
SPORTINĮ DARBINGUMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI (IX)

Mokslinių straipsnių
rinkinys



LIETUVOS
SPORTO
UNIVERSITETAS

Treniravimo mokslo
katedra



TRENIRAVIMO MOKSLO KATEDRA

SPORTINĮ DARBINGUMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI (IX)

Mokslinių straipsnių rinkinys

Kaunas 2016

Atsakingas redaktorius

Doc. dr. Aurelijus Kazys ZUOZA – Lietuvos sporto universitetas

Redaktorių kolegija:

Aleksandras ALEKRINSKIS, doc. dr. (LSU)
Zina BIRONTIENĖ, doc. dr. (KU)
Alfonsas BULIUOLIS, doc.dr. (LSU)
Albinas GRŪNOVAS, prof. dr. (LSU)
Vida IVAŠKIENĖ, doc. dr. (LSU)
Daiva BULOTIENĖ, dr. (LSU)
Sigitas KAMANDULIS, prof. dr. (LSU)
Irina KLIZIENĖ, doc. dr. (KTU)
Gediminas MAMKUS, doc. dr. (LSU)
Rimantas MIKALAUSKAS, doc. dr. (LSU)
Kazys MILAŠIUS, prof. habil. dr. (LEU)
Rimantas MINKEVIČIUS, doc. dr. (MRU)
Stanislovas NORKUS, doc. dr. (ŠU)
Rūtenis PAULAUSKAS, doc. dr. (LEU)
Jonas PODERYS, prof. habil. dr. (LSU)
Jūratė POŽĖRIENĖ, doc. dr. (LSU)
Antanas SKARBALIUS, prof. habil. dr. (LSU)
Valentina SKYRIENĖ, doc. dr. (LSU)
Albertas SKURVYDAS, prof. habil. dr. (LSU)
Diana RĖKLAITIENĖ, doc. dr. (LSU)
Audrius ŠIMKUS, dr. (VDU)
Viktoras ŠILINSKAS, doc. dr. (LSU)
Jūratė STANISLOVAITIENĖ, doc. dr. (LSU)
Arvydas STASIULIS, prof. dr. (LSU)
Ilona TILINDIENĖ, doc. dr. (LSU)
Audronius VILKAS, prof. habil. dr. (LEU)
Ilona Judita ZUOZIENĖ, doc. dr. (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, 2016

ISSN 2029-1590

gRUP '475: /9; 66

TURINYS

Antanas Ūsas	
INFORMACINIŲ TECHNOLOGIJŲ NAUDOJIMO JAUNIMO LAISVALAIKYJE VERTINIMAS	5
Kazys Milašius, Juozas Skernevičius, Rūta Dadelienė, Mykolas Masilionis, Einius Petkus, Algirdas Raslanas	
IRKLUOTOJŲ FIZINIŲ IR FUNKCINIŲ GALIŲ KAITA RENGIANTIS 2016 M. OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS	15
Kęstutis Skučas	
AUKŠTO MEISTRIŠKUMO VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ SPECIALIŲJŲ FIZINIŲ GEBĖJIMŲ CHARAKTERISTIKA NEGALIOS, ŽAIDIMO STAŽO IR AMŽIAUS ASPEKTAIS	27
Andrius Gervė, Jūratė Požėrienė, Diana Rėklaitienė	
MOKSLEIVIŲ, TURINČIŲ EMOCIJŲ IR ELGESIO SUTRIKIMŲ SAVIVERTĖS KAITA UGDANT SOCIALINIUS ĮGŪDŽIUS KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE	35
Vinga Indriūnienė	
VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIŲ KŪNO MASĖS INDEKSO SĄSAJOS SU SPORTINIŲ TAPATUMU	43
Jonas Poderys, Alfonsas Buliuolis, Kristina Poderienė, Viktoras Šilinskas, Martynas Šalaševičius	
ŠKS MOBILIZACIJOS YPATYBĖS ATLIEKANT SANTYKINAI LENGVĄ IR SUNKŲ FIZINĮ KRŪVIUS	50
Vilma Juchnevičiūtė, Daiva Bulotienė, Aleksandras Alekrinskis	
ŠIUOLAIKINĖS PENKIAKOVĖS SPORTININKŲ SAVIJAUTA PRIEŠ STARTĄ	61
Rasa Kreivytė, Robert Kozlovski	
SKIRTINGO AMŽIAUS IR LYTIES LIETUVOS NACIONALINIŲ KREPŠINIO RINKTINIŲ METIMŲ Į KREPŠĮ RODIKLIŲ LYGINAMOJI ANALIZĖ	71
Saulius Kromalca	
ASMENS PREKĖS ŽENKLO FORMAVIMO YPATUMAI SPORTO SEKTORIJE	86
Evelina Darulienė, Veronika Matyushenko	
SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS VAIKŲ DIENOS CENTRUOSE	94
Edita Maciulevičienė	
PAAUGLIŲ IŠ LIETUVOS IR VOKIETIJOS FIZINIO AKTYVUMO, POŽIŪRIO Į JĮ IR PRIEŽASČIŲ, TRUKDANČIŲ FIZINEI VEIKLAI DIMENSIJOS	108
Ilna Judita Zuožienė, Tomas Šalna, Valentina Skyrienė	
PETIES ROTACIJĄ UŽTIKRINANČIŲ RAUMENŲ ASIMETRIJOS ĮTAKĄ PLAUKIMO RANKŲ GRYBŠNIO TECHNIKOS VEIKSMAMS	121
Aleksandras Alekrinskis, Daiva Bulotienė, Ona Alekrinskienė, Rokas Kulbis	
LAISVALAIKIO PASLAUGŲ PASIRINKIMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI KAUNO MIESTE	129
Miglė Bartnikaitė, Vilija Bitė Fominienė	
MOBINGO APRAIŠKOS ORGANIZACIJOSE, TEIKIANČIOSE AKTYVAUS LAISVALAIKIO PASLAUGAS	135
Vida Ostasevičienė, Erika Endriužytė, Jūratė Požėrienė, Diana Rėklaitienė	
VAIKŲ, TURINČIŲ AUTIZMO SPEKTRO SUTRIKIMŲ, EMOCIJŲ IR ELGESIO SAVYBIŲ RAIŠKA PER FIZINĖS VEIKLOS UŽSIĖMIMUS	146

Artūras Poviliūnas

PAGRINDINIAI IŠŠŪKIAI IR PROBLEMOS, KURIAS DABAR IR ATEITYJE TURĖTŲ SPREŠTI TARPTAUTINIS OLIMPINIS SAJŪDIS	156
Aleksandras Alekrinskis, Ona Alekrinskienė, Daiva Bulotienė, Ovidijus Rudis	
VEIKSNIAI LEMIANTYS PAAUGLIŲ REKREACIJĄ IR FIZINĮ AKTYVUMĄ KREKENAVOS MIESTELYJE	161
Odeta Kulikauskaitė, Aleksandras Alekrinskis, Daiva Bulotienė, Ona Alekrinskienė	
EKSTREMALIAUS DVIRAČIŲ SPORTO RŪŠIŲ PASIRINKIMO LAISVALAIKIŲ VERTINIMAS	170
Laurynas Kasperasvičius, Birutė Statkevičienė	
ĮVAIRIŲ SPORTO ŠAKŲ SPORTININKŲ PAPILIARINIŲ KŪNO LINIJŲ (PIRŠTŲ ANTSPAUDŲ) TIPŲ IR FIZINIO PARENGTUMO TYRIMAS	179
Valentina Skyrienė, Evaldas Skyrius, Irmantas Vernickas	
PLAUKIMO VARŽYBŲ TAISYKLIŲ KAITOS ĮTAKA SPORTININKŲ REZULTATAMS	190
Andrius Lazauskas, Žygimantas Gudišauskas	
VIETOS PREKĖS ŽENKLO KŪRIMO PROBLEMOS	198
Daiva Majauskienė, Dovilė Skurvydaitė Valančienė	
VALSTYBINIO KŪNO KULTŪROS ŽENKLO YPATUMAI.....	210
Edgaras Voronovas, Aurelijus Kazys Zuoza, Ilona Judita Zuozienė, Andrius Zuoza, Kęstutis Puodžiūnas, Vytenė Vitkauskaitė	
13–14 METŲ JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ BAUDOS METIMŲ VEIKSMINGUMO TOBULINIMO PROGRAMA	219
Valentina Skyrienė, Vida Ivaškienė, Edmundas Kačinskas	
LIETUVOS ELITO PLAUKIKŲ IR BĖGIKŲ DAŽNIAUSIAI TAIKOMOS STRESO ĮVEIKOS PRIEMONĖS	232

INFORMACINIŲ TECHNOLOGIJŲ NAUDOJIMO JAUNIMO LAISVALAIKYJE VERTINIMAS

Antanas Ūsas

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Netinkamas informacinių technologijų naudojimas yra rimta problema, kuri sukelia socialinius padarinius. Jaunimas vietoje aktyvios fizinės veiklos mieliau pasilieka prie kompiuterių ar televizorių.

Darbo tikslas: Nustatyti informacinių technologijų naudojimą jaunimo laisvalaikyje.

Tyrimo metodai: anketinė apklausa, mokslinės literatūros analizė, statistinė duomenų analizė, aprašomoji duomenų analizė.

Išvados: Informacinių technologijų atsiradimas paspartino globalizacijos procesus, laisvalaikis įgijo didesnę reikšmę visuomenėje. Jaunimo tarpe informacinių technologijų pritaikomumas laisvalaikiui didėja. Jaunimas laisvalaikiu informacinių technologijų priemones išnaudoja darbui, žaidimams, fizinėms veikloms. Informacinių technologijų naudojimas jaunimo veikloje didėja. Jaunimas įvairiapusiškai išnaudoja technologijas, tiek darbo, tiek laisvo laiko metu. Per daug laiko skiriama naršymui internete ir per mažai laiko skiriama fiziniam aktyvumui. Didelis dėmesys yra skiriamas socialiniams tinklams, tačiau juose nėra dominuojančios veiklos

IVADAS

Lietuvos statistikos departamento (2014) duomenimis naudojimas IT prietaisais auga kiekvienais metais ypač jaunimo tarpe. Tobulėjant technologijoms, keičiantis madoms, keičiantis darbo krūviui keičiasi ir laisvalaikio struktūra. Netinkamas informacinių technologijų naudojimas yra rimta problema, kuri sukelia socialinius padarinius, jaunimas vietoje aktyvios fizinės veiklos mieliau pasilieka prie kompiuterių ar televizorių. Viena jautriausių laisvalaikio struktūrų yra jaunimo. Jauni žmonės yra aktyvi visuomenės grupė kuri išbando daug įvairių laisvalaikio formų (Jaunimo reikalų departamentas 2013). Jų nuolatinio laisvalaikio formavimasis plečiasi gaunant naujos patirties bei patiriant geras ir blogas emocijas.

Laura ir Joshua (2012) teigimu informacinių technologijų paplitimas sumažins socialinę atskirtį, suteikiant nuolatinio bendravimo galimybę. Phillips ir kt. (2014) teigimu mobiliosios programėlės gali padėti, mokslinėje veikloje, sporte ar aktyviame laisvalaikyje.

Darbo tikslas: Nustatyti informacinių technologijų naudojimą jaunimo laisvalaikyje.

Tyrimo metodai: anketinė apklausa, mokslinės literatūros analizė, statistinė duomenų analizė, aprašomoji duomenų analizė.

Laisvalaikio raida šiuolaikinėje visuomenėje

Nuo pat senovės laikų žmonės siekė turėti kuo daugiau laisvo laiko. Toks noras yra gerai suprantamas, nes žmogus laisvą laiką gali paskirstyti savo nuožiūra pagal savo norus OECD dokumente „Time use across the world“ (2014) sudarė lentelę kurioje išskaidė visą kasdienę žmogaus veiklą. Joje buvo parodyta, visa laiko struktūra kurią per parą pasinaudoja vidutinis asmuo. Išskirtos bei išskaidytos darbo, neapmokamo darbo, laisvalaikio, asmeninės priežiūros sritys.

Iš lentelės galima aiškiai matyti, kad didžiąją laisvalaikio dalį užima – televizija ir informacinės technologijos. Ši lentelė tik dar kartą įrodo temos aktualumą. Galime teigti, kad informacinės technologijos stipriai įtakoja mūsų laisvalaikį. Bendravimo procesas dažnai taip pat yra paremtas informacinėmis technologijomis. Tai sąlygoja didelis socialinių tinklų paplitimas, jų populiarumas bei pritaikomumas kasdienėms veikloms. Pasak Lietuvos statistikos departamento kiekvieną dieną internete apsilanko 67 procentai visų šalies piliečių. Nemažą televizijos ir informacinių technologijų dalį užima sportas, tačiau kompiuteriniai žaidimai tokie kaip NBA, FIFA ar televizijos sporto transliacijos neskatina asmenų aktyviai užsiimti fizine veikla ar patiems pradėti sportuoti. Jie tartum įtraukia į pasyvaus stebėtojo vaidmenį. Tai yra viena priežasčių dėl kurių sportui skiriame vos 25 minutes savo laisvo laiko. Jeigu sugebėtume kompiuterinius žaidimus, televizijos sporto transliacijas pateikti taip, kad iš pasyvaus stebėtojo jus ragintų tapti aktyviu dalyviu galėtume pasiekti didelių permainų rekreacijos ir laisvalaikio srityse.

1 lentelė. Time use across the world, (OECD, 2014)

Kategorija	Praleistų minučių skaičius
1. Apmokamas darbas arba studijos	259 min.
1.1 Tiesioginis darbas arba studijos	203 min.
1.2 Kelionė į darbą ar studijas	26 min.
1.3 Apmokymai	21 min.
1.4 Paieška/ namų darbai	10 min.
2. Neapmokamas darbas	214 min.
2.1 Namų ruošą	127 min.
2.2 Apsipirkinėjimas	26 min.
2.3 Rūpinimasis šeimos nariais	29 min.
2.4 Savanoriavimas	12 min.
2.5 Kelionės susijusios su namų ruošą	21 min.
3. Asmeninė priežiūra	646 min.
3.1 Miegas	504 min.
3.2 Maistas, gėrimai	87 min.
3.3 Asmeninė priežiūra, sveikatos patikrinimas, kelionės susijusios su asmenine priežiūra	55 min.
4. Laisvas laikas	312 min.
4.1 Sportas	25 min.
4.2 Dalyvavimas / stebėjimas renginių	8 min.
4.3 Draugų, giminių lankymas	53 min.
4.4 Televizijos žiūrėjimas, žaidimas kompiuteriu	127 min.
4.5 Kita laisvalaikio veikla	99min.
5. Kita	10 min.
5.1 Religija	5 min.
5.2 Kita (be kategorijos 5min)	
Iš viso	1440 min.

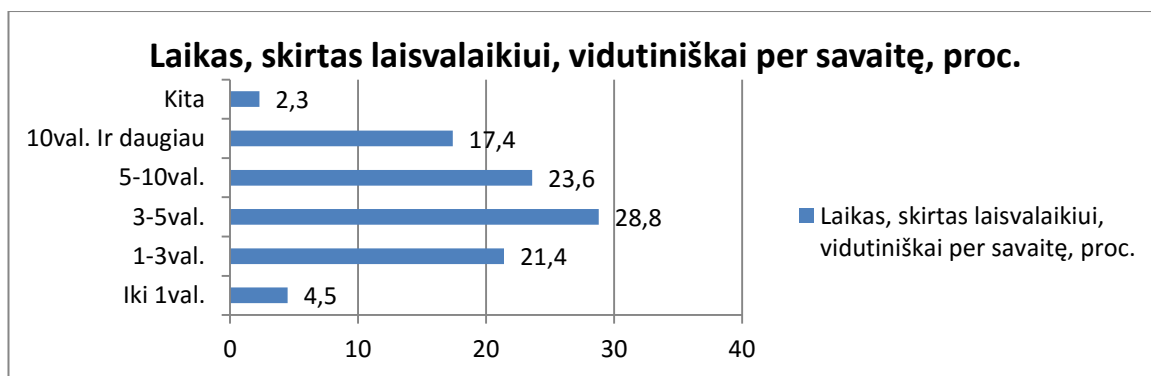
Tobulėjant technologijoms, keičiantis madoms, keičiantis darbo krūviui keičiasi ir laisvalaikio struktūra. Viena jautriausių laisvalaikio struktūrų yra jaunimo. Pagal Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatymą jaunas žmogus – tai asmuo nuo 14 iki 29 metų. Lin ir Pao (2011) teigia, kad laisvalaikis yra laikas likęs nuo įsipareigojimų, kurio turinį sąlygoja buvusi patirtis, pasitenkinimas arba sugaišto laiko ir gautos naudos deriniai. Jaunimo laisvalaikis

yra vienas iš lanksčiausių ir įvairiausių. Ypatingai jaunimas yra aktyvi visuomenės grupė kuri išbando daug įvairių laisvalaikio formų. Jų nuolatinio laisvalaikio formavimasis plečiasi gaunant naujos patirties bei patiriant geras ir blogas emocijas. Toohey ir Veal (2007) teigimu organizuoto laisvalaikio pasirinkimą lemia individualūs žmonių pomėgiai, poreikiai, organizatorių vieta rinkoje, jų veikos vieta bei kompetencija.

Aktyvus laisvalaikis dažnai yra siejamas su sportu, fizinių jėgų maloniu praradimu bei dvasinių jėgų atstatymu. Aktyviam laisvalaikiui galime priskirti fizinį aktyvumą, aktyvią gyvenimą, rekreaciją, sportą, aktyvę veiklą gamtoje. Horka & Hromadka (2010) aktyvų poilsį apibrėžia, kaip aktyvią veiklą padedančią žmogui gerai jaustis tiek fiziškai tiek psichologiškai. Plummer (2009) aktyvų poilsį įvardina, kaip savanorišką veiklą kuria užsiima asmuo siekdamas asmeninių tikslų bei naudų. Rytiečių mokslininkai laisvalaikį išskiria šiek tiek kitaip, Lin and Pao (2011) laisvalaikis jiems reiškia laiką likusį nuo įsipareigojimų, proto ir patirties būseną kai galima pasirinkimo laisvę įvairioms veiklos rūšims.

Jaunimo laisvalaikio prioritetai bei struktūra

Jaunimo reikalų departamentas kartu su Lietuvos statistikos departamentu atliko apklausą kurios tikslas parodyti ką Lietuvos jaunimas dažniausiai renkasi laisvalaikiu. Pirmiausia buvo norima sužinoti kiek laisvalaikio vidutiniškai turi dabartinis Lietuvos jaunimas.



1 pav. Laikas, skirtas laisvalaikiui, vidutiniškai per savaitę, proc. (Lietuvos jaunimo statistinis portretas, 2013)

Iš šios lentelės galima matyti, kad Lietuvos jaunimo laisvalaikis pasiskirstęs gana netolygiai, tai sąlygoja prasta ekonominė padėtis, socialinės padėties statusas, gaunamos pajamos bei įsipareigojimai. Dažniausiai skiriame 365 laisvalaikiui per savaitę. OECD dokumente „Time use across the world“ (2014) duomenimis vidutiniškai per dieną turime apie 5 valandas laisvo laiko, tai yra apie 35 valandas per savaitę. Dėl to galima sakyti, kad laisvalaikiui skiriame ganėtinai nedaug savo laisvo laiko.

Pasak jaunimo reikalų departamento (2013) populiariausi laisvalaikio praleidimo būdai yra šie:

2 lentelė. **Jaunimo laisvalaikio prioritetai (Lietuvos jaunimo statistinis portretas, 2013)**

Vieta	Veikla	Užsiimančių procentas
1.	Susitikti su draugais	82
2.	Žiūrėti TV	68
3.	Eiti į parduotuves	68
4.	Eiti pasivaikščioti	60
5.	Žaisti kompiuteriu	52
6.	Sportuoti namuose arba klube	40
7.	Skaityti knygas	35
8.	Lankytis kavinėse ir naktiniuose klubuose	28
9.	Eiti į saviraiškos užsiėmimus arba būrelius	28
10.	Lankytis teatre, koncertuose ir (ar) parodose	23
11.	Dalyvauti visuomeninių organizacijų veikloje	14

Jaunimo laisvalaikis labai įvairus ir kompleksiškas. Nėra nusistovėjusios vienos krypties laisvalaikio praleidimo būdų. Pasak Blaževičius (2006) laisvalaikis yra nuolat besikeičiantis reiškinys, valstybės – visuomenės ekonominio ir socialinio išsivystymo rodiklis. Daugiausiai skiriama socializacijos procesams: bendravimui, laiko leidimui savo malonumui žmonių aplinkoje. Daug dėmesio skiriama ir informacinių technologijų teikiams laisvalaikio malonumams – TV žiūrėjimui, kompiuteriniams žaidimams, fiziniam aktyvumui, sportui taip pat yra skiriamas didelis dėmesys. Kantomaal (2009) teigimu studentams fizinis aktyvumas gali sumažinti įtampą mokslo atžvilgiu, pagerinti mokslo rezultatus bei dėmesį. Fizinis aktyvumas taip pat gali pagerinti pasitikėjimą savimi, socialinius įgūdžius, o tai prisideda prie geresnių rezultatų moksle. Šie rezultatai, paneigia nusistovėjusią daugiausiai vyresnės visuomenės dalies poziciją, kad dabartinis jaunimas visą savo laiką praleidžia prie kompiuterių, televizorių ar telefonų.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo objektas: informacinių technologijų naudojimas jaunimo laisvalaikyje.

Tiriamųjų kontingentas. Tiriamieji turėjo atitikti amžiaus kriterijų būti nuo 14 iki 29 metų amžiaus. Atitikti jaunimui priskiriamą amžių. Jaunimas pagal Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatymą jaunas žmogus – tai asmuo nuo 14 iki 29 metų Tyrimo imtį sudarė 2 grupės.

1. Grupė ó „žaidėjai“ tai viešosios įstaigos “Žaidimų lygos” nariai kurie dalyvauja interaktyviuose turnyruose, kuriuose varžosi tarpusavyje. N = 30.
2. Grupė – „studentai“ sportinės rekreacijos ir turizmo studentai. N = 35.

Tyrimo metodai. Tyrime naudojamas kiekybinio tyrimo metodas, klausimynas sudarytas pagal Gedvilienę, Kankevičienę (2014) ir Kim (2013).

REZULTATAI

Gauti atskirų grupių rezultatai buvo sugrupuoti ir palyginti tarpusavyje. Lentelėse išskirti rezultatai buvo skirtingi abiejuose grupėse arba dominuojantys atsakymai abiejuose grupėse.

3 lentelė. **Demografinis žaidėjų ir studentų grupių palyginimas**

Kategorija	1. Žaidėjų grupė	2. Studentų grupė
Lytis	Vyrų n=26 Moterų n=4	Vyrų. n=16 Moterų n=19
Amžius	18,3 metų vidurkis	22,2 metų vidurkis
Gyvenamoji vieta	Miestas n=18 Užmiestis n=8 Kaimas n=4	Miestas n=27 Užmiestis n=6 Kaimas n=2

Iš lentelės galime matyti jog demografinis abiejų respondentų pasiskirstymas nėra visiškai vienodas. Žaidėjų grupėje didžioji dalis yra vyriškos lytos atstovai (n=26), tuo tarpu studentų grupėje šis skaičius labai panašus moterų 19, vyrų 16. Studentų grupė buvo 3,9 metų vyresnė už žaidėjų grupės atstovus. Galima teigti, jog žaidėjų grupę sudarė jaunesnio amžiaus vaikinai, kurių laisvalaikis dažniausiai yra kompiuteriniai žaidimai. Gyvenamosios vietos atžvilgiu buvo gauti panašūs grupių rezultatai, dauguma respondentų gyvena mieste. Šis klausimas buvo paklaustas dėl informacinių technologijų priemonių paplitimo. Buvo norima sužinoti ar respondentai gyvenantys mieste turi mažiau ar senesnių informacinių technologijų prietaisų. Atsakymas buvo gautas neigiamas, tiek tarp kaimo ir miesto respondentų prietaisų naujumo nebuvo matomas didelis skirtumas.

4 lentelė. **Fizinio aktyvumo ir laiko praleisto internete žaidėjų ir studentų grupių palyginimas**

Kategorija	1. Žaidėjų grupė	2. Studentų grupė
Požiūris į savo fizinį aktyvumą	Aktyvus n=13 Iš dalies aktyvus n=13 Pasyvus n=4	Aktyvus n=9 Iš dalies aktyvus n=23 Pasyvus n=3
Laikas skirtas fiziniam aktyvumui per savaitę.	Iki 2val n=7 Daugiau negu 2val. n=23	Iki 2val. n=16 Daugiau negu 2val. n=19
Laikas praleistas internete per savaitę mokymosi/darbo tikslais.	Vidutiniškai 7,3val.	Vidutiniškai 12,9val.
Laikas praleistas internete per savaitę laisvalaikio tikslais.	Vidutiniškai 15,5val.	Vidutiniškai 21val.

Abiejų grupių buvo paklausta pačių respondentų nuomonė apie pačių fizinį aktyvumą. Liūdna matyti, jog sportinės rekreacijos studentai savo laiko mažiau fiziškai aktyviais už žmones kurių laisvalaikis siejasi su kompiuteriniais žaidimais. Pasyvių respondentų skaičius buvo didesnis žaidėjų grupės tarpe. Tokius rezultatus atspindi ir per savaitę laikas skirtas fiziniam aktyvumui. Žaidėjų grupėje 23 iš 30 respondentų fiziniam aktyvumui skyrė daugiau negu dvi valandas laisvalaikio o studentų grupėje 19. Iš dalies tokie rezultatai paaiškinami dėl laiko praleisto internete. Keista matyti tai, jog studentų grupė, tiek darbo ar mokslo, tiek laisvalaikio tikslais praleidžia daug daugiau laiko internete. Darbo mokslo tikslais studentų grupė praleidžia vidutiniškai 5,6 valandos daugiau negu žaidėjų grupė. Keisčiausia yra tai, jog žaidėjų grupė kuri savo laisvalaikį leidžia žaisdami kompiuterinius žaidimus, laisvalaikio internete praleidžia mažiau laiko negu rekreacijos studentų grupė kurie yra išmokyti kokybiškai ir efektyviai planuoti ir leisti laisvą laiką.

Socialinių tinklus turi visi studentų ir žaidėjų grupės nariai. Socialiniuose tinkluose dominuoja „Facebook“ studentų grupėje visi 35 respondentai turėjo socialinio tinklo paskyrą. Žaidėjų grupėje vaizdas panašus. Kitas socialinis tinklas kuriuo naudojasi mažiau negu pusė respondentų yra „Google+“. Žaidėjų grupėje socialinių tinklų paplitimas buvo įvairesnis, o studentų grupėje tik „Facebook“ ir „Google+“ buvo naudojami, kiti tinklų naudotojų buvo daugiausiai po 1-2 paskyras. Prietaisų amžius buvo labai panašus ir didelio skirtumo tarp grupių nebuvo. Galima pastebėti tai, jog studentų grupėje daugiau nei pusė respondentų neturėjo stacionaraus ir planšetinio kompiuterio. Prietaisų naujumas panašus, tačiau žaidėjų grupėje

įrangos paplitimas didesnis. IT prietaisai fizinio aktyvumo skatinimui dažniau ir įvairiau buvo naudojami studentų grupėje. Prioritetai pasiskirstė skirtingai, tačiau matyti jog socialiniai tinklai užima svarbia laisvalaikio dalį. Žaidėjų grupė fizinio aktyvumo skatinimui dažniausiai naudoja kompiuterinius žaidimus, studentų grupėje pirmaujančią vietą užima socialiniai tinklai.

5 lentelė. **Informacinių technologijų priemonių, socialinių tinklų naudojimo, žaidėjų ir studentų grupių palyginimas**

Kategorija	1. Žaidėjų grupė	2. Studentų grupė
Turimos socialinių tinklų paskyros.	Facebook n=28 Google+ n=12 Twitter n=9	Facebook n=35 Google+ n=14. LinkedIn n=1
IT prietaisų amžius.	Stalinis kompiuteris 2,7 metų Nešiojamas kompiuteris 2,4 metų Planšetinis kompiuteris 1,5 metų Mobilusis telefonas 1,9 metų.	Stalinis kompiuteris 2,5 metų Nešiojamas kompiuteris 1,8 metų Planšetinis kompiuteris 1,5 metų Mobilusis telefonas 2metų.
IT prietaisų panaudojimas fizinio aktyvumo skatinimui bent kartą per savaitę.	Kompiuteriniai žaidimai n=22 Socialiniai tinklai n=21 Aktyvieji kompiuteriniai žaidimai n=19	Socialiniai tinklai n=29 Muzika vaizdo įrašai n=28 Mobiliosios programėlės n=27

IŠVADOS

Atlikus mokslinės literatūros analizę, paaiškėjo laisvalaikio poreikis išliko keičiantis laikams, tačiau pasikeitė jo formos, ko pasekoje, išaugo informacinių technologijų naudojimas. Globalizacijos procesai plečia žmonių akiratį, o tai skatina rinktis naujas aktyvias ir pasyvias laisvalaikio formas. Informacinių technologijų atsiradimas paspartino globalizacijos procesus, laisvalaikis įgijo didesnę reikšmę visuomenėje.

Jaunimo tarpe informacinių technologijų pritaikomumas laisvalaikiui didėja. Jaunimas laisvalaikiu informacinių technologijų priemones išnaudoja darbui, žaidimams, fizinėms veikloms. Matomas, tiek teigiamas, tiek neigiamas poveikis laisvalaikiui. Pastebimas teigiamas poveikis per naujų technologijų pritaikymą ir išnaudojimą laisvalaikiu. Neigiamas poveikis pastebimas per laiko praleisto internete didėjimą. Tendencija pritaikomumui didėti yra labai didelė, nes jaunimas savo laisvą laiką sieja su informacinių technologijų prietaisais ir paslaugomis

Atlikus apklausą pastebėta, kad informacinių technologijų naudojimas jaunimo veikloje didėja. Jaunimas įvairiapusiškai išnaudoja technologijas, tiek darbo, tiek laisvo laiko metu. Per daug laiko skiriama naršymui internete ir per mažai laiko skiriama fiziniam aktyvumui. Didelis dėmesys yra skiriamas socialiniams tinklams, tačiau juose nėra dominuojančios veiklos. Informacinių technologijų prietaisų paplitimas nepriklausomo nuo gyvenamosios vietos. Populiariausios informacinių technologijų priemonės ir paslaugos fizinio aktyvumo skatinimui yra socialiniai tinklai, muzikos ir vaizdo įrašai, informacijos paieškos galimybės.

LITERATŪRA

- Amber Phillips, Myshel Rodenbeck & Bethany Clegg (2014) Apps for Physical Education: Teacher Tested, Kid Approved!, *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 27:3, 28-31, DOI: 10.1080/08924562.2014.901047
- Blaževičius P. Laisvalaikio organizavimas: mokymo priemonė. Rokiškis: I. Skripkos individuali monė; 20060
- Horka H., Hromadka Z., (2010). Active Leisure for health in context of environmental care. *Health Education: International Experiences*, 275-289
- Kantomaa, M. T., et al. "Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents." *Health Education Research* (2009): cyp048.
- Laura Stafford & Joshua D. Hillyer (2012) Information and Communication Technologies in Personal Relationships, *Review of Communication*, 12:4, 290-312, DOI: 10.1080/15358593.2012.685951
- Lietuvos statistiko departamentas. (2014). *Informacinės technologijos Lietuvoje*
- Lietuvos statistikos departamentas ir Jaunimo reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (2013) Statistikos leidinys, *Jaunimo statistikos portretas*.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (2014) Time use across the world. www.oecd.org/gender/data/OECD_1564_TUSupdatePortal.xls
- Plummer, R. (2009). *Outdoor recreation: an Introduction*. Routledge.
- Toohy K., Veal T. (2007). The olympic games: A social science perspective. – Wallingford.
- Tzu-Ching Lin, Tun-Pei Pao Leisure Activities' Selection And Motivation // *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2011, Vol. 1, No. 3. p. 308–320.

Kontaktinis asmuo:

Antanas Ūsas

Lietuvis sporto universitetas,

Tel. +37062627380

Email. Antanas.Usas@lsu.lt

IRKLUOTOJŲ FIZINIŲ IR FUNKCINIŲ GALIŲ KAITA RENGIANČIAMS 2016 M. OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS

Kazys Milašius¹, Juozas Skernevičius¹, Rūta Dadelienė¹, Mykolas Masilionis²,
Einis Petkus¹, Algirdas Raslanas¹

Lietuvos edukologijos universitetas¹, Lietuvos olimpinis sporto centras², Vilnius, Lietuva

SANTRAUKA

Ivadas. Darbo tikslas – ištirti Lietuvos didelio meistriškumo irkluotojų fizinių ir funkcinių galių kaitos ypatumus metiniu ciklu, rengiantis olimpinėms žaidynėms.

Tyrimo organizavimas ir metodai. Buvo tiriami 7 Lietuvos olimpinės rinktinės irkluotojai. Buvo tirta sportininkų fizinis išsivystymas, specialus anaerobinis alaktatinis galingumas, aerobinis pajėgumas ties anaerobinio slenksčio ir kritinio intensyvumo ribomis.

Tyrimo rezultatai. Mūsų tyrimai parodė, kad baigiamuoju pasirengimo olimpinėms žaidynėms metiniu ciklu irkluotojų aerobinis pajėgumas žymiai progresavo ir pasiekė daugelio autorių nurodomą panašaus lygio irkluotojų VO_{2max} – siekiantį 60-65 ml/kg/min. J. Jürimäe ir kt. (1999) nustatė, kad tarp darbo galingumo ir deguonies vartojimo pasiekus anaerobinės apykaitos slenkstį, yra glaudus koreliacinis ryšys ($r = 0,56$). Jie daro išvadą, kad šis santykis gali būti svarbus diagnostinis aerobinio pajėgumo rodiklis. Mūsų tirtų sportininkų maksimalus ir vidutinis absoliutusias ir santykinis anaerobinis alaktatinis raumenų galingumas metiniu ciklu nuo parengiamojo laikotarpio pradžios iki varžybų laikotarpio turėjo tendenciją didėti, tačiau šis padidėjimas nebuvo statistiškai patikimas. Taikomi krūviai metiniu ciklu teigiamai veikė aerobinio pajėgumo rodiklių ties ASR ir KIR kaitą. Nustatytas žymus irkluotojų VO_{2max} padidėjimas: nuo parengiamojo laikotarpio pradžios iki varžybų laikotarpio jis padidėjo vidutiniškai nuo $47,4 \pm 2,4$ iki $62,9 \pm 1,8$ ml/kg/min. Statistiškai patikimai padidėjo ir kiti aerobinio pajėgumo rodikliai ties kritinio intensyvumo riba. Tiriamuoju laikotarpiu

Išvados. Lietuvos irkluotojų aerobinio pajėgumo rodikliai ties anaerobinės apykaitos slenksčio riba statistiškai patikimai padidėjo. Šių rodiklių lygis atitinka literatūros šaltiniuose nurodomą pasaulio pajėgiausių irkluotojų aerobinio pajėgumo rodiklių lygį. Tirtų Lietuvos didelio meistriškumo irkluotojų rengimas buvo gerai organizuotas. Jų fizinės ir funkcinės galios metiniu ciklu progresavo. Šie veiksniai lėmė puikius rezultatus tarptautinėse varžybose. Lietuvos porinės dvivietės irkluotojai 2016 m. vykusiuose Rio de Ženeiro olimpinėse žaidynėse iškovojo sidabro medalius.

Raktažodžiai: irklavimas, metinis ciklas, specialus galingumas, aerobinis pajėgumas

ĮVADAS

Lietuvos irkluotojai sėkmingai startuoja tarptautinėse irklavimo varžybose. 2016 metų Europos čempionate vyrų porinės dvivietės įgula iškovojo bronzos medalį, o vienvietės valtys irkluotojas ir porinės keturvietės valtys įgula iškovojo sidabro medalius. Rio de Ženeiro olimpinėse žaidynėse Lietuvos irkluotojai taip pat pasirodė sėkmingai. Porinės dvivietės valtys irkluotojai iškovojo sidabro medalį, o porinės keturvietės valtys įgula užėmė devintąją vietą. Susipažinus su pasaulio sporto mokslo literatūra, kurioje nagrinėjama įvairūs irkluotojų rengimo, jų adaptacijos prie fizinių krūvių klausimai, išryškėja kintamieji veiksniai, svarbūs siekiant geriausių šios sporto šakos rezultatų (Shepard, 1998; Jürimäe et al., 2001; Yoshiga, Higuchi, 2003a; Driller et al., 2009; Izquierdo-Gabarren et al., 2010; Jackson, Mäestu, 2012; Smith, Hopkins, 2012). Daugelyje mokslinių publikacijų yra nagrinėjama irkluotojų fizinio krūvio struktūra metiniu ciklu, mezociklų ir mikrociklų turinys, treniruočių metodai. Nemažai skelbiama darbų ir apie irkluotojų organizmo adaptacijos prie fizinių krūvių eigą (Mäestu et al., 2005; Driller et al., 2009; Krupecki et al., 2010; Smith, Hopkins, 2012), tačiau darbų, kuriuose būtų nagrinėjami didelio meistriskumo irkluotojų fizinių ir funkcinių galių kaitos prieš atsakingas varžybas klausimai, dar pasigendama. Aktualu tirti Lietuvos irkluotojų fizinių ir funkcinių galių kaitą atskirais metinio ciklo metais, rengiantis svarbioms tarptautinėms varžyboms.

Lietuvoje irkluotojų rengimas, jų fizinių ir funkcinių galių kaita mokslo darbuose yra nagrinėjamas (Petkus ir kt., 2006; 2009; Petkus, 2009; 2010; Masilionis ir kt., 2013), tačiau darbų, kuriuose būtų pateikta ir palyginta šių rodiklių kaita baigiamojo pasirengimo olimpinėms žaidynėms laikotarpiu taip pat dar nepakanka. Todėl darome prielaidą, kad ištyrę Lietuvos irkluotojų rengimąsi, atskleisime puikių sportinių rezultatų pasiekusių Lietuvos irkluotojų fizinių ir funkcinių galių kaitos specifinius bruožus, o tyrimo rezultatai padės šių sportininkų tolimesnei pažangai rengiantis kitoms olimpinėms žaidynėms.

Darbo tikslas – ištirti Lietuvos didelio meistriskumo irkluotojų fizinių ir funkcinių galių kaitos ypatumus metiniu ciklu, rengiantis 2016 m. olimpinėms žaidynėms.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Buvo tiriami 7 Lietuvos sportininkai, irkluojantys porinę dvivietę, vienvietę ir porinę keturvietę valtį. Jų amžius buvo 21-30 metų. Šie sportininkai dalyvavo 2016 m. Europos čempionate, pasaulio taurės etapuose, o dvi valtys – porinė dvivietė ir porinė keturvietė dalyvavo Rio de Ženeiro olimpinėse žaidynėse. Metiniu pasirengimo ciklu sportininkai LEU Sporto mokslo institute buvo atlikti keturi šių sportininkų išplėstiniai tyrimai. Pirmasis (I) iš jų buvo

atliktas parengiamojo laikotarpio pradžioje, lapkričio mėn., antrasis (II) ir trečiasis (III) – parengiamojo laikotarpio metu, vasario ir balandžio mėn., o ketvirtasis (IV) – varžybinio laikotarpio metu, birželio mėn. Buvo tirtas sportininkų fizinis išsivystymas – ūgis, kūno masė, kūno masės indeksas (KMI), plaštakų jėga, gyvybinis plaučių tūris (GPT), raumenų ir riebalų masė ir jų tarpusavio santykio indeksas (RRMI).

Apie anaerobinio alaktatinio energijos gamybos mechanizmo veiksmingumą spręsta pagal momentinį ir vidutinį darbo galingumą atliekant 10s trukmės darbą irklavimo ergometru („Concept II“). Laktatinis anaerobinės apykaitos slenkstis buvo nustatomas atliekant nuolat didėjantį krūvį ergometru, kol laktato koncentracija pasieks 4,0 mmol/l. Buvo registruojamas pulso dažnis (PD) ir atliekamo darbo galingumas (W). Kraujotakos sistemos funkcinis pajėgumas įvertintas matuojant pulso dažnį ramybės, ortostatinio mėginio metu ir po standartinio fizinio krūvio. Aerobinis pajėgumas tirtas dujų analizatoriumi „Oxycon Mobile“. Buvo nustatyta plaučių ventiliacija (PV), pulso dažnis (PD), deguonies suvartojimas (VO_{2max} , VO_2), deguonies pulsas (DP), darbo galingumas (W), darbo ekonomiškumas (ml/1W), ties kritinio intensyvumo (KIR) ir ventiliacinio anaerobinio slenksčio (ASR) ribomis, kraujyje buvo nustatoma laktato (La) koncentracija.

Statistinė tyrimo duomenų analizė buvo atlikta naudojantis MS „Excell“ programa bei statistinės analizės paketu SPSS 19.0. Tyrimo duomenų analizei taikyti statistinės analizės metodai: aritmetinis vidurkis (\bar{x}), standartinis nuokrypis (S) ir vidurkio paklaida (Sx), pateiktos maksimalios (*Max*) ir minimalios (*Min*) tiriamųjų rodiklių reikšmės, apskaičiuotas variacijos koeficientas (*V%*). Rezultatų skirtumo patikimumui nustatyti taikytas dispersinės analizės metodas (ANOVA). Pasirinktas statistinio patikimumo lygmuo kai $p < 0,05$.

REZULTATAI

Fizinio išsivystymo rodikliai metiniu ciklu kito mažai. Galima pažymėti, kad irkluotojų vidutinė kūno masė didžiausia buvo parengiamojo laikotarpio pradžioje (I tyrimas), o mažiausia – varžybiniu laikotarpiu, sumažėjusi vidutiniškai 1,6 kg. Raumenų masė taip pat mažiausia buvo varžybiniu laikotarpiu, o GPT -priešingai, šiuo laikotarpiu buvo didžiausias (1 lentelė).

1 lentelė. Lietuvos irkluotojų fizinio išsivystymo rodiklių kaita metiniu ciklu

Rodikliai	Ūgis, cm	Kūno masė, kg	KMI kg/m ²	Plastakų jėga, kg		GPT, l	Raumenų masė, kg	Riebalų masė, kg	RRMI
				Dešinė	Kairė				
I tyrimas									
\bar{x}	195,5	98,6	25,8	72,7	69,3	6,9	57,0	7,4	8,2
$S\bar{x}$	2,3	2,4	0,5	2,7	3,3	0,2	1,6	0,7	1,1
S	6,1	6,3	1,3	7,1	8,8	0,5	4,1	1,8	2,8
$V\%$	3,1	6,4	5,2	9,7	12,7	6,7	7,3	24,7	34,5
Min	189,0	93,8	23,6	64,0	60,0	6,3	52,5	4,4	5,9
Max	204,0	112,5	27,6	82,0	82,0	7,5	64,8	8,9	13,2
II tyrimas									
\bar{x}	195,8	98,5	25,7	73,8	70,7	6,7	58,1	7,2	8,9
$S\bar{x}$	2,7	2,7	0,5	2,6	3,5	0,1	1,9	0,8	1,4
S	6,7	6,7	1,2	6,4	8,5	0,3	4,7	2,0	3,4
$V\%$	3,4	6,8	4,7	8,7	12,0	3,8	8,1	28,2	37,9
Min	189,0	92,0	23,8	66,0	64,0	6,4	53,7	4,4	5,8
Max	204,0	111,0	27,2	84,0	86,0	7,1	65,1	9,2	13,7
III tyrimas									
\bar{x}	195,6	97,6	25,6	70,3	67,7	6,8	57,3	7,0	8,8
$S\bar{x}$	2,3	2,1	0,4	2,7	3,3	0,1	1,4	0,7	1,1
S	6,1	5,7	1,1	6,5	8,1	0,4	3,8	1,7	2,8
$V\%$	3,1	5,8	4,3	9,2	11,9	5,5	6,7	24,7	31,8
Min	189,0	91,5	23,3	64,0	55,0	6,3	53,2	4,4	5,8
Max	204,0	109,0	26,7	80,0	80,0	7,4	63,0	9,2	13,4
IV tyrimas									
\bar{x}	195,0	97,0	25,4	71,0	65,7	7,0	56,4	7,2	8,2
$S\bar{x}$	2,7	2,8	0,5	1,3	1,9	0,2	1,5	0,7	1,0
S	6,5	6,9	1,3	3,1	4,8	0,4	3,7	1,6	2,4
$V\%$	3,3	7,1	5,3	4,4	7,3	5,7	6,6	22,3	29,5
Min	189,0	90,0	23,0	66,0	59,0	6,5	53,1	4,5	6,2
Max	204,0	110,0	26,9	75,0	71,0	7,5	62,7	8,7	12,8

Irkluotojams starto metu, atliekant pirmuosius yrius, labai svarbus anaerobinis alaktatinis raumenų galingumas. Parengiamojo laikotarpio pradžioje irkluotojų tiek absoliutusias, tiek vidutinis 10 s trukmės darbo galingumas buvo mažiausias. Metiniu ciklu šie rodikliai nuolat didėjo ir aukščiausias savo reikšmes pasiekė varžybiniu laikotarpiu. Maksimalusis galingumas padidėjo vidutiniškai nuo $1084,7 \pm 50,7$ W iki $1144,8 \pm 24,6$ W, o vidutinis atitinkamai - nuo $923,0 \pm 54,9$ W iki $966,8 \pm 22,3$ W, tačiau šis padidėjimas nebuvo statistiškai patikimas. Rodiklių sklaidos plotas buvo didelis. (2 lentelė).

2 lentelė. Lietuvos irkluotojų anaerobinio alaktatinio raumenų galingumo ir anaerobinės apykaitos slenksčio (AS) rodiklių kaita metiniu ciklu

Rodikliai	10 s max		10 s vid.		AS	
	W	W/kg	W	W/kg	PD, tv/min	W
I tyrimas						
\bar{x}	1084,7	10,7	923,0	9,1	169,2	360,6
$S\bar{x}$	50,7	0,1	54,9	0,1	2,6	19,7
S	87,9	0,2	95,1	0,2	5,8	44,0
$V\%$	8,1	1,4	10,3	2,2	3,4	12,2
Min	1029,0	10,5	848,0	8,9	163,0	290,0
Max	1186,0	10,8	1030,0	9,3	178,0	405,0
II tyrimas						
\bar{x}	1123,3	11,4	949,3	9,6	163,5	364,5
$S\bar{x}$	27,2	0,4	17,5	0,3	1,7	13,5
S	66,7	1,0	42,8	0,7	4,2	33,0
$V\%$	5,9	9,0	4,5	7,5	2,6	9,0
Min	1034,0	9,8	878,0	8,5	160,0	315,0
Max	1219,0	12,5	1002,0	10,4	170,0	400,0
III tyrimas						
\bar{x}	1134,5	11,9	949,0	10,0	164,8	365,5
$S\bar{x}$	35,6	0,4	26,8	0,3	2,9	17,4
S	71,3	0,8	53,7	0,7	7,1	42,5
$V\%$	6,3	6,8	5,7	6,9	4,3	11,6
Min	1043,0	10,9	882,0	9,2	155,0	305,0
Max	1200,0	12,7	999,0	10,8	174,0	412,0
IV tyrimas						
\bar{x}	1144,8	11,5	966,8	9,7	165,1	368,6
$S\bar{x}$	24,6	0,3	22,3	0,3	2,1	13,6
S	54,9	0,7	49,8	0,6	5,5	36,0
$V\%$	4,8	5,7	5,1	6,4	3,3	9,8
Min	1062,0	10,7	884,0	8,9	158,0	305,0
Max	1199,0	12,4	1007,0	10,5	172,0	400,0
Skirtumo patikimumas tarp I-IV						
F	1,134	1,507	0,661	0,933	0,586	0,331
p	0,322	0,259	0,443	0,366	0,460	0,577

Irkluotojų atliekamo darbo galingumas ties laktatinio anaerobinės apykaitos slenksčio riba metiniu ciklu turėjo tendenciją didėti vidutiniškai nuo $360,6 \pm 19,7$ iki $368,6 \pm 13,6$ W, o pulso dažnis mažėjo nuo $169,2 \pm 2,6$ iki $165,1 \pm 2,1$ tv/min (2 lentelė).

Sportininkų pulso dažnis ramybės metu ir po standartinio fizinio krūvio metiniu rengimosi ciklu kito mažai, šis pokytis buvo statistiškai nereikšmingas (3 lentelė).

3 lentelė. Lietuvos didelio meistriškumo irkluotojų kraujotakos sistemos rodiklių kaita metiniu ciklu

Rodikliai	RI	PD ramybėje, tv/min	PD po standartinio krūvio, tv/min	
			iš karto	po 60s
I tyrimas				
\bar{x}	2,1	54,0	114,0	63,3
$S\bar{x}$	1,3	4,0	3,9	4,7
S	3,3	9,7	9,6	11,4
$V\%$	154,9	18,0	8,4	18,0
Min	-1,2	44,0	101,0	52,0
Max	6,0	68,0	124,0	76,0
II tyrimas				
\bar{x}	0,5	50,7	109,3	55,3
$S\bar{x}$	0,8	3,2	2,6	1,2
S	2,0	7,9	6,4	3,0
$V\%$	428,3	15,5	5,9	5,4
Min	-1,2	40,0	101,0	52,0
Max	4,4	60,0	120,0	60,0
III tyrimas				
\bar{x}	0,8	50,3	108,0	58,9
$S\bar{x}$	1,0	3,1	2,1	3,0
S	2,6	8,3	5,5	7,9
$V\%$	329,1	16,5	5,1	13,4
Min	-2,4	40,0	103,0	48,0
Max	4,4	64,0	119,0	72,0
IV tyrimas				
\bar{x}	1,0	52,0	110,3	57,1
$S\bar{x}$	0,7	3,0	2,3	2,1
S	1,9	8,0	6,2	5,5
$V\%$	195,8	15,4	5,6	9,7
Min	-1,6	36,0	103,0	48,0
Max	3,2	60,0	122,0	64,0
Skirtumo patikimumas tarp I-IV				
F	0,629	0,064	0,300	1,629
p	0,445	0,806	0,596	0,228

Parengiamuoju laikotarpiu buvo atlikti du sportininkų aerobinio pajėgumo tyrimai dujų analizatoriumi. Pirmasis tyrimas atliktas parengiamojo laikotarpio pradžioje, antrasis – jo pabaigoje. Buvo nustatytas žymus šių rodiklių padidėjimas. Ties kritinio intensyvumo riba irkluotojų VO_2max padidėjo vidutiniškai nuo $47,4 \pm 2,4$ iki $62,9 \pm 1,8$ ml/kg/min ($F=14,57$, $p<0,01$), o atliekamo darbo galingumas padidėjo nuo $475,0 \pm 9,6$ iki $510 \pm 12,9$ W ($F=4,74$,

p=0,07). Sportininkų deguonies, naudojamo vienam širdies susitraukimui, kiekis padidėjo vidutiniškai nuo $25,7 \pm 1,6$ iki $34,6 \pm 1,4$ ml/tv ($F=17,74$, $p=0,01$), o laktato koncentracija po šio krūvio sumažėjo nuo $13,5 \pm 1,1$ iki $11,4 \pm 1,7$ mmol/l. Analogiškai kito sportininkų aerobinis pajėgumas ir ties ventiliaciniu anaerobinės apykaitos slenksčio riba. Statistiškai reikšmingai pakito deguonies vartojimas, deguonies pulsas ir atliekamo darbo galingumas (4 lentelė). Deguonies kiekis, tenkantis 1W atliekamo darbo didėjo, o L_a koncentracija kraujyje mažėjo, tai leidžia daryti prielaidą, kad atliekamam darbui energijos gamyboje raumenyse aerobinių reakcijų reikšmė didėjo, o glikolitinių - mažėjo.

4 lentelė Lietuvos irkluotojų aerobinio pajėgumo rodiklių kaita

Rodikliai	Kritinė intensyvumo riba							Anaerobinio slenksčio riba							
	PV, l/min	PD, t/min	VO ₂ max, l/min	VO ₂ max, ml/kg/ min	DP, ml/t	W	O ₂ , ml/W	PV, l/min	PD t/min	VO ₂ , l/min	VO ₂ , ml/kg/ min	DP, ml/t	W	O ₂ , ml/W	La, mmol/l
I tyrimas															
\bar{x}	214,5	184,8	4,7	47,4	25,7	475,0	10,0	151,3	168,0	4,2	41,8	25,3	365,0	11,4	13,5
$S\bar{x}$	9,3	2,9	0,3	2,4	1,6	9,6	0,5	13,0	5,6	0,3	3,8	1,1	25,0	0,2	1,1
S	18,7	5,8	0,5	4,8	3,2	19,1	1,1	26,0	11,3	0,7	7,6	2,1	50,0	0,5	2,0
V%	8,7	3,1	10,7	10,1	12,6	4,0	10,7	17,2	6,7	16,3	18,1	8,4	13,7	4,0	14,5
Min	200,0	177,0	4,1	42,7	21,3	460,0	8,8	125,0	154,0	3,4	35,1	23,0	300,0	10,8	11,3
Max	240,0	191,0	5,3	53,1	28,4	500,0	11,4	180,0	179,0	5,0	50,8	28,1	420,0	12,0	15,1
II tyrimas															
\bar{x}	217,8	183,5	6,2	62,9	34,6	510,0	12,1	157,5	165,8	5,5	55,8	31,7	400,0	13,8	11,4
$S\bar{x}$	6,7	1,8	0,3	1,8	1,4	12,9	0,3	11,9	4,7	0,4	3,4	1,7	28,3	0,1	1,7
S	13,4	3,7	0,6	3,7	2,7	25,8	0,5	23,8	9,3	0,7	6,7	3,4	56,6	0,1	3,3
V%	6,2	2,0	9,3	5,9	7,8	5,1	4,2	15,1	5,6	13,6	12,1	10,8	14,1	1,0	29,4
Min	206,0	179,0	5,5	57,7	32,2	480,0	11,5	124,0	156,0	4,5	46,6	29,2	320,0	13,6	8,1
Max	237,0	188,0	6,9	66,0	38,3	540,0	12,7	180,0	176,0	6,1	62,4	36,7	440,0	14,0	14,6
Skirtumo patikimumas tarp I-II															
F	0,08	0,13	14,57	26,39	17,74	4,74	13,47	0,13	0,09	7,14	7,64	10,33	0,86	10,80	0,91
p	0,79	0,73	0,01	0,002	0,01	0,07	0,01	0,74	0,77	0,04	0,03	0,02	0,39	0,02	0,38

REZULTATŲ APTARIMAS

Daugelyje literatūros šaltinių, nagrinėjančių irkluotojų fizines ir funkcines galias, nemažai dėmesio skiriama irkluotojų anaerobiniam alaktatiniam raumenų galingumui apibūdinti (Hartman et al., 1993; Примаков, Кропота, 2003). Tokio trumpai trunkančio darbo metu (6-10s) energija raumenyse gaminama iš adenzintrifosfato (ATF), labai greitai resintezuojamo iš kreatinfosfato (KF). Irklavime šis energijos gamybos mechanizmas labiausiai pasireiškia startuojant, atliekant pirmuosius yrius. Po 10-15 yrių pereinama į anaerobinį glikolitinį ir aerobinį darbą, intensyvumas sumažėja žemiau kritinio intensyvumo ribos (Mejuto et al., 2012). Todėl rengiant irkluotojus daug dėmesio skiriama anaerobinio alaktatinio raumenų galingumo ugdymui ir testavimui. Tam tikslu naudojamas 10 yrių maksimaliu galingumu testas (Izquierdo-Gabarren et al., 2010). Šių autorių duomenimis tokio testo rezultatai glaudžiai koreliuoja su 2000 m nuotolio įveikimo rezultatu ($p < 0,01$), su laktato koncentracija kraujyje įveikus šį nuotolį ($p < 0,01$) ir vidutiniu darbo galingumu, pasiekiamu šiame nuotolyje ($p < 0,05$). H. Chun-Jung et al (2007) nustatė, kad vienas iš svarbių anaerobinio alaktatinio raumenų galingumo rodiklis - vertikalaus šuolio aukštis, turi glaudų ryšį su 2000 m nuotolio įveikimo rezultatu ($r = -0,736$). Mūsų tiriamų irkluotojų maksimalaus ir santykinis anaerobinis alaktatinis 10s darbo galingumas nuo parengiamojo laikotarpio pradžios iki jo pabaigos turėjo tendenciją didėti.

Rengiant irkluotojus dominuoja aerobinio ugdymo zonos fiziniai krūviai. Jų poveikį geriausiai apibūdina rodikliai, fiksuojami ties anaerobinės apykaitos slenkščio ir ties kritinio intensyvumo ribomis. Beveik visuose darbuose, nagrinėjančiuose irkluotojų rengimą. Daugiausiai aptariamas pagrindinis aerobinio pajėgumo rodiklis – VO_{2max} . Daug dėmesio skiriama kitų aerobinio pajėgumo rodiklių analizei (Тейлор и др., 1998; Mc Neely, 2001; Mäestu et al., 2005; Krupecki et al., 2010). Štai, pavyzdžiui, buvo nustatyta, kad Danijos universiteto studentų, lengvo svorio irkluotojų VO_{2max} yra 62,5 ml/min/kg (Yoshiga, Higuchi 2003b); A. Kanados irklavimo rinktinės sportininkų vidutinis VO_{2max} buvo 64,6 ml/min/kg. (Тейлор и др, 1998), Kroatijos lengvo svorio irkluotojų šis rodiklis nuo lapkričio mėn. iki liepos mėn. padidėjo 7 proc. (Mikulic, 2012). Pastarasis autorius taip pat pažymi, kad VO_{2max} sezono metu gali kisti ne daugiau kaip 10 proc.

Rengiantis svarbiausioms pasaulio varžyboms labai svarbi deguonies suvartojimo rodiklio kaita parengiamuoju ir varžybų laikotarpiais. E. Petkus (2009) atlikęs 10 Lietuvos irkluotojų aerobinio pajėgumo tyrimus nustatė, kad jų vidutinis VO_{2max} yra $58,1 \pm 6,2$ ml/kg/min. Mūsų tyrimai parodė, kad baigiamuoju pasirengimo olimpinėms žaidynėms metiniu ciklu irkluotojų aerobinis pajėgumas žymiai progresavo ir pasiekė daugelio autorių nurodomą panašaus lygio irkluotojų VO_{2max} – siekiantį 60-65 ml/kg/min (Steinacker, 1993; Mäestu et al., 2005). J. Jürimäe ir kt. (1999) nustatė, kad tarp darbo galingumo ir deguonies vartojimo pasiekus anaerobinės apykaitos slenkstį, yra glaudus koreliacinis ryšys ($r = 0,56$). Jie daro išvadą, kad šis santykis gali

būti svarbus diagnostinis aerobinio pajėgumo rodiklis. Mūsų tyrimai parodė, kad laktatinio ir ventiliacinio anaerobinių slenksčių darbo galingumas skyrėsi mažai. Šie rodikliai per tiriamąjį laikotarpį didėjo nereikšmingai, tačiau VO_2 šioje riboje didėjo statistiškai patikimai.

IŠVADOS

1. Mūsų tirtų sportininkų maksimalus ir vidutinis absoliutusias ir santykinis anaerobinis alaktatinis raumenų galingumas metiniu ciklu nuo parengiamojo laikotarpio pradžios iki varžybų laikotarpio turėjo tendenciją didėti, tačiau šis padidėjimas nebuvo statistiškai patikimas.

2. Taikomi krūviai metiniu ciklu teigiamai veikė aerobinio pajėgumo rodiklių ties ASR ir KIR kaitą. Nustatytas žymus irkluočių VO_{2max} padidėjimas: nuo parengiamojo laikotarpio pradžios iki varžybų laikotarpio jis padidėjo vidutiniškai nuo $47,4 \pm 2,4$ iki $62,9 \pm 1,8$ ml/kg/min. Statistiškai patikimai padidėjo ir kiti aerobinio pajėgumo rodikliai ties kritinio intensyvumo riba. Tiriamuoju laikotarpiu Lietuvos irkluočių aerobinio pajėgumo VO_2 rodikliai ties anaerobinės apykaitos slenksčio riba taip pat statistiškai patikimai padidėjo. Šių rodiklių lygis atitinka literatūros šaltiniuose nurodomą pasaulio pajėgiausių irkluočių aerobinio pajėgumo rodiklių lygį.

3. Tirtų Lietuvos didelio meistriškumo irkluočių rengimas buvo gerai organizuotas. Jų fizinės ir funkcinės galios metiniu ciklu progresavo. Šie veiksniai lėmė puikius rezultatus tarptautinėse varžybose. Lietuvos porinės dvivietės irkluočiai 2016 m. vykusiuose Rio de Ženeiro olimpinėse žaidynėse iškovojo sidabro medalius.

LITERATŪRA

Chun-Jung, H., Nesser, T. W., Edwards, J. E. (2007). Strength and power determinants of rowing performance. *Journal of Exercise Physiology Online*, 10(4), 43-48.

Driller M., Fell J., Gregory J., Shing C., Williams A. (2009). The effects of high-intensity Interval training in well-trained rowers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(1), 110-121.

Hartmann U., Mader A., Wasser K., Klauer I. (1993). Peak force, velocity, and power during five and ten maximal rowing ergometer strokes by world class female and male rowers. *International Journal of Sports Medicine*, 14(1), 42-45.

Izquierdo-Gabarren M., Expósito R., deVillarreal E., Izquierdo M. (2010). Physiological factors to predict on traditional rowing performance. *European Journal of Applied Physiology*, 108(1), 83-92.

- Yoshiga C., Higuchi M. (2003a). Rowing performance of female and male rowers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 13(5), 317-321.
- Yoshiga C., Higuchi M. (2003b). Oxygen uptake and ventilation during rowing and running in females and males. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 13(6), 359-363.
- Jackson E., Mäestu J. (2012). The impact of low intensity specific and nonspecific strength-endurance training on submaximal work capacity in trained male rowers. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 18, 47-55.
- Jürimäe, J., Jürimäe, T., Pihl, E. (1999). Rowing ergometer performance and anaerobic capacity in college rowers. *Kinesiology*, 31(2), 13-18.
- Jürimäe, J., Mäestu, J., Jürimäe, T. (2001). Blood lactate response to exercise and rowing performance: relationships in competitive rowers. *Journal of Human Movement Studies*, 41, 287-300.
- Krupecki K., Kolbowicz M., Jaščaninas J., Jaščaninienė N., Eider J., Buryta R., Ciężczyk P., Buryta M. (2010). Threshold of anaerobic changes versus final result on a rowing ergometer in 2000 m maximal test – as exemplified by the national Polish rowers team in years 1997–2005. *Sporto mokslas*, 3(61), 33-37.
- Mäestu J., Jürimäe J., Jürimäe T. (2005). Monitoring of performance and training in rowing. *Sports Medicin*, 35(7), 597-617.
- Masilionis M., Petkus E., Milašius K., Dadelienė R., Skernevičius J. (2013). Lietuvos didelio meistriškumo porinės dvivietės irklotojų rengimas metiniu ciklu. *Sporto mokslas*, 4(74), 23-29.
- Mc Neely, E. (2001). *Rowing physiology*. In Rowing faster, ed. N. Volker, Champaign IL.: Human Kinetics, 71-80.
- Mejuto, G., Arratibel I., Cámara, J., Puente, A., Iturriaga G., Calleja-González, J. (2012). The effect of a 6-week individual anaerobic threshold based programme in a traditional rowing crew. *Biology of Sport*, 29(4), 297-301.
- Mikulic, P. (2012). Seasonal changes in fitness parameters in a World champion rowing crew. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(2), 189-192.
- Petkus, E., Raslanas, A., Kibildienė, S., Tubelis, L. (2006). Lietuvos irklotojų rengimosi Atėnų olimpinėms žaidynėms olimpinio keturmečio ciklo analizė. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1(60), 42-47.
- Petkus E. (2009). Pasaulio jaunimo irklavimo vicečempiono ir olimpinių žaidynių prizininko rengimosi analizė ir parengtumo kaitos keturmečiu olimpinio ciklu būdingi bruožai. *Sporto mokslas*, 1(55), 213-18.

- Petkus E., Raslanas A., Dadelienė R., Skernevičius J. (2009). Lietuvos olimpinės rinktinės ir olimpinės pamainos irkluotojų 2000 m nuotolio įveikimo laiko sąsaja su fizinio išsivystymo, fizinio ir funkcinio parengtumo rodikliais. *Sporto mokslas*, 3(57), 24-29.
- Petkus E. (2010). *Lietuvos didelio meistriškumo irkluotojų rengimas*. Daktaro disertacija, Vilnius, VPU, 155 p.
- Shephard, R. (1998). Science and medicine of rowing: a review. *Journal of Sport Sciences*, 16(7), 603-620.
- Smith T. Hopkins W. (2012). Measures of rowing performance. *Sports Medicine*, 42(4), 343-358.
- Steinacker J. (1993). Physiological aspects of training on rowing. *International Journal of Sports Medicine*, 14(1), 3-10.
- Volker N. *Rowing faster*. Champaign IL.: Human Kinetics, 2011, 321 p.
- Примаков А., Кропота Р. (2003). Системные взаимодействия компонентов структуры функциональных возможностей квалифицированных гребцов. *Наука в олимпийском спорте*, 1, 92-98.
- Тейлор А., Петерсон Д., Морроу А. (1998). Тестирование вероятности достижения успеха и методы отбора гребцов в национальную команду Канады. *Наука в олимпийском спорте*, 3, 46-50.

Kontaktinis asmuo:

Kazys Milašius

Lietuvos edukologijos universiteto

Sporto ir sveikatos fakulteto Sporto metodikos katedra

Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius

Tel.: +370 5 275 1748

El. paštas: kazys.milasius@leu.lt

AUKŠTO MEISTRISKUMO VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ SPECIALIŲJŲ FIZINIŲ GEBĖJIMŲ CHARAKTERISTIKA NEGALIOS, ŽAIDIMO STAŽO IR AMŽIAUS ASPEKTAIS

Kęstutis Skučas

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas Lietuva

SANTRAUKA

Dėl diskusijos tarp tyrėjų ir dėl darbų trūkumo apie vežimėlių krepšinio specialiuosius fizinius gebėjimus, aerobinį pajėgumą ir žaidimo įgūdžius aktualūs ir reikšmingi moksliniai tyrimai analizuojantys šių rodiklių kaitą negalios sunkumo laipsnio, amžiaus, žaidimo stažo aspektais. Tyrimo tikslas buvo nustatyti ir įvertinti vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiųjų fizinių gebėjimų, aerobinio pajėgumo ir žaidimo įgūdžių rodiklių kaitą pažeidimo laipsnio, amžiaus, žaidimo stažo aspektais. Specialiųjų fizinių gebėjimų ir žaidimo rodiklių testais buvo iširti 16 vežimėlių krepšinio žaidėjų. Visi tiriamieji buvo suskirstyti į tris grupes pagal pažeidimo laipsnį, pagal amžių ir pagal žaidimo stažą. Tyrime naudoti greitumo, vikrumo, anaerobinės ištvermės, kamuolio perdavimo tikslumo, kamuolio varymo, kamuolio metimų į krepšį testai (Valandewijck, Daly, Theisen 1999; Skučas, Stonkus, 2001).

Tyrimo rezultatai parodė, kad blogiausi vežimėlių krepšinio specialiųjų fizinių gebėjimų rodikliai žaidėjų negalios sunkumo laipsnio aspektu buvo 1-1,5 balų žaidėjų grupės lyginant su kitų grupių duomenimis. Geriausi vežimėlių specialiųjų fizinių gebėjimų rodikliai buvo pasiekti 25-35 metų amžiaus žaidėjų (greitumas – 6,1 s; anaerobinė ištvermė - 92,1 m). Žaidimo vertinimo tyrimas atskleidė skirtingą žaidimo įgūdžių rodiklių kaitą žaidėjų negalios sunkumo laipsnio, amžiaus, žaidimo stažo aspektais.

Raktažodžiai: vežimėlių krepšinio žaidėjai, greitumas, anaerobinė ištvermė, vikrumas

ĮVADAS

Vežimėlių krepšinis yra viena iš populiariausių neįgaliųjų sporto šakų ir yra labai svarbi neįgaliųjų fizinio ugdymo priemonė. Mokslininkai (Valandewijck, Daly, Theisen, 1999; Brunelli ir kt., 2006; Brasile, Hedrick, 1996; Coubariaux, 1994; Skučas, Stonkus, 2001; Skučas, 2003) nagrinėjantys vežimėlių krepšinio problemas ne kartą yra pažymėję, kad vežimėlių krepšinis padeda ugdyti fizines ypatybes ir specifinius vežimėlio valdymo įgūdžius, kurie pagerina jų reabilitaciją bei socializaciją. Be to, vežimėlių krepšinis prieinama ir patraukli fiziškai neįgaliesiems varžybų sporto šaka, suteikianti galimybę žaidėjams tobulinti specialiuosius fizinius gebėjimus ir žaidimo įgūdžius. Vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiųjų fizinių gebėjimų tyrimai leidžia valdyti jų rengimą aukščiausio rango varžyboms. Vežimėlių krepšinio žaidimo kokybė didžia dalimi priklauso nuo žaidėjų fizinio parengtumo: anaerobinės ir aerobinės

ištvermės, vikrumo, specialių vežimėlio valdymo, judėjimo su kamuoliu, metimų į krepšį įgūdžių išugdyimo lygio. Vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiuosius fizinius gebėjimus galima nustatyti atliekant natūralius (lauko) testavimus žaidimo aikštėje. Norint kryptingai rengti vežimėlių krepšinio komandą būtinas žaidėjų individualaus specialiųjų fizinių gebėjimų lygio nustatymas ir negalios, amžiaus, žaidimo stažo aspektų poveikio šiems gebėjimams įvertinimas.

Tyrimo tikslas: nustatyti ir įvertinti vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiųjų fizinių gebėjimų kaitą negalios, žaidimo stažo ir amžiaus aspektais.

Tyrimo objektas: vežimėlių krepšinio žaidėjų greitumo, anaerobinio pajėgumo, vikrumo, metimų į krepšį tikslumo, perdavimų tikslumo, kamuolio varymo rodikliai ir jų kaita negalios, žaidimo stažo ir amžiaus aspektais.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Testavimai atlikti 2016 m. gegužės mėn. Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinės pasirengimo Europos čempionatui stovyklų metu, Lietuvos sporto universiteto salėje. Testavimo metodu nustatyta vežimėlių krepšinio žaidimo įgūdžių ir fizinių ypatybių priklausomybė nuo negalios sunkumo laipsnio, amžiaus, žaidimo stažo. 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.

Testavimo metodu buvo tirti 16 Lietuvos vežimėlių krepšinio žaidėjų suskirsčius juos į tris grupes pagal pažeidimo laipsnį, amžių ir žaidimo stažą. Savo ruožtu, pagal pažeidimo laipsnį vežimėlių krepšinio žaidėjai remiantis Tarptautine Vežimėlių Krepšinio Klasifikacine Sistema buvo suskirstyti į dvi grupes. I-ajai grupei priskirti 1-2,5 balų - 8 žaidėjai turintys sunkią negalią; II-ajai grupei priskirti 3-4,5 balų žaidėjai – 8, turintys lengvesnes negalias. Pagal amžių vežimėlių krepšinio žaidėjai buvo suskirstyti į dvi grupes. I – ajai grupei priskirti 17-30 metų amžiaus – 9 žaidėjai, II – ajai grupei priskirti 31-45 metų amžiaus – 7 žaidėjai. Pagal žaidimo stažą vežimėlių krepšinio žaidėjai buvo suskirstyti į dvi grupes. I – ajai grupei priskirti 3-5 metų - 4, II – ajai grupei 6-10 ir daugiau metų - 8 žaidžiantys vežimėlių krepšinio žaidėjai.

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

REZULTATAI

Lietuvos vežimėlių krepšinio žaidėjai testavimo metu pasiekė aukštų specialiųjų fizinių gebėjimų rodiklių. Išsiskyrė sunkiausios negalios 1,5 balo labai aukšti tarptautiniu lygiu Lietuvos rinktinės žaidėjų greitumo (4,64 s) ir vikrumo (21,5 k) rodikliai, nors absoliučiai geriausi greitumo rodikliai užfiksuoti lengviausios negalios 4-4,5 balo žaidėjų (4,58 s). Sunkesnės negalios žaidėjai (1-2,5 balo) geriau atliko greitumo ir vikrumo testus, o lengvesnės negalios žaidėjai (3-4,5 balo) geriau metė į krepšį iš artimų, vidutinių ir tolimų nuotolių (1 lentelė). Anaerobinės ištvermės, vežimėlio ir kamuolio valdymo, kamuolio perdavimo tikslumo skirtingos negalios Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinės žaidėjų rodikliai buvo panašūs.

1 lentelė. Skirtingos fizinės negalios vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiųjų fizinių gebėjimų kaita

Testas	Parametras	Sunkesnės negalios 1-2,5 balų žaidėjų	Lengvesnės negalios 3-4,5 balų žaidėjų
30s važiavimo (m)	Anaerobinė ištvermė	98,52±0,24	99,76±0,27
20m sprinto (s)	Greitumas	5,34*±0,14	5,87±0,08
Važiavimo „aštuoniuke	Vikrumas	20,58*±0,09	18,12±0,04
Kamuolio varymo „aštuoniuke	Vežimėlio ir kamuolio valdymas	16,72±1,02	16,93±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 sunkesnės ir lengvesnės negalios žaidėjų.

Dauguma Lietuvos žaidėjų vežimėlių krepšinį žaidžia 6-10 ir daugiau metų. Ilgesnis žaidimo stažas lėmė daugumos specialiųjų fizinių gebėjimų geresnius rodiklius. 6-10 ir daugiau metų žaidžiantys vežimėlių krepšinį geriau atliko anaerobinės ištvermės, greitumo, vikrumo, vežimėlio ir kamuolio valdymo, metimų į krepšį testus lyginant su 3-5 metų žaidimo stažo žaidėjų šiais rodikliais (2 lentelė).

2 lentelė. Skirtingo žaidimo stažo vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiųjų fizinių gebėjimų kaita

Testas	Parametras	3-5 metai	6-10 ir daugiau
30 s važiavimo (m)	Anaerobinė ištvermė	93,87 ±0,07	101,2*±0,2
20m sprinto (s)	Greitumas	5,8 ±0,06	5,2*±0,08
Važiavimo “aštuoniuke”	Vikrumas	17,3 ±0,41	20,71*±0,19
Kamuolio varymo “aštuoniuke”	Vežimėlio ir kamuolio valdymas	14,70 ±0,53	17,92*±0,2
Tolimų metimų į krepšį testas	Tolimų metimų į krepšį tikslumas	11,54 ±0,05	18,89*±0,12
Metimų į krepšį iš artimų ir vidutinių nuotolių	Metimo į krepšį tikslumas	47,34 ±0,12	51,3*±0,08
Kamuolio perdavimo testas	Kamuolio perdavimo tikslumas	31,5 ±0,78	32,9±0,25

*- rodiklių statistiškai patikimi ($p < 0,05$) skirtumai tarp iki 3-5 metų ir 6-10 metų ir daugiau žaidimo stažo žaidėjų.

Jaunesnių Lietuvos vežimėlių krepšinio žaidėjų anaerobinės ištvermės, greitumo ir vikrumo rodikliai buvo geresni lyginant su 31-35 ir daugiau metų žaidėjų rodikliais. Tačiau vyresni žaidėjai geriau valdė vežimėlį ir kamuolį, tiksliau metė į krepšį ir atliko kamuolio perdavimo testą (3 lentelė).

3 lentelė. Skirtingo amžiaus vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiųjų fizinių gebėjimų kaita

Testas	Parametras	17-30 metų	31-35 ir daugiau
30 s važiavimo (m)	Anaerobinė ištvermė	99,2*±0,36	92,3±0,21
20m sprinto (s)	Greitumas	5,3*±0,09	5,7±0,02
Važiavimo “aštuoniuke” (kartai)	Vikrumas	20,8*±0,06	18,1±0,11
Kamuolio varymo “aštuoniuke” (kartai)	Vežimėlio ir kamuolio valdymas	14,89±0,14	17,72*±0,04
Tolimų metimų į krepšį testas	Tolimų metimų į krepšį tikslumas	14,4±0,1	18,8*±0,16
Metimų į krepšį iš artimų ir vidutinių nuotolių	Metimų į krepšį tikslumas	48,75*±0,14	51,58*±0,26
Kamuolio perdavimo testas	Kamuolio perdavimo tikslumas	30,36±0,25	34,72*±0,14

* - statistiškai patikimi ($p < 0,05$) skirtumai tarp 17-30 ir 31-45 metų žaidėjų.

REZULTATŲ APTARIMAS

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; Skučas, Stonkus, 2001; 2002; Skučas, 2003) specialieji fiziniai vežimėlių krepšinio žaidėjų gebėjimai priklauso nuo žaidėjų meistriskumo, pažeidimo laipsnio, žaidimo stažo ir beveik nepriklauso nuo amžiaus. Mūsų tyrimo duomenimis vežimėlių krepšinio žaidėjų specialieji gebėjimai daugiausiai priklauso nuo meistriskumo, mažiau priklauso nuo pažeidimo laipsnio, žaidimo stažo ir amžiaus. Didžiausi skirtumai tarp šių grupių rodiklių nustatyti vertinant aerobinę, anaerobinę ištvermę, vikrumą, kamuolio varymą ir metimus į krepšį.

Mūsų tyrimo duomenys sutampa su panašaus pobūdžio kitų autorių duomenimis, kad vežimėlių krepšinio žaidėjų žaidimo stažas įtakoja vežimėlių krepšinio fizinių gebėjimų rodiklius. Didžiausi rodikliai pasiekti 6-10 metų ir daugiau žaidimo stažo žaidėjų grupės. Tai rodo, kad pasiekti vežimėlių krepšinio specialiųjų gebėjimų aukštų rodiklių, ypač sunkios negalios žaidėjams (1-1,5 balo) reikia žaisti vežimėlių krepšinį ilgesnį laiko tarpą. Taip galėtų būti dėl to, kad vežimėlių krepšinio specialiuosius fizinius gebėjimus lemia ne tik fizinių ypatybių išsiugdymo lygis, bet ir vežimėlio varymo ir valdymo technika, o tai įvaldoma per ilgą laiko tarpą.

Vežimėlių krepšinio specialiųjų fizinių gebėjimų rodikliai negalios sunkumo laipsnio aspektu skyrėsi tik tarp sunkiausios negalios grupės ir mažiausių pakenkimų grupės. Visų kitų grupių tyrimų rodikliai buvo panašūs. Šie tyrimų duomenys sutampa su kitų tyrėjų (Valandjewick ir kt., 2003; Molik, Kosmol 2003) duomenimis. Tai gali lemti tai, kad skirtingus pažeidimus turinčių vežimėlių krepšinio žaidėjų judėjimo įgūdžius ir sėdėjimo stabilumą vežimėlyje įtakoja geras vežimėlio pritaikymas ir papildomos kompensacinės technikos priemonės naudojamos sunkios negalios žaidėjų. Tai patvirtina kitų autorių atlikti tyrimai (Brasile, Hedrick, 1996; Coubariaux, 1994) nagrinėjantys vežimėlio pritaikymo poveikį vežimėlių krepšinio specialiesiems gebėjimams.

Vežimėlių krepšinio specialiųjų fizinių gebėjimų tyrimas amžiaus aspektu parodė, kad amžius mažai įtakoja vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiuosius gebėjimus. Geriausi vežimėlių specialiųjų fizinių gebėjimų rodikliai buvo pasiekti 25-35 metų amžiaus žaidėjų. Tai galima būtų paaiškinti tuo, kad vežimėlių krepšinyje labai svarbu išugdyti specialiuosius vežimėlių krepšinio gebėjimus, nuo kurių labiausiai priklauso žaidimo kokybė. Fizinės ypatybės, kurių išsiugdymo galimybės priklauso nuo amžiaus nėra tokios svarbios žaidžiant vežimėlių krepšinį.

IŠVADOS

1. Lietuvos rinktinės vežimėlių krepšinio žaidėjų specialieji fiziniai gebėjimai buvo skirtingi priklausomai nuo negalios:
 - Sunkesnės negalios žaidėjų (1-2,5 balo) vikrumo ir greitumo rodikliai buvo geresni lyginant su lengvesnės negalios žaidėjų rodikliais.
 - Lengvesnės negalios žaidėjų (3-4,5 balo) geresni buvo metimų į krepšį iš vidutinių ir tolimų nuotolių rodikliai.
2. Specialiųjų fizinių gebėjimų rodikliai laipsniškai gerėjo priklausomai nuo žaidėjų žaidimo stažo.
3. Amžius skirtingai įtakojo vežimėlių specialiųjų fizinių gebėjimų rodiklius:
 - Geresni vežimėlio ir kamuolio valdymo, metimų į krepšį ir kamuolio perdavimo tikslumo rodikliai buvo pasiekti 31-45 metų amžiaus žaidėjų.

- 17-30 amžiaus žaidėjai parodė geresnius greitumo, vikrumo ir anaerobinės ištvėmės rodiklius.

LITERATŪRA

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

Valandewijck, Y.C, Daly, D.,J., Theisen, D.M.(1999). Field Test Evaluation of Aerobic, Anaerobic and Wheelchair Basketball Skill Performances. *Int. J. Sports Med.*, 20, 1-7.

Valandewijck, Y.C, Evaggelinou, C., Daly, D., Siska, V. H., Joeri, V., Vanessa, A., Tine, P., Bjorn, Z. (2003). Proportionality in Wheelchair Basketball Classification. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(4) 15-18.

Kontaktinis asmuo:

Kęstutis Skučas

Lietuvos sporto universitetas,

Sporto 6, 44221 Kaunas

tel. 370 (37) 302660

+370 610 32241

e-mail: kestutis.skucas@lsu.lt

MOKSLEIVIŲ, TURINČIŲ EMOCIJŲ IR ELGESIO SUTRIKIMŲ SAVIVERTĖS KAITA UGDANT SOCIALINIUS ĮGŪDŽIUS KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE

Andrius Gervė¹, Jūratė Požėrienė², Diana Rėklaitinė²

*Vokietijos Freistatt m. Janusz Korczak Förderschule specialioji mokykla¹,
Lietuvos sporto universitetas²*

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas - ištirti moksleivių, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų, savivertės kaitą kūno kultūros pamokose.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Moksleivių anketinė apklausa buvo įvertinama *Idealioji savivertė*, sudaryta iš dviejų dalių: modifikuotos L. Bulotaitės, A. Davidavičienės ir Gudžinskienės (2005) pasiūlyto pratimo “Tikrojo “aš” išraiškos ir modifikuotos B. Hartke ir R. Vrban (2009) elgesio ir pažangos mokykloje vertinimo klausimyno. Klasės auklėtojų ir kūno kultūros mokytojų anketa buvo įvertinama *Realioji savivertė*, buvo sudaryta pagal B. Hartke ir R. Vrban (2009) elgesio ir pažangos mokykloje vertinimo klausimyną, kaip ir moksleivių anketos antroji dalis. Klasės auklėtojai ir kūno kultūros mokytojai turėjo užpildyti anketas apie kiekvieną tyrime dalyvaujantį mokinį, kaip tam tikras mokinys elgiasi ar elgtųsi tokiose situacijose, remiantis asmenine patirtimi. Tyrime dalyvavo 31 moksleivis (visi berniukai) iš 35 Vokietijos Freistatt miesto Janusz Korczak Förderschule specialiosios mokyklos 5-7 klasės moksleivių. Tyrimo metu per savaitę buvo vykdomos dvi kūno kultūros pamokos po 1 val. 30 min., visa programa truko 15 savaičių.

Tyrimo rezultatai parodė, kad moksleivių, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų idealioji savivertė pasibaigus socialinių įgūdžių ugdymo programai kūno kultūros pamokose pakito statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$): moksleiviai mano, kad sugeba geriau susikaupti atliekant užduotis, gali dažniau ir net visada laikytis taisyklių, kurios galioja mokykloje ir už jos ribų, labiau gerbia bendraklasius ir mokytojus, bei elgiasi draugiškiau ir jiems noriai padeda.

Išvados. Tyrimo duomenimis savivertės ugdymo programa taikyta kūno kultūros pamokose turėjo didelę įtaką moksleivių, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų idealiosios ir realiosios savivertės kaitai, kadangi po programos taikymo tiriamųjų idealioji savivertė priartėjo prie realiosios.

Raktažodžiai: moksleiviai, sutrikimas, savivertė, socialiniai įgūdžiai, kūno kultūra.

IVADAS

Būdingiausi ir dažniausiai pedagogų nurodomi elgesio ar (ir) emocijų problemų

(sutrikimų ar sunkumų) turinčių mokinių požymiai – *dėmesio* ir *aktyvumo* sutrikimai ar (ir) sunkumai, kurie pasireiškia nedėmesingumu, perdėtu judrumu, silpna mokymosi motyvacija. Rečiau mokytojai nurodo mokinių *emocinius* sunkumus, pasireiškiančius uždarumu, lėtumu, nedrąsumu, nerimastingumu, ir *elgesio* sunkumus, pasireiškiančius įžūliu, agresyviu elgesiu, nepaklusnumu, pamokų praleidinėjimu (Ališauskas, Šimkienė, 2013).

Retas sveikatos sutrikimas, per pastaruosius metus, sulaukė tiek dėmesio kaip dėmesio stokos ir hiperaktyvumo sutrikimas (DSHS), kuris dažniausias pasireiškia vaikystėje ir paauglystėje. Statistika rodo, DSHS pasireiškia apie 5% tarp visų vaikų ir paauglių. Vokietijoje apie pusė milijono vaikų ir paauglių turi šį sutrikimą. Nors dauguma tėvų ir nekompetentingų mokytojų naudoja DSHS diagnozę kaip pasiteisinimą (Heil, Effinger, Wöfl, 2007).

Dėmesio stokos ir hiperaktyvumo sutrikimas gali progresuoti ir tęstis vėlesniame vaiko amžiuje, sukeldamas psichologinių, socialinių ir fizinių problemų, todėl labai svarbu kuo anksčiau šį sutrikimą atpažinti, įvertinti ir suteikti tinkamą socioedukacinę pagalbą (Cooper, Bilton, 2002; DuPaul, Stoner, 2003). Heil, Effinger ir Wöfl (2007) teigia, kad šis sutrikimas gali turėti negatyvių pasekmių tiek mokyklinėje karjeroje, tiek ir socialiniame tobulėjime. Todėl nedelsiant reikalinga priežiūra ir nuosekli korekcija visose sutrikimo paveiktose srityse. Z. Vasiliauskaitės (2009) teigimu, mokykla daro didelę įtaką vaikų savivertei. Mokiniai jaučia nuolatinę vidinę įtampą ir nerimą, mano, kad yra už kitus daug blogesni, o savo pilnasias savybes taip stipriai pabrėžia, kad laimėjimų bei stipriųjų bruožų tiesiog nesugeba matyti. Neteisingai, tik neigiamai vertindami savo “tikrąjį aš”, jie jaučiasi pernelyg toli nuo savojo “idealaus aš”, kad bandytų jį pasiekti. Taikant įvairius savivertės ugdymo metodus galima stebėti jų įtaką vaiko savivertės suvokimui, siekiant kuo labiau priartinti idealųjį prie realiojo AŠ.

Tyrimo tikslas: Ištirti moksleivių, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų, savivertės kaitą kūno kultūros pamokose.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo dalyvavo 31 moksleivis (visi berniukai) iš 35 Vokietijos Freistatt miesto Janusz Korczak Förderschule specialiosios mokyklos 5-7 klasės moksleivių. 4 moksleiviai dėl prasto lankomumo į tyrimą nebuvo įtraukiami. Tiriamieji ir jų tėvai / globėja buvo informuoti apie tyrimo anonimiškumo užtikrinimą ir pasirašė leidimą dalyvauti tyrime. Tyrimo metu per savaitę buvo vykdomos dvi, savivertę ugdančios, kūno kultūros pamokos po 1 val. 30 min., visa programa truko 15 savaičių.

Moksleivių anketinė apklausa buvo įvertinama *Idealioji savivertė*, sudaryta iš dviejų dalių: (1) modifikuoto L. Bulotaitės, A. Davidavičienės ir Gudžinskienės (2005) pasiūlytos užduoties “Kas aš esu?”. Ją sudarė įvairiose popieriaus lapo vietose atsitiktinai užrašyti 30 žodžių (16 žodžių reiškė pozityvią nuomonę apie save, 14 – negatyvią), kuriais moksleiviai

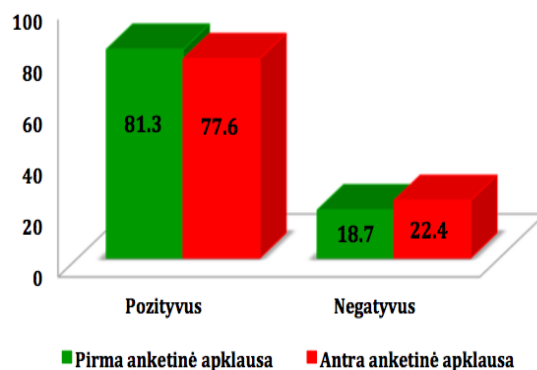
turėjo apibūdinti save, tinkamus apibraukti, netinkamus išbraukti; (2) modifikuotas B. Hartke ir R. Vrban (2009) elgesio ir pažangos mokykloje vertinimo klausimynas (*Schulische Einschätzung des Verhaltens und der Entwicklung* (SEVE)), kuriuo buvo vertinamas *Savojo Aš vaizdas* (6 klausimai). Klausimai vertinami nuo 1 iki 4 (1 – visada, 2 – dažnai, 3 – retai, 4 - niekada). Klasės auklėtojų ir kūno kultūros mokytojų anketa buvo įvertinama *Realioji savivertė*, buvo sudaryta pagal B. Hartke ir R. Vrban (2009) elgesio ir pažangos mokykloje vertinimo klausimyną (*Schulische Einschätzung des Verhaltens und der Entwicklung* (SEVE)), kaip ir moksleivių anketos antroji dalis. Klasės auklėtojai ir kūno kultūros mokytojai turėjo užpildyti anketas apie kiekvieną tyrime dalyvaujantį mokinį, kaip tam tikras mokinyse elgiasi ar elgtųsi tokiose situacijose, remiantis asmenine patirtimi. Šios anketos rezultatai buvo lyginami su moksleivių anketinės apklausos rezultatais, siekiant sužinoti moksleivių *idealaus* ir *realaus Aš* skirtumus.

Kūno kultūros pamokų metu buvo taikyti Elgesio pamokoje vertinimo lapai, kuriais tiriamieji ir mokytojai vertino elgesį (dalyvavimą pamokoje; taisyklių laikymąsi, netrukdytį kitiems ir t.t.).

Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 17.0 statistinių duomenų apdorojimo paketą. Dviejų požymių tarpusavio ryšiui ir stiprumui nustatyti, rezultatams palyginti buvo skaičiuojamas chi- kvadratas (χ^2). Skirtumas buvo laikomas statistiškai reikšmingu, kaip $p < 0,05$.

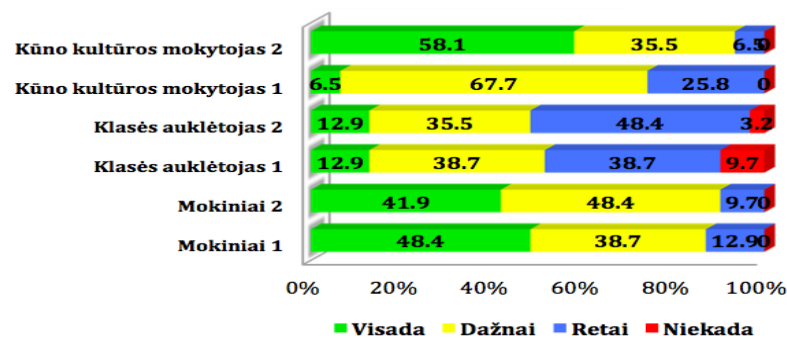
REZULTATAI

Moksleivių, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų pirmosios ir antrosios anketinės apklausos metu pateiktos užduoties “Kas Aš esu?” rezultatų skirtumai nėra statistiškai reikšmingi ($\chi^2=8,12$; $p>0,05$) (1 pav.). Abiejų anketinių apklausų rezultatuose vyrauja pozityvus savojo aš vertinimas, kuris siekė atitinkamai 81,3 proc. bei 77,6 proc. visų galimų pasirinkimo variantų. Negatyvų požiūrį į save apibūdinančių būdvardžių buvo pasirinkta atitinkamai 18,7 proc. ir 22,4 proc. tarp visų galimų pasirinkimo variantų.



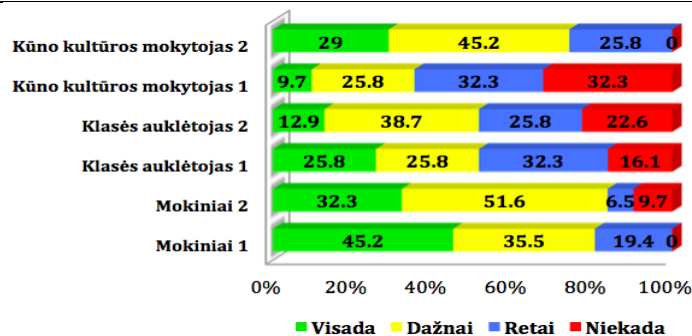
1 pav. Tiriamųjų pirmosios ir antrosios anketinės apklausos “Kas Aš esu?” užduoties rezultatai

Lyginant pirmosios ir antrosios anketinės apklausos duomenis pastebėta, kad kūno kultūros mokytojo nuomonė apie garbingą moksleivių elgesį pasikeitė statistiškai reikšmingai ($\chi^2=13,303$; $p= 0,010 <0,05$) (2 pav.). Kūno kultūros mokytojas teigė, kad net 58,1 proc. moksleivių pradėjo visada elgtis garbingai ir yra pasiruošę kitiems padėti, taip pat 35,5 proc. tai daro dažnai, tuo tarpu patys moksleiviai teigia, kad 41,9 proc. tai daro visada ir 48,4 proc. dažnai. Klasės auklėtojo nuomonė apie sugebėjimą realiai vertinti savo poelgius pakito statistiškai reikšmingai ($\chi^2=41,787$; $p = 0,000$). Auklėtojas mano, kad moksleivių visada realiai vertinančių savo poelgius sumažėjo nuo 25,8 proc. iki 12,9 proc., bet išaugo moksleivių kurie realiai nevertina savo poelgius skaičius nuo 16,1 proc. iki 22,6 proc. Kūno kultūros mokytojo nuomonė taip pat pasikeitė statistiškai reikšmingai ($\chi^2=21,845$; $p = 0,001$) – jis teigė, kad padidėjo moksleivių visada savo poelgius vertinančių realiai nuo 9,7 proc. iki 29 proc., bei ženkliai sumažėjo moksleivių nevertinančių savo poelgių realiai nuo 32,3 proc. iki 0,0 proc.



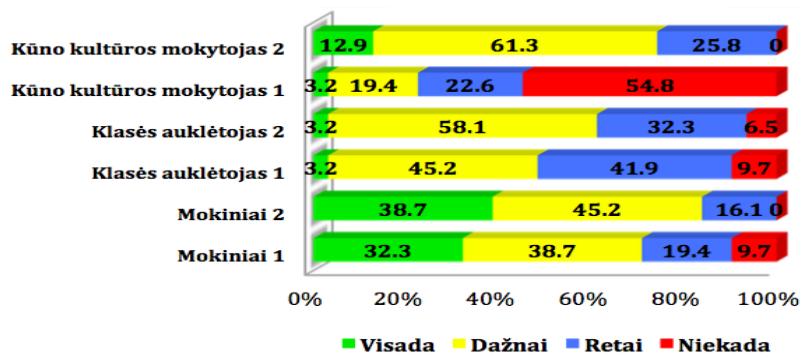
2 pav. Atsakymų į klausimą “Aš elgiuosi garbingai ir esu pasiruošęs kitiems padėti.” procentinis pasiskirstymas ($p<0,05$)

Rezultatai parodė, kad sumažėjo moksleivių retai vertinančių savo poelgius realiai nuo 19,4 proc. iki 6,5 proc. ir visada vertinančių savo poelgius realiai nuo 45,2 proc. iki 32,3 proc., bei padaugėjo dažnai tai darančių nuo 35,5 proc. iki 51,6 proc. ir nevertinančių savo poelgius realiai nuo 0 proc. iki 9,7 proc. duomenys parodo, kad statistiškai reikšmingas skirtumas yra tarp moksleivių pirmosios ir antrosios anketinės apklausos rezultatų ($\chi^2=16,451$; $p = 0,012$). Kūno kultūros mokytojo nuomonė apie sugebėjimą toleruoti kitų nuomonę pakito statistiškai reikšmingai ($\chi^2=23,290$; $p = 0,001$), mokytojas mano, kad moksleivių visiškai netoleruojančių kitų nuomonės ženkliai sumažėjo nuo 54,8 proc. iki 0,0 proc., bei išaugo moksleivių kurie dažnai toleruoja kitų nuomonę skaičius nuo 19,4 proc. iki 61,3 proc.



3 pav. Atsakymų į klausimą “Aš realiai vertinu savo poelgius” procentinis pasiskirstymas ($p < 0,05$)

Reikėtų pažymėti, kad šiuo klausimu statistiškai reikšmingai skyrėsi tirtų moksleivių ir klasės auklėtojo pirmosios bei antrosios anketinės apklausos rezultatai (atitinkamai $\chi^2=14,938$; $p = 0,021$ ir $\chi^2=25,394$; $p = 0,003$) tirti moksleiviai buvo linkę manyti, kad jie labiau toleruoja kitų nuomonę, nors klasės auklėtojas taip nemanė (4 pav.).



4 pav. Atsakymų į klausimą “Aš toleruoju kito nuomonę” procentinis pasiskirstymas ($p < 0,05$)

Kūno kultūros mokytojo nuomonė apie sugebėjimą suprasti savo stipriąsias puses pakito statistiškai reikšmingai ($\chi^2=25,869$; $p = 0,000$), mokytojas mano, kad moksleivių visada žinančių savo stipriąsias puses padaugėjo nuo 12,9 proc. iki 38,7 proc., bei sumažėjo moksleivių kurie retai žino savo stipriąsias puses nuo 38,7 proc. iki 9,7 proc. Kūno kultūros mokytojo nuomonė apie sugebėjimą suprasti savo norus, interesus ir galimybes pakito statistiškai reikšmingai ($\chi^2=40,131$; $p = 0,000$), mokytojas mano, kad moksleivių visada žinančių savo norus, interesus ir galimybes padaugėjo nuo 9,7 proc. iki 64,5 proc., bei sumažėjo moksleivių kurie retai žino savo norus, interesus ir galimybes nuo 38,7 proc. iki 6,5 proc. Kūno kultūros mokytojo nuomonė apie sugebėjimą suprasti savo silpnąsias puses pakito statistiškai reikšmingai ($\chi^2=12,538$; $p = 0,014$), mokytojas mano, kad moksleivių visada žinančių savo silpnąsias puses padaugėjo nuo 0,0 proc. iki 38,7 proc., bei ženkliai sumažėjo moksleivių kurie retai žino savo silpnąsias puses nuo 64,5 proc. iki 9,7 proc.

REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimo „Kas Aš esu?“ rezultatai parodė, kad ugdymo programa pateikta kūno kultūros pamokoje jų požiūriui į save didelės įtakos neturėjo, moksleiviai daugiausiai apibūdino save pozityviai žvelgdami pro pirštus į savo trūkumus ir tai ko galbūt nenori pripažinti. Vasiliauskaitė (2009) savo darbe rašo, kad „Idealusis aš“ yra tai, kokį save žmogus norėtų matyti, koks svajoja tapti. Šis „aš“ apima visas jo gyvenimo sritis, tiek vidines savybes, gebėjimus, žinias. Individas visada nori iš savo gyvenimo, iš savęs paties daugiau, nei turi šiandien.

Moksleivių, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų realybės supratimas, savo poelgių realus vertinimas yra aktuali tema norint padėti tokiems moksleiviams socializuotis. Kaip teigia I. M. Šeščilienė (1999), pozityvus savęs suvokimas plėtojasi tokiose aplinkose, kurios skatina pripažinimą ir galimybes realistiniam savęs įvertinimui. Šio tyrimo rezultatai parodė reikšmingus skirtumus tarp kūno kultūros mokytojo apklausos rezultatų prieš ugdymo programą ir po jos ($p < 0,05$), bet klasės auklėtojo ir moksleivių nuomonės reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$), todėl galima teigti, kad moksleivių savo poelgių vertinimas kūno kultūros pamokoje priartėjo prie realybės taikant savivertės ugdymo programą. Tiriamųjų sugebėjimas realiai vertinti savo poelgius pagerėjo toje aplinkoje kurioje tai buvo akcentuojama, šiuo atveju kūno kultūros pamokose.

V. Ostasevičienės ir kitų (2015) teigiama, kad vaikai su emocijų ir elgesio sutrikimais, ypatingai su opozicinio neklusnumo sutrikimo forma dažnai atrodo lyg labai pasitikintys savimi, jie lyg kaltina kitus dėl savo sunkumų, tačiau išūli išorė dažnai slepia žemą savęs vertinimą, egocentiškumą, nesubrendimą. Šie vaikai sunkiai toleruoja frustraciją, linkę būti impulsyvūs, neapdairūs, dažnai pratrūksta pykčiu. Turintys elgesio problemų vaikai sunkiau numato įvykių pasekmes, supranta kitų jausmus bei intencijas. Tyrimo duomenys parodė reikšmingą skirtumą Moksleivių, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų kito nuomonės toleravime tarp prieš ir po ugdymo programos kūno kultūros pamokoje ($p < 0,05$). Kūno kultūros mokytojas teigė, kad dauguma moksleivių pradėjo dažnai toleruoti kito nuomonę, o tokių kurie visiškai netoleruoja visai neliko lyginant su elgesiu iki tyrimo pradžios ($p < 0,05$). Samašonok (2005) nuomone, kai vaikas yra nuvertinamas, žeminamas, jo mintys ir veikla kritikuojama, jis pradeda savimi nepasitikėti, formuojasi nereikalingumo, menkavertiškumo jausmas, tolesnės veiklos baimė. Abejingumas vaikui bei jo veiklai, nepagarbus, nelygiateisis bendravimas yra vieni iš pagrindinių trukdžių augti pasitikinčiai savimi asmenybei.

Apžvelgiant Moksleivių, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų savo stipriųjų ir silpnųjų pusių suvokimą, pastebėtas reikšmingas pagerėjimas tiek kūno kultūros pamokose ($p < 0,05$), tiek ir kitose pamokose ($p < 0,05$) po savivertės ugdymo programos kūno kultūros pamokoje, kadangi tiek kūno kultūros mokytojo nuomonė, tiek ir klasės auklėtojo nuomonė pagerėjo stipriųjų pusių suvokimo atžvilgiu, tačiau klasės auklėtojo nuomonė silpnųjų pusių suvokimo atžvilgiu

reikšmingai nepasikeitė ($p > 0,05$). Tai reiškia, kad moksleiviai pradėjo dažnai geriau suprasti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, tiriamųjų savojo idealiojo Aš stipriųjų pusių suvokimas priartėjo prie savojo realiojo Aš suvokimo ne tik kūno kultūros pamokose, bet ir kitose pamokose, bei silpnųjų pusių suvokimas priartėjo prie savojo realiojo Aš suvokimo toje aplinkoje kurioje jis buvo akcentuojamas, šiuo atveju kūno kultūros pamokose. N. Sturlienės (2007) teigimu, savęs vertinimas – tai kiekvieno žmogaus savęs vertinimas su turimu Aš vaizdu, emocinis to santykio išgyvenimas. Tai individo savęs paties, vietos tarp žmonių, savo savybių ir galimybių vertinimas. Nuo jo priklauso žmogaus santykiai su kitais, jo savikritiškumas, reiklumas sau, pasiekimai, požiūris į savo laimėjimus ir nesėkmes, jo savijauta ir elgesys.

IŠVADOS

1. Moksleivių, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų, idealioji savivertė pasibaigus savivertės ugdymo programai kūno kultūros pamokose pakito statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$): moksleiviai mano, kad sugeba geriau susikaupti atliekant užduotis, gali dažniau ir net visada laikytis taisyklių, kurios galioja mokykloje ir už jos ribų, labiau gerbia bendraklasius ir mokytojus, bei elgiasi draugiškiau ir jiems noriai padeda.
2. Tyrimo duomenimis savivertės ugdymo programa taikyta kūno kultūros pamokose turėjo didelę įtaką moksleivių, turinčių emocijų ir elgesio sutrikimų idealiosios ir realiosios savivertės kaitai, kadangi po programos taikymo tiriamųjų idealioji savivertė priartėjo prie realiosios ($p < 0,05$).

LITERATŪRA

- Ališauskas, A., Šimkienė, G. (2013). Mokytojų patirtis, ugdant mokinius, turinčius elgesio ir (ar) emocijų problemų. Specialistų profesinė raida. *Specialus ugdymas*, 1 (28), 51-61.
- Bulotaitė, L., Davidavičienė, A., Gudžinskienė, V. (2005). *Gyvenimo įgūdžių ugdymas. V-VIII klasės. 2-oji pataisyta laida*. Vilnius: Švietimo ir mokslo ministerijos švietimo aprūpinimo centras.
- Cooper, P., Bilton, K. M. (2002). Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *A Practical Guide for Teachers. Second Edition*. London: David Fulton Publishers.
- Dupaul, G. J., Stoner, G. (2003). ADHD in the schools: Assessment and Intervention Strategies. New York, London: The Guilford Press.
- Hartke, B., Vrban, R. (2009). Schwierige Schüler – 49 Handlungsmöglichkeiten bei Verhaltensauffälligkeiten. Grundsteine Schulalltag (s. 9-12). Buxtehude: Persen Verlag GmbH.
- Heil, G., Effinger, I., Wölfl, E. (2007). Schüler mit ADHS verstehen, fördern, stärken. *Maßnahmen und Methoden für Lehrer aller Schularten*. Janssen-Cilag, CARE-LINE GmbH.

Ūstasevičienė, V., Gaižauskienė, A., Požėrienė, J., Rėklaitienė, D. (2015). *Inkliuzinio fizinio ugdymo poveikis vaikų, turinčių specialiųjų poreikių, emocijų ir elgesio savybių raiškai*. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas, 223 p.

Samašonok, K. (2005). Paauglių, gyvenančių globos namuose ir pilnose šeimose, savęs vertinimo ypatumai. *Specialusis ugdymas*, 2 (13), 101-110.

Sturlienė, N. (2007). Tiltai. *Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa*. Kaunas: Specialios pedagogikos ir psichologijos centras.

Šeščilienė, I. M. (1999). Pirmo kurso studentų mokymosi motyvų ypatumai. *Švietimo reforma ir mokytojų rengimas: ugdymo kaita ir šiuolaikinės pedagoginės technologijos: VI tarptautinė mokslinė konferencija: mokslo darbai, I dalis* (p. 208-211). Vilnius: VPU.

Vasiliauskaitė, Z. (2009). Abejingumo gyvenimui virusas. *Artuma*, 9, 16-17.

STUDENT'S WITH EMOTIONAL AND BEHAVIORAL PROBLEMS SELF-ESTEEM DEVELOPMENT THROUGH PE LESSONS

ABSTRACT

Objectives - to evaluate self-esteem development of students with emotional and behavioral problems (EBP) through participation in PE lessons.

Methods. 35 students aged 11-13 years old with EBP participated in the study. The self-esteem development in PE program was applied for 15 weeks – two days per week for 1 hour in one PE lesson. Before and after the intervention students completed: 1) Self-assessment form, which consisted from accidentally listed words (Bulotaite, Davidaviciene, Gudzinskiene, 2005). Students had to describe their self by underlining the appropriate words for his/her personality, or striking out, 2) the survey about behavior and progress in school (Hartke, Urban, 2009). The observation list for evaluation of behavior in PE lessons was filled in by PE teacher and students themselves.

Results

Students' with EBP self-assessment in social skills development during PE program changed significantly ($p < 0.05$) – students concentrated better during the tasks, more often followed the rules, were more respectful to their classmates and teachers, acted more friendly and willingly helped them. The data analysis showed, that after participating in social skills development program students improved their to evaluate themselves more realistically, better understood their own strengths and weakness ($p < 0.05$).

Conclusions

Students who participated in social skills development PE improved their self-esteem evaluation significantly in comparison with those who haven't participated in the program.

Keywords: Students with EBP, self-esteem, physical education.

Kontaktinis asmuo:

Jūratė Požėrienė

Taikomosios biologijos ir reabilitacijos katedra

Lietuvos sporto universitetas

Sporto g. 6, Kaunas

El. Paštas: jurate.pozeriene@lsu.lt

Tel.: 837 302660

VYRESNIŪJŲ KLASIŲ MOKINIŲ KŪNO MASĖS INDEKSO SĄSAJOS SU SPORTINIU TAPATUMU

Vinga Indriūnienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Ivadas. Straipsnyje yra nagrinėjama vyresniųjų klasių mokinių sportinio tapatumo (angl. *athletic identity*) raiška, kaip svarbi prielaida ugdant jaunuolių kūno kultūrą ir sveikatai palankų fizinį aktyvumą visam gyvenimui. Šio darbo *tikslas* – nustatyti vyresniųjų klasių mokinių kūno masės indekso sąsajas su jų sportiniu tapatumu.

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

Naudotas sportinio tapatumo klausimynas paaugliams (angl. *Athletic Identity Questionnaire for Adolescents*, Anderson et al., 2007), kuris buvo sudarytas pagal C.B. Anderson (2004) sportinio tapatumo modelį. Mokinių kūno masės indeksui (KMI) įvertinti, prašyta nurodyti ūgį ir svorį.

Rezultatai. Tyrimo rezultatai atkleidė, kad jaunuolių kūno masės indeksas siejasi su jų subjektyviai suvokiamu sportiniu tapatumu.

Išvados. Tyrimo rezultatai parodė, kad normalaus ir mažesnio KMI jaunuolių sportinis tapatumas yra labiau išreikštas nei per didelio KMI jaunuolių. Normalaus KMI jaunuoliai yra labiau patenkinti savo išvaizda, sportine kompetencija, fizinis aktyvumas jiems yra svarbesnis, jie geriau vertina tėvų, draugų ir kitų suaugusiųjų socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais nei per didelio KMI jaunuoliai. Normalų KMI turintys jaunuoliai geriau vertina tėvų ir draugų socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais nei per mažo KMI jaunuoliai

Raktažodžiai: sportinis tapatumas, vyresniųjų klasių mokiniai, kūno masės indeksas (KMI).

ĮVADAS

Sportinis tapatumas yra daugialypis asmens savęs suvokimas, kuris yra siejamas su profesionaliu sportavimu ir fiziniu aktyvumu. Šiame darbe nagrinėjas sportinis tapatumas, kuris nurodo, kiek žmogus save sieja su fiziniu aktyvumu ar sportine veikla (Brewer et al., 1993; Anderson et al., 2007). Remiantis C. B. Anderson (2004) sportinio tapatumo modeliu, yra svarbu, kaip asmuo suvokia savo fizinį aktyvumą (ar jis yra fiziškai aktyvus ir atrodo sportiškai), kiek jam yra svarbus sportavimas, mankštinimasis, fizinis aktyvumas, kokia asmens kompetencija sportuoti, ar jis geba, ar yra įgudęs atlikti įvairių sportinę veiklą (Anderson, 2004).

Autorės modelyje akcentuojama ir socialinės aplinkos svarba, t. y. palaikymas, kurį sportuojant, būnant fiziškai aktyviam gali suteikti aplinkiniai (pvz. sutuoktiniai, draugai, tėvai, mokytojai ir pan.).

Stiprus individo sportinis tapatumas yra ypač svarbi prielaida formuojant reguliaraus fizinio aktyvumo įpročius (Harter, 1985). Nurodoma, jog teigiamo požiūrio į savąjį AŠ kūrimas bei sportinio tapatumo vystymas yra vienas iš svarbiausių kūno kultūros ugdymo uždavinių (Perrin-Wallqvist and Segolsson 2011). Tačiau vis dar trūksta duomenų, kaip sportinio tapatumo jausmas siejasi su paauglių kūno masės indeksu (toliau KMI) (Anderson et al., 2011).

Paauglių sportinio tapatumo raiška yra svarbi prielaida ugdant jaunuolių kūno kultūrą ir sveikatai palankų fizinį aktyvumą visam gyvenimui. Tyrimai parodė, kad žmonės, kurių sportinis tapatumas ryškesnis, pasižymi stipresne sveikata, labiau pasitiki savimi, jų santykiai su kitais žmonėmis yra geresni, jie dažniau dalyvauja sportinėje veikloje (Tasiemski et al., 2004). Taigi jaunuolio savasties konstruktas fizinis Aš yra svarbus veiksnys, veikiantis jaunuolio fizinę ir psichinę gerovę. Matyti, kad reguliarius fizinis aktyvumas skirtingai veikia vaikinių ir merginų savęs priėmimą, savojo sportinio tapatumo raišką (Indriūnienė, 2015). Apžvelgtieji moksliniai tyrimai leidžia teigti, kad fizinio aktyvumo metu reikšmingesni savojo sportinio tapatumo pokyčiai vyksta tarp tų jaunuolių, kurie yra labiau patenkinti savo kūno išvaizda (Laus et al., 2011; Anderson, 2004). Todėl šio *darbo tikslas* – nustatyti vyresniųjų klasių mokinių kūno masės indekso sąsajas su jų sportiniu tapatumu.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

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

Tyrimo metodas. Naudotas sportinio tapatumo klausimynas paaugliams (angl. *Athletic Identity Questionnaire for Adolescents*, Anderson et al., 2007), kuris buvo sudarytas pagal C.B. Anderson (2004) sportinio tapatumo modelį. Sportinis tapatumas neabejotinai yra daugialypis asmens savęs suvokimas, kuriame yra svarbu, kaip asmuo suvokia savo sportiškumą (ar jis yra ir/ar atrodo sportiškai), kiek jam yra svarbus sportavimas/mankštinimasis/fizinis aktyvumas, kiek asmuo yra kompetentingas sportuoti, ar jis sugeba, ar yra įgudęs atlikti įvairią sportinę veiklą. Mokslininkė akcentuoja ir socialinės aplinkos svarbą: palaikymas, kurį sportuojant/ būnant fiziškai aktyviu gali suteikti aplinkiniai (pvz.: draugas, tėvai, mokytojas ir pan.). Didesni skalių įverčiai žymi labiau išreikštą paauglių sportinį tapatumą ar atskiras jo komponentes. Bendras

Sportinio tapatumo klausimyno paaugliams teiginių bei atskirų jo subskalių teiginių vidinis suderinamumas yra puikiai ir gerai tinkamas (Cronbach alpha nuo 0,820 iki 0,912).

Siekiant įvertinti mokių KMI, jaunuolių buvo prašyta nurodyti savo svorį ir ūgį. KMI įvertintas

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

Statistinė analizė. Statistinė duomenų analizė buvo atliekama taikant SPSS (angl. *Statistical Package for Social Science*) statistinį paketą socialiniams mokslams, kurio – versija 21.0. Skaičiavimams atlikti naudota aprašomoji statistika, atlikta dispersinė analizė (ANOVA).

REZULTATAI

Tyrimo metu atskleista, kad paauglių sportinis tapatumas reikšmingai siejasi su jų kūno masės indeksu. Jaunuoliai pagal KMI suskirstyti į tris grupes: per mažas KMI, normalus KMI ir per didelis KMI. Atlikus dispersinę analizę (ANOVA), stebėta sportinio tapatumo ir jo komponentų raiška tarp skirtingo KMI mokinių grupių (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. *Vyresniųjų klasių mokinių sportinio tapatumo raiška skirtingo kūno masės indekso (KMI) jaunuolių grupėse*

Sportinis tapatumas	KMI GRUPĖS			ANOVA*		
	Vidurkis (st. nuokrypis)			p ^{1*2}	p ^{1*3}	p ^{2*3}
	KMI 1 n=240	KMI 2 n=279	KMI 3 n=33			
Sportinis tapatumas ²	3,46 (0,67)	3,57 (0,71)	2,95 (0,66)	0,242	0,0001	0,0001
<i>Sportinio tapatumo komponentės:</i>						
Kompetencija ¹	3,83 (0,82)	3,96 (0,86)	3,69 (0,63)	0,196	0,599	0,087
Išvaizda ¹	3,88 (0,78)	3,83 (0,92)	2,62 (1,23)	0,880	0,0001	0,0001
Svarba ¹	3,49 (0,88)	3,63 (0,96)	3,29 (0,73)	0,207	0,415	0,049
Paskatinimas (Tėvai) ²	2,93 (0,99)	3,15 (0,91)	2,75 (0,86)	0,038	0,577	0,044
Paskatinimas (Draugai) ²	2,73 (0,99)	2,95 (0,91)	2,48 (0,91)	0,028	0,390	0,029
Paskatinimas (Kiti suaugę) ²	2,37 (1,06)	2,51 (1,06)	1,72 (1,06)	0,315	0,005	0,0001
Paskatinimas (Bendras) ²	2,68 (0,81)	2,88 (0,76)	2,32 (0,833)	0,015	0,050	0,001

* Sportinio tapatumo ir jo komponentų: Išvaizda, paskatinimas (tėvai, draugai, kiti suaugę) ANOVA, $p < 0,01$; Kompetencijos ANOVA, $p = 0,070$; Svarba ANOVA, $p = 0,049$. Įvertinus dispersijų lygybę pasirinktas post hoc kriterijus ¹ – naudotas Tamhane kriterijus, ² – naudotas Scheffe kriterijus.

Pastaba: KMI 1 – paaugliai, kurių kūno masės indeksas yra per mažas; KMI 2 – paaugliai, kurių kūno masės indeksas yra normalus; KMI 3 – paaugliai, kurių kūno masės indeksas yra per didelis.

Kaip matyti 1 lentelėje, žemiausiu sportinio tapatumo jausmu pasižymi per didelį kūno masės indeksą turintys mokiniai lyginant su mokiniais, kurių KMI yra per mažas ar normalus. Mažiausiai sportiniu tapatumu pasižymi jaunuoliai, kurių KMI yra per didelis. Jaunuoliai, kurių KMI yra normalus, pasižymi aukštesniu sportiniu tapatumu, teigiamiau vertina savo sportinę išvaizdą, bei kompetencijas (stebima tik tendencija, $p < 0,1$), fizinis aktyvumas jiems yra svarbesnis, jaučia didesnę socialinį palaikymą iš aplinkos: iš tėvų, draugų ar kitų suaugusiųjų nei tėvai, lyginant su jaunuoliais, kurių KMI yra per didelis. Taip pat matyti, kad vyresniųjų klasių mokiniai, kurių KMI yra normalus, statistiškai reikšmingai jaučia didesnę socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais iš tėvų ir draugų, lyginant su jaunuoliais, kurių KMI yra per mažas. O jaunuoliai, kurių KMI yra per mažas, pasižymi aukštesniu atletinio identitetu, teigiamiau vertina savo sportinę išvaizdą, jaučia didesnę bendrą socialinį palaikymą iš aplinkos ir iš tėvų, lyginant su jaunuoliais, kurių KMI yra per didelis. Taigi didesniu sportiniu tapatumu pasižymi tie vyresniųjų klasių mokiniai, kurių KMI yra normalus, o mažiausiu – paaugliai, kurių KMI yra per didelis.

REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad jaunuolių sportinio tapatumo raiška siejasi su jų KMI. Remiantis C. B. Anderson modeliu, šie rezultatai neturėtų stebinti. Per didelį KMI turintys mokiniai yra mažiau patenkinti savo kūnu, mano, kad atrodo mažiau sportiškai nei jų bendraamžiai. Įdomu tai, kad šiems mokiniams ir pats fizinis aktyvumas yra mažiau svarbus nei normalaus svorio jų bendraamžiams, taip pat šie mokiniai gauna mažiau paskatinimo iš aplinkos. Tai leidžia daryti prielaidą, kad suaugusieji ar jų bendraamžiai nesąmoningai mažiau skatina jaunuolius, kurių išvaizda yra mažiau sportiška. Nors kaip tik tai turėtų būti ta grupė mokinių, kuriems suaugusieji turėtų skirti didesnę dėmesį, t.y. paskatinti, padrąsinti, pasirūpinti, kad nepraleistų kūno kultūros ar kitų sportinių užsiėmimų. Kaip ir bet koks savasties dėmuo, sportinis tapatumas yra neatsiejamas nuo asmens aplinkos ir jį supančių žmonių (Griffith and Johnson, 2002; Anderson et al., 2007; Fraser et al., 2008), kadangi tai, kaip asmuo suvokia save bei kaip aplinkiniai suvokia patį asmenį, yra nuolatinis ryšys tarp asmens ir jo socialinės aplinkos (Anderson 2004). Taigi patenkama yra sudėtingą ratą – iš vienos pusės paauglys yra pats nepatenkintas savimi, iš kitos pusės yra mažiau ir skatinamas keisti savo situaciją.

Tyrimo rezultatai nurodo (Indriūnienė, 2015), kad paaugliai jaučia menką socialinį palaikymą iš aplinkinių būti fiziškai aktyviais, lyginant su kitomis komponentėmis, kurios lemia paauglio sportinę savivoką. Labiau fiziškai aktyvūs vyresniųjų klasių mokiniai jaučia didesnę socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais – taigi įrodo šio veiksnio svarbą, ugdant paauglių kūno kultūrą. Remiantis tyrimo rezultatais daroma prielaida, jog vyresniųjų klasių mokinių fizinio

aktyvumo skatinimas mokykloje ir kitose socialinėse aplinkose yra menkai išreikštas, o paauglių poreikį sportuoti labiausiai nulemia jo artimiausia aplinka: tėvai ir draugai (Indriūnienė, 2015).

Teigiama, kad sportinis tapatumas reikšmingai siejasi su paauglių ir jaunuolių fiziniu aktyvumu (Garousi et al., 2012; Marsh et al., 2007; Marsh et al., 2006; Crocker et al., 2001). Todėl tyrimo rezultatai neabejotinai verčia susirūpinti jaunuoliais, kurių KMI yra per didelis. Reikia atkreipti dėmesį, kad tyrime dalyvavo vos keli paaugliai, kuriems būtų galima diagnozuoti nutukimą. Kiti paaugliai pasižymėjo per dideliu KMI, o jų išvaizda nebuvo pernelyg išskirtinė. Todėl atlikus tyrimą su mokiniais, kuriems yra diagnozuotas nutukimas, griečiausiai tyrimo rezultatai būtų dar prastesni.

IŠVADOS

1. Normalaus ir mažesnio KMI jaunuolių sportinis tapatumas yra labiau išreikštas nei per didelio KMI jaunuolių. Normalaus KMI jaunuoliai yra labiau patenkinti savo išvaizda, sportine kompetencija, fizinis aktyvumas jiems yra svarbesnis, jie geriau vertina tėvų, draugų ir kitų suaugusiųjų socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais nei per didelio KMI jaunuoliai.
2. Normalų KMI turintys jaunuoliai geriau vertina tėvų ir draugų socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais nei per mažo KMI jaunuoliai

LITERATŪRA

- Anderson, C. B., Masse, L. C., Hergenroeder, A. C. (2007). Factorial and Construct Validity of the Athletic Identity Questionnaire for Adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39 (1), 59–69.
- Anderson, C.B. (2004). Athletic identity and its relation to exercise behavior: Scale development and validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(1), 39-56.
- Anderson, C.B., Mâsse, L.C., Zhang, H., Coleman, K.J., & Chang, S. (2011). Ethnic, gender, and BMI differences in athletic identity in children and adolescents. *Journal of physical activity & health*, 8(2), 200-209.
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., & Linder, D.E. (1993). Athletic identity: Hercules' museles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Crocker, P.R.E., Kowalski, N., Kowalski, K.C., Chad, K., Humbert, L., & Forrester, S. (2001). Smoking behavior and dietary restraint in young adolescent women. The role of physical self-perceptions. *Canadian Journal of Public Health*, 92, 428–432.

- Fraser, L., Fogarty, G., & Albion, M. (2008). Is there a basis for the notion of athletic identity? In N. Vidouris and V. Mowrinski (Eds.), *Proceedings of the 2008 Conference of the Australian Psychological Society*, pp.164-168. Hobart, Australia, 23-27 September, 2008.
- Garousi, S., Garrusi, B., Divsalar, F., & Divsalar, K. (2012). Body Satisfaction and Management in Iranian Students. *Materia Socio Medica*, 24(1), 34-37.
- Griffith, K.A., & Johnson, K.A. (2002). Athletic Identity and Life Roles of Division I and Division III Collegiate Athletes. *Journal of Undergraduate Research*, Vol. 5, 225-231.
- Harter, S. (1985). Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. In R. Leathy (Ed.), *The development of the self* (pp. 55-121). New York: Academic Press.
- Indriūnienė, V. (2015). Vyresniųjų klasių mokinių sportinio tapatumo raiška (Manifestation of athletic identity among senior students of secondary school) // Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VIII) [elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. Treniravimo mokslo katedra. ISSN 2029-1590, p. 137-147.
- Laus, M.F., Costa, T.M.B., & Almeida, S.S. (2011). Body image dissatisfaction and its relationship with physical activity and body mass index in Brazilian adolescents. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 60(4), 315-320.
- Marsh, H.W., Gerlach, E., Trautwein, U., Lüdtke, U., & Brettschneider, W.D. (2007). Longitudinal Study of Preadolescent Sport Self-Concept and Performance: Reciprocal Effects and Causal Ordering. *Child Development*, 78, 1640-1656.
- Marsh, H.W., Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (2006). Causal ordering of physical self-concept and exercise behavior: Reciprocal effects model and the influence of physical education teachers. *Health Psychology*, 25 (3), 316-328.
- Perrin-Wallqvist, R., Segolsson, C. E. (2011). Self-image and physical education – a phenomenological study. *Qualitative Report*, 16 (4), 933–948.
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B., Blaikley, R. A. (2004). Athletic identity and sports participation in people with a spinal cord injury: a psychometric evaluation of the Athletic identity measurement scale. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21, 364–378.

RELATIONSHIP OF THE BODY MASS INDEX OF STUDENTS OF SENIOR GRADES WITH THEIR ATHLETIC IDENTITY

ABSTRACT

Background. The article deals with the manifestation of athletic identity of senior students of secondary schools as a major precondition for the development of physical education among adolescents and health-favouring lifelong physical activeness. The objective of this paper is to establish the relationship between the body mass index of the students of senior grades with their athletic identity.

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

The evaluation of AI was performed with the *Athletic Identity Questionnaire for Adolescents* as developed by C. B. Anderson, L. C. Mâsse and A. C. Hergenroeder (2007) consisting of forty statements which were evaluated in the Likert scale from 1 to 5 by the research participants. The body mass index (BMI) of students was estimated according to the data of the height and weight of the students as provided by the students themselves.

Results. The results of the research revealed that the body mass index of the youth is related with their subjectively perceived athletic identity.

Conclusions. The results of the research revealed that the athletic identity of the youth with medium (average) and lower BMI is more prominently expressed than the athletic identity of the students with excessive BMI. Individuals denoted by medium BMI are more satisfied with their external appearance and sports competence; they appreciate physical activity more; they are also of better opinion of the social support of their parents, peers, friends and 'other adults' than the youngsters

Keywords: athletic identity, senior students, body mass index (BMI).

Kontaktinis asmuo:

Vinga Indriūnienė

Lietuvos sporto universitetas, Sporto g. 6, LT – 4422 Kaunas;

Tel. +370 613 85709; e-mail.: vinga.indriuniene@lsu.lt

ŠKS MOBILIZACIJOS YPATYBĖS ATLIEKANT SANTYKINAI LENGVĄ IR SUNKŲ FIZINIŲ KRŪVIUS

**Jonas Poderys, Alfonsas Buliuolis, Kristina Poderienė, Viktoras Šilinskas,
Martynas Šalaševičius**

LSU Treniravimo mokslo katedra, LSU Sporto mokslo ir inovacijų institutas

SANTRAUKA

Problema. Pratybų tikslas yra tam tikros nuovargio būsenos pasiekimas ir poveikis organizmo homeostazei, ko pasėkoje aktyvuojami ilgalaikės adaptacijos mechanizmai. Taigi svarbu yra tiksliai žinoti organizmo funkcinių sistemų bei reguliavimo mechanizmų pasikeitimus kintant sportininko funkciniai būklei, pratybose didėjant nuovargiui. Šio darbo hipotezė – nuovargio būsenoje turėtų būti reikšmingai lėtesnis širdies funkcinių rodiklių kitimas į kiekvieną sekantį pratimo kartojimą, ilgiau trukti aktyvėjimo (mobilizacijos) fazė.

Darbo tikslas – nustatyti ar nuovargio būsenoje pasikeičia širdies mobilizacijos ypatybės atliekant dozuoto intensyvumo fizinius krūvius.

Metodika. Atlikti ŠKS mobilizacijos ypatybių, atliekant santykinai lengvą ir sunkų fizinių krūvių, tyrimai. Fizinio krūvio metu ir pirmąsias dvi atsigavimo minutes su kompiuterine elektrokardiogramos (EKG) registravimo ir analizės sistema „Kaunas-krūvis“ buvo nepertraukiamai registruojama 12 standartinių derivacijų EKG. Vertinami du rodikliai; širdies susitraukimų dažnis ir JT intervalas. Rodiklių kaitos greitis buvo vertinamas skaičiuojant rodiklio kaitos krypties koeficientą.

Rezultatai ir išvados. Tyrimai ir rezultatų analizė atskleidė sekančius dėsningumus. Pirma, atliekant kartotinius dozuoto intensyvumo fizinius krūvius ŠKS funkciniai rodikliai liudija jog ištvermę lavinantys sportininkai nevargsta, tiek reguliacinius tiek metabolinius procesus atspindinčių rodiklių kaita atsikartoja. Antra, širdies ir kraujagyslių sistemos funkcinę būklę atspindinčių rodiklių kaitos greitis fizinio krūvio pradžioje reikšmingai priklauso nuo krūvio intensyvumo, didėjant krūvio intensyvumui rodiklių kaitos greitis didėja. Keliama hipotezė, kad nuovargis (mūsų tyrime – nedidelis nuovargio laipsnis) nepakeičia širdies funkcinę būklę atspindinčių rodiklių mobilizacijos greičio, kuris yra individuali organizmo ypatybė, galimai kintanti kintant sportininko treniruotumui.

Raktažodžiai: fizinis krūvis, širdies ir kraujagyslių sistema, elektrokardiograma.

IVADAS

Keičiantis fizinio krūvio komponentams nuo mažo iki maksimalaus, taip pat kinta ir ŠKS funkciniai rodikliai, tačiau jų analizavimas neatskleidžia ryšių tarp periferinių ir centrinių

kraujotakos reguliavimo mechanizmų, todėl mokslininkai pradėjo nagrinėti rodiklių kaitos greičius ir jų tarpusavio ryšius. Šie tyrimai padeda geriau suvokti kraujotakos reguliavimo mechanizmus fizinio krūvio metu. (Žumbakytė, 2006). Yra nustatyta, kad ŠKS funkcinės galimybės dažnai tampa pagrindiniu veiksnium, ribojančiu organizmo adaptaciją prie ilgai trunkančio fizinio krūvio. ŠSD kaita yra laikoma svarbiu širdies ir kraujagyslių sistemos adaptacijos galimybių rodikliu (Bartkevičienė ir kt., 2008). Todėl vertinti fiziniam krūviui ŠSD matavimas yra patikimas ir pagrindinis metodas. (Birontienė, Janauskas, 2013; Janonienė ir kt., 2014).

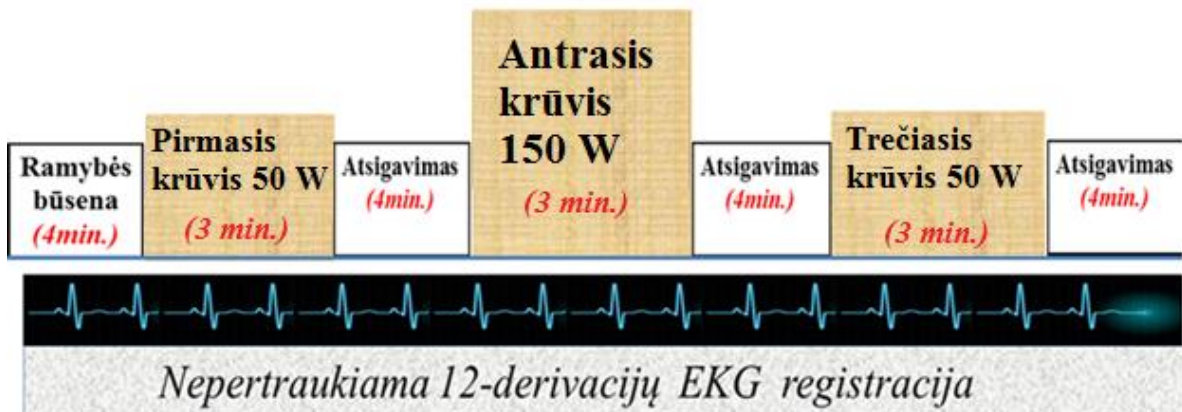
Fizinio krūvio įtaką bei svarbą sportuojančių asmenų širdies ir kraujagyslių būklei tyrinėjo A. Pelliccia ir kt. (2007), M. Papadakis ir kt. (2008), A.J. Teske ir kt. (2009). Paskutiniu metu vis dažniau atliekami tyrimai, kurie skirti ištirti širdies ir kraujagyslių sistemos funkcijos ypatybes, bei jų pokyčius kartojant dozuoto intensyvumo krūvius (Poderys ir kt., 2008, Poderienė ir kt., 2010, Zacharienė ir kt., 2012). Visiems dirbantiems su sportininkais svarbu gebėti įvertinti ir tiksliai žinoti ŠKS adaptacinius pokyčius, atskirti juos nuo patologinių būklių, sugebėti juos keisti, nes treniruojantis dideliu intensyvumu gali būti viršytos organizmo fiziologinių sistemų funkcinės galimybių ribos, tai gali sukelti sveikatos sutrikimus.

Kalbant apie fizinio tobulėjimo, lavėjimo procesą galima sakyti, kad pratybų tikslas yra tam tikros nuovargio būsenos pasiekimas ir poveikis organizmo homeostazei, ko pasėkoje aktyvuojami ilgalaikės adaptacijos mechanizmai. Sporto teorija teigia kad eilės fizinių užduočių atlikimas nuovargio būsenoje yra tikslingas siekiant efektyvesnio treniruojamojo poveikio. Taigi svarbu yra tiksliai žinoti organizmo funkcinių sistemų bei reguliavimo mechanizmų pasikeitimus kintant sportininko funkcinėi būklei, pratybose didėjant nuovargiui. Šio darbo hipotezė – nuovargio būsenoje turėtų būti reikšmingai lėtesnis širdies funkcinių rodiklių kitimas į kiekvieną sekantį pratimo kartojimą, ilgiau trukti aktyvėjimo (mobilizacijos) fazė.

Šio darbo tikslas – palyginti ŠKS mobilizacijos ypatybes atliekant santykinai lengvą ir sunkų fizinį krūvius, ir antra, nustatyti ar ŠKS rodiklių mobilizacijos ypatybės pasikeičia nuovargio sąlygomis.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrime dalyvavo 12 Lietuvos sporto universiteto bakalauro studijų studentų, lengvosios atletikos sporto šakos atstovų, kurių amžiaus vidurkis $21,8 \pm 0,52$; kūno masė – $77,4 \pm 2,09$ kg; ūgis $183,0 \pm 2,29$ cm. Tiriamieji atliko duoto intensyvumo fizinius krūvius mindami *Ketler* firmos велоergometrą. Šio tyrimo schema parodyta pirmame paveiksle.



1 pav. Tyrimo schema

Po EKG registracijos ramybės būsenoje tiriamieji atliko tris fizinius krūvius po tris minutes su keturių minučių trukmės atsigavimui tarp jų:

I – lengvas krūvis: apkrova – 50 W, pedalavimo dažnis – 60 apsisukimų per minutę;

II – varginantis krūvis: apkrova – 150 W, pedalavimo dažnis – 60 apsisukimų per minutę;

III – lengvas krūvis: apkrova – 50 W, pedalavimo dažnis – 60 apsisukimų per minutę.

Fizinio krūvio metu ir pirmąsias dvi atsigavimo minutes su kompiuterine EKG registravimo ir analizės sistema „Kaunas-krūvis“ buvo nepertraukiamai registruojama 12 standartinių derivacijų EKG.

Tyrimų duomenys buvo apdorojami matematinės statistikos metodais, pasinaudojant SPSS programine įranga. Skaičiuodami koreliacijos koeficientus bei lygindami skirtumus tarp rodiklių reikšmių (*vidurkių*), jų kaitos gautus tyrimų rezultatus vertinome kaip priklausomų imčių duomenis.

Kitos reikšmingos duomenų analizės ypatybės

Rodiklio kaitos krypties koeficientas buvo apskaičiuojamas taip vadinamu mažiausių kvadratų metodo pagalba. Kadangi, praktikoje regresijos linija dažniausiai randama tiesinės funkcijos pavidalu:

$$Y = b_0 + b_1 X_1 + b_2 X_2 + \dots + b_N X_N$$

kuri geriausiai priartina ieškomą kreivę, kai stebimų Y nuo jų įverčių \hat{Y} nuokrypių kvadratų suma yra minimizuojama.

$$\sum_{k=1}^M (Y_k - \hat{Y}_k)^2 \rightarrow \min$$

(M-imties apimtis)

Šis metodas plačiai aprašomas matematinės statistikos vadovėliuose bei įdiegtas kompiuterinėse Excell programose: (<https://pechotina.wordpress.com/2009/12/01/maziausiu-kvadratu-metodas-koeficientu-apskaiciavimas/>; <https://support.microsoft.com/lt-lt/kb/828533>),

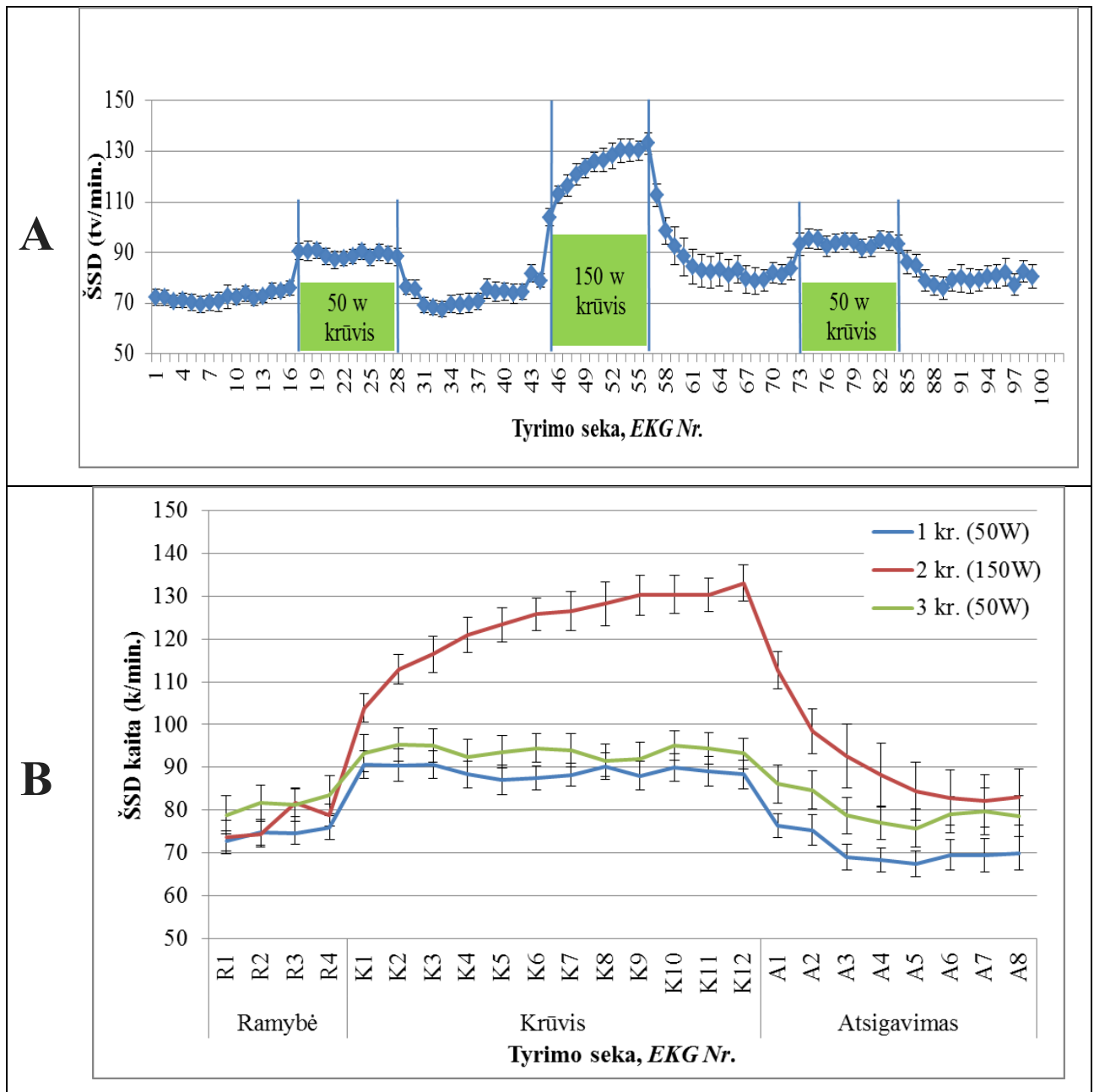
kurių pagalba ir apskaičiuome kiekvieno tiriamojo vertinamo rodiklio kaitos krypties koeficiento reikšmes.

REZULTATAI

ŠSD kaitos ypatybės

Elektrokardiogramoje užfiksuotas ŠSD 1 min. prieš krūvį vidutiniškai buvo $74,6 \pm 2,7$ tv/min. Atliekant pirmąjį (50 W) krūvį ŠSD didėjo per pirmąsias 30 s ir tęsiant krūvį tolesnio didėjimo nebuvo, tai matoma 2 paveiksle. Atliekant antrąjį (150 W) krūvį ŠSD didėjimas tęsėsi viso krūvio metu, kas liudija jog tai buvo varginantis krūvis – stabilios būsenos (steady state) nepastebėjome. Šio krūvio pabaigoje ŠSD padidėjo, vidutiniškai iki $130,0 \pm 4,2$ tv/min. ($P < 0,05$).

ŠSD prieš atliekant trečiąjį (50 W) krūvį buvo $83,6 \pm 4,4$ tv/min., t. y. apie 5 % padidėjęs lyginant su ramybės būseną. Krūvio metu vėlgi stebėjome ŠSD padidėjimą per pirmąsias 30 s ir toliau santykinę stabiliąją būseną, t. y. ŠSD didėjimo krūvio metu nebebuvo. Atliekant trečiąjį krūvį ŠSD reikšmės buvo 5 % didesnės nei pirmojo krūvio metu. Kaip matyti 2 paveiksle po trečiojo krūvio ŠSD atsigavimas buvo lėtesnis nei pirmojo krūvio metu. Tai liudija apie liekamąjį nuovargį.



2 pav. ŠSD kaita atliekant santykinai lengvą ir varginantį fizinius krūvius
veloergometru

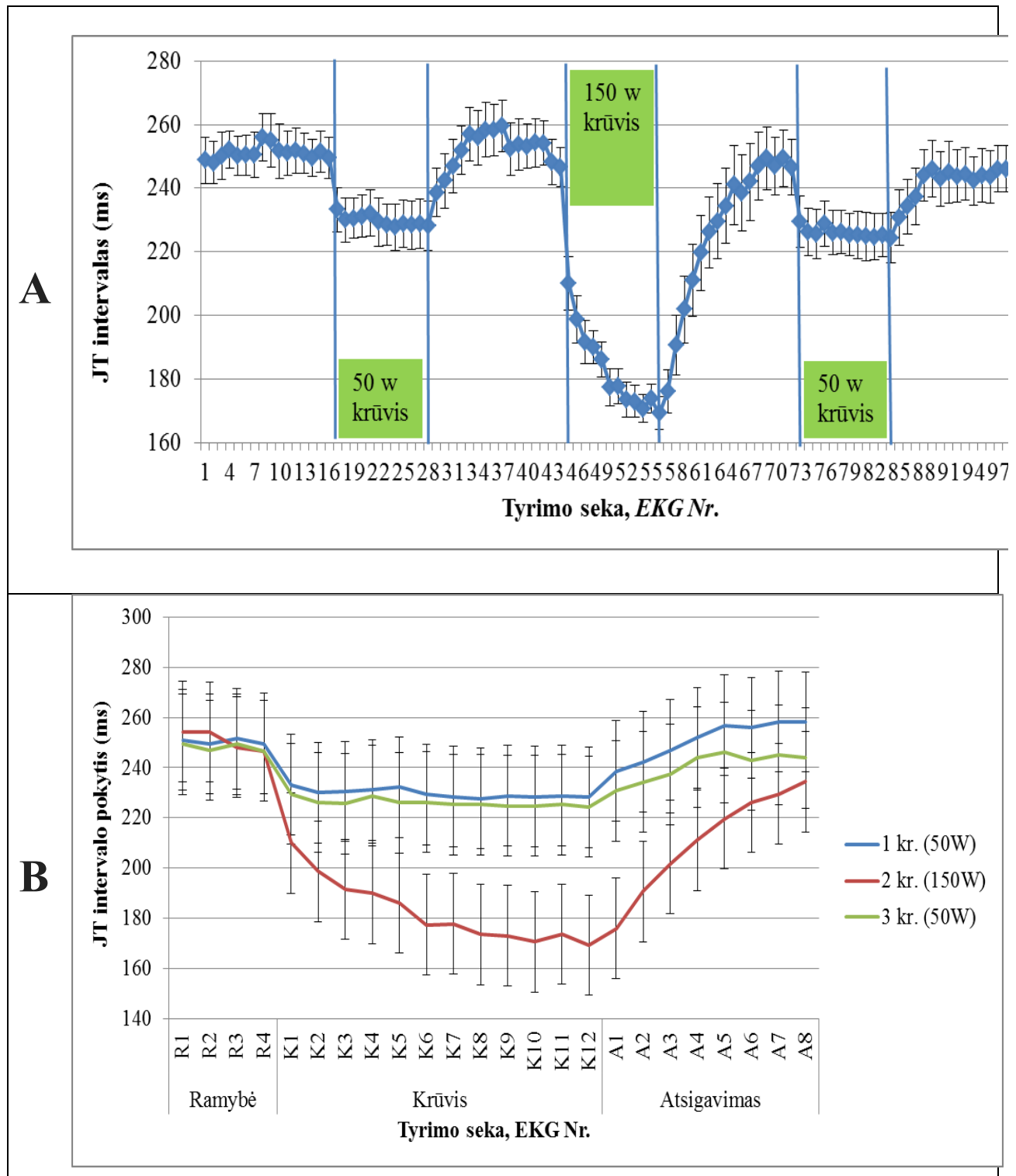
❖ – kiekvienas taškas – suvidurkinta per 15 s rodiklio reikšmė.

A – ŠSD kaita pateikta pagal tyrimo seką.

B – ŠSD kaita pateikta vieną minutę prieš krūvį, krūvio, bei pirmąsias dvi atsigavimo minutes.

Elektrokardiogramos JT intervalo kaitos ypatybės

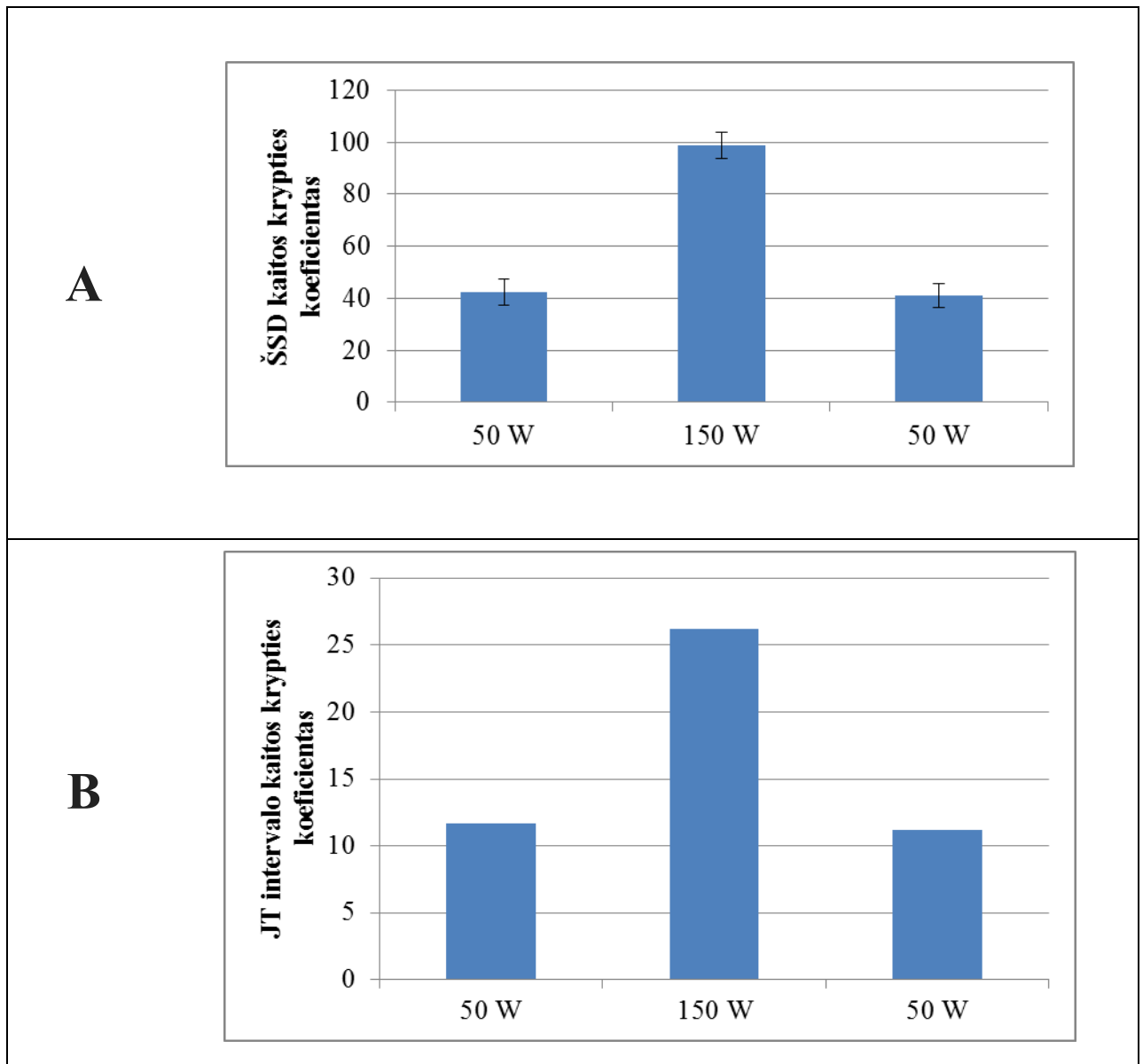
Elektrokardiogramoje užfiksuotas JT intervalas 1 min. prieš krūvį vidutiniškai buvo $249,7 \pm 6,3$ ms. Toliau JT intervalas trumpėjo per pirmąsias 30 s. Toliau tęsiant krūvį, tolesnio mažėjimo nebuvo (3 pav.). Atliekant 150 W krūvį JT intervalo trumpėjimas tęsėsi viso krūvio metu, kas liudija kad atliekamas krūvis buvo varginantis – stabilios būsenos (steady state) nepastebėjome. Šio krūvio pabaigoje JT intervalas vidutiniškai sutrumpėjo iki $172,7 \pm 4,8$.



JT intervalas prieš atliekant trečiąją (50 W) krūvį buvo $211 \pm 7,9$ ms. t. y. apie 5 % sutrumpėjęs lyginant su ramybės būseną. Krūvio metu vėlgi stebėjome JT intervalo sumažėjimą

per pirmąsias 30 s ir toliau santykinę stabilią būseną, t. y. JT intervalo trumpėjimo krūvio metu nebebuvo. Atliekant trečiąjį krūvį JT intervalo reikšmės buvo 5 % mažesnės nei pirmojo krūvio metu. Kaip matyti 3 paveiksle po trečiojo krūvio JT intervalo atsigavimas buvo lėtesnis nei pirmojo krūvio metu. Tai liudija jog 150 w krūvis sukėlė liekamąjį nuovargį.

Registruotų rodiklių: ŠSD (4 pav. A) ir JT intervalo (4 pav. B) kaitos krypties koeficientai atliekant krūvius veloergometru analizės duomenys atskleidė, kad registruotų rodiklių kaitos greitis priklauso nuo krūvio sunkumo (intensyvumo). Atliekant pirmąjį krūvį ŠSD kaitos krypties koeficientas, vidutiniškai, buvo $42,2 \pm 5,0$; atliekant antrąjį krūvį $-98,7 \pm 4,9$; o atliekant trečiąjį krūvį $-41,1 \pm 4,6$. Lygiai taip pat atsikartojo ir JT intervalo kaitos krypties koeficiento reikšmės, t. y. atliekant pirmąjį krūvį JT intervalo kaitos krypties koeficientas, vidutiniškai, buvo $11,7 \pm 1,9$, atliekant antrąjį krūvį $-26,2 \pm 1,9$; o atliekant trečiąjį krūvį $-12,2 \pm 2,0$.



4 pav. Registruotų rodiklių: ŠSD (A) ir JT intervalo (B) kaitos krypties koeficientai atliekant krūvius veloergometru

APTARIMAS

Fizinį pratimą iš kitos judamosios veiklos išskiria du bruožai; prima – jo taikymo tikslingumas, ir antra – metodinių principų laikymasis, atliekant judamąsias užduotis (Платонов, 2004; Poderys, 2008 ir kt.). Planuodamas fizinius krūvius treneris turi gerai suvokti organizmo atsaką į taikomus fizinius krūvius. Kalbant apie fizinio tobulėjimo, lavėjimo procesą galima sakyti, kad pratybų tikslas yra tam tikros nuovargio būsenos pasiekimas ir poveikis organizmo homeostazei, ko pasėkoje aktyvuojami ilgalaikės adaptacijos mechanizmai.

Teorijos ar tam tikri modeliai yra vienas iš mąstymo ir reiškinių ar procesų suvokimo būdų. Dažnai kūno kultūros mokytojas ar treneris vadovaujasi tokiu fiziologijoje pateikiamu modeliu kaip organizmo funkcijų kaitos kreivė atliekant fizinį krūvį bei atsigaunant po jos. Tai

kad gerai treniruoto sportininko organizmo funkcijos greičiau aktyvėja ir greičiau atsigauna po krūvio, kad nuovargio būsenoje daugelis procesų sulėtėja yra klasikiniai sporto fiziologijos teiginiai. Šio darbo hipotezė buvo ta, kad nuovargio būsenoje turėtų būti reikšmingai lėtesnis širdies funkcinų rodiklių kitimas į kiekvieną sekantį pratimo pakartojimą, ilgiau trukti aktyvėjimo (mobilizacijos) fazė. Mūsų atliktų tyrimų rezultatai nepatvirtino šios hipotezės.

Visų pirma norime aptarti mūsų registruotų ir analizuojamų rodiklių prasmę. Turime pabrėžti, kad planuodami tyrimą ir vertindami gautus rezultatus pasinaudojant integraliuoju žmogaus organizmo funkcinės būklės vertinimo modeliu (Vainoras ir kt., 1999; Vainoras, 2002; Vainoras ir kt., 2008). 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 pastarasis rodiklis traktuotinas kaip metabolinius procesus nusakantis rodiklis.

Šiuo tyrimu buvo stengiamasi surasti atsakymą į du darbo uždavinius. Pirma, palyginti ŠKS mobilizacijos ypatybes atliekant santykinai lengvą ir sunkų fizinį krūvius, ir antra, nustatyti ar ŠKS rodiklių mobilizacijos ypatybės pasikeičia nuovargio sąlygomis.

Atsakant į pirmąjį darbo uždavinį, galima pažymėti, kad gauti rezultatai, iš dalies labai artimi keltai hipotezei, t. y. širdies ir kraujagyslių sistemos funkcinę būklę atspindinčių rodiklių kaitos greitis fizinio krūvio pradžioje reikšmingai priklauso nuo krūvio intensyvumo, didėjant krūvio intensyvumui rodiklių kaitos greitis didėja. Tai atitinka ir kitų mokslininkų (Žumbakytė ir kt, 2006; Poškaitis, 2008; Venskaitytė, 2011 ir kt.) publikacijose pateikiamus duomenis.

Teigdami, kad mūsų gauti tyrimo rezultatai nepatvirtino keltos hipotezės, mes darome tik hipotetinę išvadą, kad nuovargis (*mūsų tyrime – nedidelis nuovargio laipsnis*) nepakeičia širdies funkcinę būklę atspindinčių rodiklių mobilizacijos greičio, kuris yra individuali organizmo ypatybė, galimai kintanti kintant sportininko treniruotumui. Mūsų tyrime buvo pasiektas tik nedidelis nuovargio laipsnis, t. y. trijų minučių varginantis krūvis nesukėlė didelio nuovargio. Vadinas kad tai būtų tvirta išvada reikėtų atlikti daugiau tyrimų, kurių metų būtų įvertinta širdies funkcinę būseną atspindinčių rodiklių kaita didelio nuovargio sąlygomis. Tačiau mes esame įsitikinę, kad antrojo krūvio metu tikrai buvo pasiektas atitinkamas nuovargio laipsnis, nes ir ŠSD ir elektrokardiogramos JT intervalo reikšmės nepertraukiamai kito, kai tuo tarpu atliekant santykinai lengvą fizinį krūvį, stebėjome santykinę stabiliąją būseną tie pagal ŠSD, tiek pagal elektrokardiogramos JT intervalo kitimus.

IŠVADOS

1. Širdies ir kraujagyslių sistemos funkcinę būklę atspindinčių rodiklių kaitos greitis fizinio krūvio pradžioje reikšmingai priklauso nuo krūvio intensyvumo, didėjant krūvio intensyvumui rodiklių kaitos greitis didėja.

2. ŠKS funkcijos mobilizacijos greitis gali būti nusakomas skaičiuojant rodiklio kaitos krypties koeficientą įsidirbimo fazės metu.
3. Keliama hipotezė, kad nuovargis (*mūsų tyrime – nedidelis nuovargio laipsnis*) nepakeičia širdies funkcinę būklę atspindinčių rodiklių mobilizacijos greičio, kuris yra individuali organizmo ypatybė, galimai, kintanti didėjant sportininko treniruotumui.

LITERATŪRA

- Bartkevičienė, A., Vainoras, A., Bakšienė, D., ir kt. (2008). Sportuojančiųjų vaikų ir paauglių širdies ir kraujagyslių funkciniai ypatumai. *Ugdymas Kūno Kultūra ir Sportas*, 2(69), 3-10.
- Birontienė, Z., Janauskas, A. (2013). Effect of physical load on 9th grade pupils' heart rate during physical education classes. *Spring University changing education in a changing society*. (1), 81-88.
- Janonienė, R., Sobutienė, A., Valintėlienė, R. (2014). Fizinio aktyvumo matavimo metodai. *Visuomenės sveikata*, 3(66), 10-21.
- Papadakis, M., Whyte, G., Sharma, S. (2008). Preparticipation screening for cardiovascular abnormalities in young competitive athletes. *BMJ* 337, doi: 10.1136/bmj.a1596.
- Pelliccia, A., Culasso, F., Di Paolo, F.M., et al. (2007). Prevalence of abnormal electrocardiograms in a large, unselected population undergoing pre-participation cardiovascular screening. *European Heart Journal*, 28(16), 2006-2010.
- Poderienė, K., Miseckaitė, B., Lagūnavičienė, N., Poderys, J. (2010). Širdies ir kraujagyslių sistemos rodiklių kaitos ypatybės atliekant kartotinius dozuotus fizinius krūvius. *Education. Physical Training. Sport*, 1 (76), 86-91.
- Poderys, J., Trinkūnas, E., Miseckaitė, B., Buliuolis, A., Grūnovas, A. (2008). Didelio meistriškumo sportininkų funkcinio parengtumo vertinimo problema. *Education. Physical Training Sport*, 2 (69), 63-68.
- Poškaitis, V. (2008). *Raumenų, širdies ir kraujagyslių sistemų sinergija fizinių krūvių metu*. Daktaro disertacija, biomedicinos mokslai, biologija 01 B. Kaunas: KMU.
- Teske, A. J. Prakken, N.H., De Boeck, BW, et al. (2009). Echocardiographic tissue deformation imaging of right ventricular systolic function in endurance athletes. *European Heart Journal*, (30) 8, 969-977.
- Vainoras, A. (2002). Functional model of human organism reaction to load – evaluation of sportsman training effect. *Education, Physical Training, Sport*. 3, 88-93.
- Vainoras, A., Balaqué, N., Company, G., Berskiene, K., Poderys, J. (2008). Evaluation of cardiovascular complexity in cycling until failure. *2nd International Congress of Complex Systems in Sport (2nd ICCSS). 10th European Workshop of Ecological Psychology (10th EWEP) [elektroninis išteklius]*: Book of Abstracts, Madeira, Portugal: SREC- Direção de Serviços de Tecnologias Educativas, 95-96.
- Vainoras, A., et al. (1999). Veloergometrija ir sisteminių vertinimų galimybė. *Lithuanian Journal of Cardiology*. 6(4), 760-762.

Venskaitytė, E. (2011). *Širdies ir kraujagyslių sistemos funkcinio rodiklio sąsajų kaita vertinant sportuojančiųjų organizmo būsenas*. Daktaro disertacija, biomedicinos mokslai, biologija, 01 B. Kaunas: LKKA.

Zacharienė, B., Poderys, J., Trinkūnas, E., Buliuolis, A. (2012). Peculiarities of central and peripheral changes at onset of dosen and maximal exercise tests. *Education. Physical Training. Sport* 3 (86), 93-98.

Žumbakytė, R. (2006). *Krepšininkų ir futbolininkų funkcinės būklės ypatybės naudojant integraliojo vertinimo modelį*. Daktaro disertacija, biomedicinos mokslai, medicina, 07 B. Kaunas: KMU.

Платонов, В.Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература.

Kontaktinis asmuo:

Jonas Poderys

Lietuvos sporto universitetas,

Sporto g. 6, LT – 4422 Kaunas;

Tel. +370 68605038; e-mail.: liudas.poderys@lsu.lt

ŠIUOLAIKINĖS PENKIAKOVĖS SPORTININKŲ SAVIJAUTA PRIEŠ STARTĄ

Vilma Juchnevičiūtė, Daiva Bulotienė, Aleksandras Alekrinskis
Lietuvos Sporto Universitetas, Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Profesionalūs sportininkai treniruojami norėdami pasiekti kuo aukščiausių rezultatų. Fizinis ir techninis pasirengimas yra labai svarbus galutiniam rezultatui, bet be galo daug įtakos tam turi taip pat ir psichologinis sportininkų pasiruošimas. Mokslininkų atliktuose tyrimuose rezultatuose matyti, kad fiziškai geriau pasiruošę sportininkai ne visada pasirodo sėkmingiau už mažiau fiziškai pasiruošusius atletus ir tai nulemia skirtingas sportininkų psichologinis pasiruošimas (Manescu, 2013). Starto dieną svarbu ne tik kaip sportininkas jaučiasi fiziškai, bet ir kokias emocijas patiria prieš startą, apie ką sukasi mintys. Psichologiniai faktoriai labai stipriai gali paveikti sportininko pasirodymą. Mokslininkų atliktame tyrime buvo nustatyta, kad sportininkų pasiruošimui varžyboms buvo rastas didelis psichologinio pasiruošimo trūkumas (Yakovlev et al., 2015). Dėl to treneriui labai svarbu žinoti sportininko būseną prieš startą, kad reikiamu momentu galėtų sportininką nukreipti tinkama minčių bei veiksmų linkme. *Tikslas* – nustatyti patiriamą penkiakovininkų savijautą prieš startą. *Rezultatų aptarimas ir išvados.* Atlikus kokybinį tyrimą nustatyta, kad šiuolaikinės penkiakovės sportininkams prieš startą pasireiškia fiziniai ir psichologiniai požymiai. Psichologiniai požymiai buvo išskirti į teigiamus ir neigiamus. Prieš startą penkiakovininkai su jauduliu kovoja įvairiai: pasitelkdami kvėpavimo pratimus, klausydamiesi muzikos, užsiimdami įvairia fizine veikla, tokia kaip šokinėjimai, trumpas bėgimas, mankšta, raumenų tempimo pratimai. Analizuojant jaudulio pasireiškimą prieš kiekvieną rungtį buvo nustatyta, kad labiausiai penkiakovininkai jaudinasi prieš šaudymo rungtį, mažiausiai – prieš bėgimą. Tai lemia pasitikėjimo savimi lygis.

Raktažodžiai: *šiuolaikinė penkiakovė, priešstartinė būsena, savijauta.*

ĮVADAS

Tyrimo problema. Šio darbo temos aktualumą nulėmė siekis įvertinti sportininkų patiriamas būsenas prieš startą, nes žmogaus psichologinė būsena gali labai paveikti galutinį rezultatą. Todėl kyla probleminis klausimas: kaip jaučiasi sportininkai prieš startą ir kokias emocijas būsenas jie patiria?

Tyrimo objektas – šiuolaikinės penkiakovės sportininkų savijauta prieš startą.

Tikslas – nustatyti patiriamą penkiakovininkų savijautą prieš startą.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimui buvo naudojamas metodas – fenomenologija, nes tiriami žmogaus išgyvenimai ir reiškiniai – emocijos, savijauta, mintys. Tyrimui pasirinktas giluminio interviu (asmeninis bendravimas su vienu žmogumi ilgą laiko tarpą) pusiau struktūrizuoto interviu tipas. Šio tipo klausimai ir tema buvo numatyti iš anksto, bet interviu eigoje truputį kito klausimai. Tyrimas – tai procedūra susidedanti iš nuosekliai pasikartojančių operacijų, kurių taikymas kiekvienu konkrečiu atveju leidžia pasiekti tam tikrų rezultatų (Bartkus, 2006). Tyrimo metu buvo apklausti 5 informantai (3 merginos, 2 vaikinai). Pasirinkti informantai – Kauno šiuolaikinės penkiakovės klubų atstovai, Lietuvos jaunių, jaunimo, suaugusiųjų rinktinės nariai. Amžius – 16 – 24 metų. Interviu trukmė nuo 1 valandos iki 5 valandų. Tiriamieji buvo apklausiami laisvu nuo treniruočių metu. *Tyrimo instrumentas*. Tyrimui pasirinkto pusiau struktūrizuoto interviu metu interviuotojas stengiasi apimti temų sąrašą, tačiau temų pateikimo tvarka, tikslus įvardinimas ir laikas, skirtas kiekvienam klausimui, yra paliekami jo paties nuožiūrai. Interviu forma vyko internetu, laisvai susirašinėjant, informantams nebuvo daromas poveikis kuo greičiau atsakyti į klausimus. Tyrimui pasirinktas pusiau struktūruotas interviu yra pagrįstas ir validus tyrimo metodas, sudarantis galimybę atskleisti sportininkų savijautą prieš startą. Tyrimo instrumentas grindžiamas išskirtiniais indikatoriais: emocinė būseną, savijauta, priešstartinė būseną, jaudulys, fiziniai ir emociniai požymiai. Interviu klausimai sudaryti pagal išskirtus indikatorius ir suformuluoti taip, kad būtų galima išsamiai atskleisti analizuojamą temą. Interviu pirmas klausimas visiems informantams buvo pateiktas vienodas, bet interviu eigoje, priklausomai nuo atsakymų, klausimai šiek tiek keitėsi, bet kai kuriems informantams buvo pateikti vienodi klausimai. Šiuolaikinės penkiakovės sportininkų priešstartinės būsenos tyrimo rezultatai buvo analizuojami remiantis kokybinio tyrimo metu gauta informacija. Visiems informantams buvo užtikrintas konfidencialumas, todėl jie koduojamai kaip I1, I2, I3, I4, I5.

TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS

Tyrinėjat sportininkų savijautą prieš startą, svarbu suprasti, ką mes žinome apie sportininko būseną ir kaip ją suprantame. J. Taylor ir G. S. Wilson (2002) savo darbe cituodami kitų tyrėjų (Zaichkowsky ir Takenaka, 1993) mintis, parengė išsamų priešvaržybinės būsenos apibūdinimą. Visų pirma jie minėjo, jog priešvaržybinė būseną skirstoma į 3 lygmenis. Sportininkams pirmiausiai pasireiškia fiziologinis suaktyvinimas, kuris apima širdies ritmo, kraujospūdžio, galvos smegenų žievės aktyvumo pakitimus. Toliau atsiranda padidėjęs motorinis aktyvumas, ko pasekoje pasikeičia elgesys. Galiausiai seka emociniai ir kognityviniai atsakai, kai sportininkai vertina savo būseną, fiziologinius procesus, savo elgesį – iš to ir atsiranda emocinės reakcijos.

Interviu pradžios metu informantų pasiteirauta: „Kokias emocijas patiri prieš startą? Kokios mintys aplanko?“ Kalbant apie emocijas, visų pirma reikėtų apibrėžti emocijos sąvoką. Anot E. Černiausko (2009), emocijos siaurąja prasme yra trumpalaikiai situaciniai išgyvenimai, kilę dėl biologinių organizmo poreikių (troškulio, alkio ir pan.) bei nesudėtingų išorinės aplinkos poveikių (kvapo, skausmo ir pan.). Emocijos plačiąja prasme apima ir jausmus – pastovesnius, patvaresnius, ilgalaikius žmonių išgyvenimus, atspindinčius asmenybės, kaip visuomenės nario, santykį su aplinka (Bendroji psichologija, 1986). Sportininkai ir treneriai ypatingai varžybų metu patiria daug emocijų – džiaugsmą, liūdesį, pyktį, nepasitenkinimą, euforiją. Šie ilgi ar trumpi vidiniai išgyvenimai vadinami emocijomis arba (psichinėmis) emocinėmis būsenomis (Gonobolinas, 1976).

S. Stonkus (2000) teigia, kad priešvaržybinių būseną – asmenybės ir būsimą įvykio ar varžybų tarpusavio sąveiką, lemia daugelis vidinių ir išorinių veiksnių. Tai individualus sportininko organizmo psichofizinis nusiteikimas artėjančioms varžyboms ir prisitaikymas, kuris pasireiškia psichiniais pokyčiais.

Pagal gautus informantų atsakymus, buvo sudarytos dvi labiausiai pasireiškiančių požymių kategorijos – fiziniai požymiai ir psichologiniai požymiai.

Tyrimu nustatyta, kad informantams priešstartinės būsenos metu nežymiai jaučiasi fiziniai požymiai (1 lentelė).

1 lentelė. Šiuolaikinės penkiakovės sportininkų patiriami fiziniai požymiai prieš startą

Kategorija	Subkategorija (kodas)	Pavyzdys
Fiziniai požymiai	Drebulys	„...dreba rankos“
	Nenoras kalbėti	„...tyliu, nešneku“
	Užsiėmimas kita veikla	„krapštau nagus, bėgioju į tualetą, vis tampau raumenis“
	Įtampa	„...nevisiškas kūno atsipalaidavimas“

Tyrimo rezultatai parodė, kad informantams priešstartinės būsenos metu pasireiškia fiziniai požymiai tokie kaip drebulys, nenoras kalbėti, kūno įtampa (2 informantai – I1, I4). Mokslininkai tokį sportininkų elgesį išskiria kaip nerimo būseną. Nerimas – tai nemaloni emocinė būseną ar sąlyga, kuri yra charakterizuojama kaip subjektyvus įsitempimo, nuogąstavimo, nervingumo ir rūpesčio jausmas (Cerin, 2003). Akivaizdu, jog nerimas varžybose – dažnas sportininko palydovas. Jis pasireiškia ne tik jausmuose, mintyse ir veiksmuose, bet ir išoriškai. Pasak E. Černiausko (2009), nerimo būsenos metu pasireiškia šie požymiai: dreba galūnės, įsitempia raumenys, padažnėja kvėpavimas ir širdies ritmas, sumažėja pojūčių slenksčiai, nevalingai daromi judesiai. Visi šie požymiai pasireiškė ir tiriamiesiems, todėl galima teigti, jog jie patiria nerimo būseną.

2 lentelė. Šiuolaikinės penkiakovės sportininkų patiriami psichologiniai požymiai prieš startą

Kategorija	Subkategorija (kodas)	Pavyzdys	Subkategorija (kodas)	Pavyzdys
Psichologiniai požymiai	Teigiami		Neigiami	
	Pasitikėjimas savimi	„...prie jaudulio prisideda pasitikėjimas savo jėgom, mintys, kad tikrai dirbau ir esu pasiruošus”	Baimė	„...daugiausia baimė, kad nepavyks kažkas“; „...bijau nuvilti trenerį”
	Motyvacija	„...geras mintis priimu kaip būsimos kovos motyvaciją”	Jaudulys	„...jaudinuosi ir galvoju, ar padarysiu viską kaip ruošiausi”
	Patirtis varžybose	„...su patirtimi ir daug varžybų ateina stabilumas, todėl jaudulys daugmaž visur vienodas”	Stresas	„...mintys visur klaidžioja, sunkiau susikaupti ir atlikti užsibrėžtus tikslus”; „...nevisiškas minčių atsipalaidavimas”
	Azartas	„...kyla noras ir azartas greičiau pradėti rungtį”	Nuovargis	„...esu pavargusi po bėgimo ir turiu susikaupti”
			Nepasitikėjimas savo jėgomis	„...jaučiu nepasitikėjimą savo jėgomis”

Visi informantai, atsakydami į pirmą klausimą, daugiau minėjo psichologinius požymius, atsirandančius prieš startą. R. Malinausko (2010) teigimu, kai sportininkų fizinis, techninis ir taktinis parengtumas yra beveik vienodas, kai sąlygos tokios pat, dažnai pratybose ir varžybose lemia sportininkų psichologinis parengtumas. K. Miškinis (1997), tyrinėdamas emocijas padarė išvadą, kad jos gali būti: steninės – t. y. tonizuojančios, suteikiančios energijos (džiaugsmas, pasitenkinimas, sportinis pyktis) ir asteninės – slopinančios, trikdančios organizmo funkcijų

veiklą, trukdančios siekti gerų rezultatų (didelis nerimas, baimė, nuoskauda, kančia, liūdesys). Remiantis šia teorija ir atsižvelgiant į tai, jog šiuolaikinės penkiakovės varžybos susideda iš penkių skirtingų sporto rungčių bei trunka visą dieną (pergalę nebūtinai nulemia sėkmingas pasirodymas visose rungtyse, pvz: jei pirmoje rungtyje nepasisėkė, nereiškia, kad ir kitose rungtyse nesiseks), gauti tiriamųjų rezultatai buvo suskirstyti į dvi grupes. Psichologinės būsenos, kurias patiria sportininkai prieš startą, buvo išskirtos į teigiamas ir neigiamas. Teigiamos emocijos – tai malonūs, suteikiantys įkvėpimo išgyvenimai, patiriami įgyvendinus reikiamus arba norimus tikslus (laimėjus kovą fechtavime, pasiekus geriausią rezultatą plaukime). Neigiamos emocijos, tai – išgyvenimų reakcijos atsirandančios dėl nemalonių pojūčių nepatenkinus kurių nors reikmių, neįvykdžius užsibrėžtų tikslų (pralaimėjus kovą fechtavime, nepabaigus jojimo rungties).

Prie patiriamų teigiamų patiriamų požymių prieš startą priskirti pasitikėjimas savimi, patirtis varžybose, azartas ir motyvacija (3 informantai – I2, I3, I4). Kalbant apie vieną iš įtakos turinčių faktorių rezultatams, motyvacija, kaip teigia P. Gudynas ir kiti (2010), tai asmens elgesio, veiksmų ir veiklos skatinimo procesas, kurį sukelia tam tikri motyvai arba motyvų visuma. Pasak M. D. Goldberg (1994), motyvacija dažniausiai yra apibrėžiama kaip vienas svarbiausių, pirmaeilių veiksnių, nuo kurių priklauso mokymosi (dalyvavimo) kokybė bei sėkmė. Norint suprasti bet kurios sporto šakos sportininko psichologinį pasiruošimą, svarbu atsakyti į klausimą, kas skatina sportininką siekti kuo aukštesnių rezultatų, kokie jo motyvacijos motyvai (Malinauskas, Gulbinskienė, 2010). Viename mokslininkų atliktame tyrime teigiama, kad pasiektų reikiamą rezultatą, jaunieji sportininkai turi tikslą, siekia sužinoti ko reikia. Pasinerdami į sportinę veiklą jie jaučia vidinį pasididžiavimą, kuris ir yra variklis sutelkiantis jaunąjį sportininką siekti dar geresnių rezultatų, net kai niekas ir nemato (Kueva – Kaspi, 2010). Todėl motyvacija ir buvo priskirta prie teigiamų požymių, padedančių pasiekti geresnių rezultatų.

Taip pat I2 ir I3 informantai paminėjo, jog prieš varžybas jaučia ir pasitikėjimą savo jėgomis. K. Miškinis (2002), teigia, kad pasitikėjimas savimi vertinamas kaip savo vertės jautimas, pasireiškiantis tikrumu, kad pakanka gebėjimų ir pasirengimo veikti. Kitų mokslininkų tyrimuose, kur buvo tirti futbolo ir krepšinio sporto šakų atstovai pagal lyties aspektus, gauti tyrimai parodė, kad moterų futbolininkių pasitikėjimas savimi buvo aukštesnis nei vyrų (Adegbesan, 2007), taip pat kaip ir moterys krepšininės prieš varžybas pasižymėjo aukštesniu pasitikėjimo savimi lygiu nei krepšinininkai vyrai (Černiauskas, 2009). Atsižvelgiant į mūsų tyrimo gautus rezultatus, moterys penkiakovininkės irgi prieš varžybas labiau jaučia pasitikėjimą savimi nei vyrai.

Vienas tiriamasis nurodė, kad prieš varžybas jaučia azartą – norą kuo greičiau pradėti rungtį (I4).

Kalbant apie sukauptą patirtį varžybose, mokslininkai tokią būseną išskiria kaip ramaus pasitikėjimo būseną (Čepulėnas, 2001). Anot K. Miškinio (2002), pasitikėjimas savimi atsiranda tada, kai sportininkas subjektyviai teigiamai įvertina savo galias ir galimybes. Tokia būseną dažniausiai pasireiškia labiau patyrusiems, dažnai dalyvaujantiems varžybose sportininkams. Šios būsenos metu sportininkas dažniausiai neįsitempęs laukia varžybų, ramiai ruošiasi startui, apgalvoja varžybų taktiką arba kaip minėjo ir mūsų tiriamieji, jaučią stabilumą (I3 informantas). Atliktame tyrime, kur buvo tiriamas sportininkų savijautos, aktyvumo ir nuotaikos lygis prieš varžybas buvo nustatyta, kad geriausiai prieš varžybas jaučiasi ilgiausiai sportuojantys sportininkai ir tokias būsenas jiems leidžia patirti sukaupta patirtis varžybose (Valčiukaitis, 2013). Nustatyta, kad I3 informantė turi didžiausią patirtį šiuolaikinės penkiakovės varžybose.

Iš patirtų neigiamų požymių, atsirandančių penkiakovininkams prieš startą, buvo išskirta baimė, jaudulys, nepasitikėjimas savo jėgomis, įtampa ir nuovargis (tai pasireiškė visiems informantams).

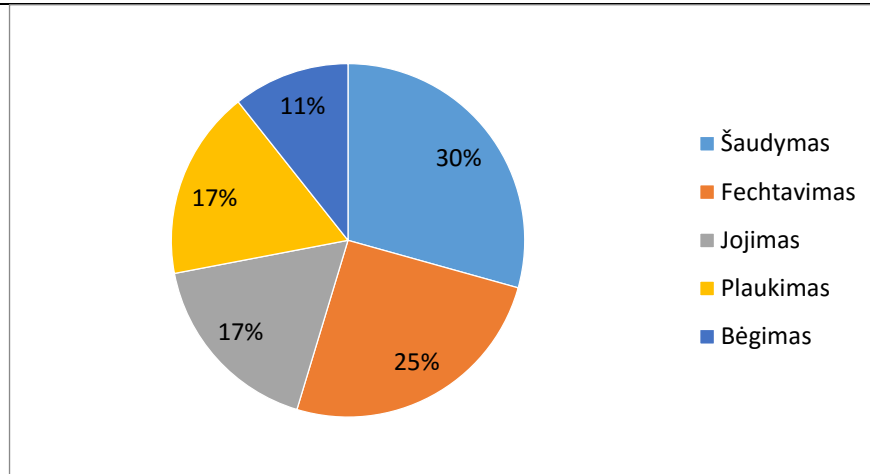
Vienas iš dažniausiai pasitaikančių emocinių požymių varžybose yra baimė. K. Miškinis (2002) teigia, kad baimės jausmas yra sudėtingas ir daugiaveidis: atsiranda ir pernelyg didelis atsargumas, nepasitikėjimas savo jėgomis, nuogastavimas dėl būsimos kovos rezultatų, nedrąsumas, baikštumas. Todėl, baimės būseną galima susieti su nepasitikėjimu savo jėgomis ir su jaudulio būsenomis. Baimė išugdo ir kitas neigiamas būsenas, todėl atsiranda įvairių minčių, keliančių jaudulį ir nepasitikėjimą savo jėgomis. Tyrimo informantai minėjo, kad prieš varžybas atsiranda baimė atlikti kažką blogai, baimė nuvilti trenerį, jaudulys, kuris priverčia mąstyti, ar viską sportininkas atliks gerai. Tokias pat reakcijas išskiria ir mokslininkai: baimė pralaimėti, trenerio elgesio baimė, galimų vėlesnių padarinių baimė. Per didelė baimė pralaimėti yra kenksminga tuo, kad nuslopina visas sportininko mintis, kurios galėtų padėti jam organizuoti judesius bei veiksmus geram sportiniam rezultatui pasiekti (Malinauskas, 2003). Tai galima įvardinti kaip nepalankią psichinę būseną, atsirandančią dėl dominuojančių sportininko sąmonėje minčių apie galimą pralaimėjimą. Todėl tiek baimė ir iš jos atsirandantis nepasitikėjimas savo jėgomis, jaudulys, įvardinamas kaip neigiamos emocinės būsenos, psichologiniai barjerai.

Informantai nurodė, kad jie taip pat patiria ir nuovargį. Nuovargis — tai trumpalaikis nervų ir raumenų sistemos darbingumo mažėjimas dėl pokyčių įvairiose organizmo sistemose atliekant fizinius krūvius (Skurvydas, 2010). Šiuolaikinėje penkiakovėje, kai varžybos trunka visą dieną, jos yra ganėtinai ilgos, kai reikia stengtis prieš kiekvieną rungtį ir maksimaliai susikaupti kiekvienai užduočiai, nuovargis yra dažnas reiškinys. Nuovargis priklauso nuo atliekamo darbo pobūdžio, raumenų darbo režimo intensyvumo – esant dideliame ir intensyviame darbui, raumenų sistemos darbingumas mažėja, kas gali ir turėti neigiamos įtakos rezultatams, todėl šis veiksnys buvo priskirtas prie neigiamų patiriamų psichologinių požymių.

Keletas informantų nurodė, kad prieš varžybas jaučia nevysišką minčių atpalaidavimą, išsiblaškęmą, minčių klaidumą – šias emocijas galima apibūdinti kaip stresą. Streso sąvoką mokslininkai vertina nevienareikšmiškai. R. Martens (1999) nurodė, kad stresas galėtų būti apibrėžiamas trim skirtingais būdais – kaip aplinkos poveikis, aplinkos suvokimas ir individo reakcija į aplinką. Anot R. Malinausko (2010), kartais streso formulė taikoma grėsmei arba iššūkiui, kartais atsakui į grėsmę arba iššūkį apibūdinti. R. Martens (1999) išskiria dvi streso formules atsižvelgiant į tai, kas atsiranda pirmiau – sujaudinimas, t.y. organizmo atsakas į dirginimą (pirmoji formulė) ar neigiamos mintys (antroji formulė). A. L. Bump (2000) teigia, jei stresas kyla pagal pirmąją formulę tinka somatiniai streso įveikimo metodai – jei pagal antrąją, tinkamesni kognityvieji streso įveikimo metodai. Mūsų tirti informantai minėjo kognityvinio streso komponentus (neigiami sportininko sėkmės lūkesčiai, mintinis nerimo komponentas). A. C. Andersson-Arntén et al, (2008) pabrėžia, kad stresas daro neigiamą poveikį sportininko elgesiui ir veiklai, todėl atsižvelgiant į mokslininkų tyrimus, stresas mūsų atliktame tyrime priskirtas prie neigiamų psichologinių požymių.

G. Schmolinsky (2000) minėjo, kad kiekviena išbandymų situacija sportininkams virsta akistata su įvairiais išoriniais veiksniais (žiūrovai, varžybų aplinka, priešininkai) ir vidiniais (džiaugsmas, susijaudinimas, įtampa) poveikiais. Šie faktoriai sukelia psichologinę reakciją, kuri arba pablogina, arba pagerina sportininko pasirodymą varžybose. Tai, kaip reaguojama į stresines situacijas labai priklauso nuo žmogaus charakterio (Petruilionienė, 2010). Vienas iš tiriamųjų nurodė, kad su emocijomis prieš startą stengiasi kovoti pasitelkdamas kvėpavimo pratimus, klausantis muzikos (I3). Keli tiriamieji prieš startą dažnai užsiima aktyvesne fizine veikla – šokinėjimai, trumpas bėgimas, mankšta, raumenų tempimo pratimai (II, I3, I4). Mokslininkai teigia, kad veiksmingiausia priemonė nuo streso yra vidinė ramybė, tačiau tokią būseną pasiekti nėra lengva (Rohleder et al., 2007).

Visiems informantams interviu pabaigoje buvo užduodamas vienodas klausimas: „Jei reikėtų sureitinguoti visas rungtis šiuolaikinėje penkiakovėje nuo 1 iki 5 pagal didžiausią patiriamą jaudulį, kaip išdėstytum visas rungtis (nuo 1 – didžiausias iki 5 – mažiausias)?“ Daugumos informantų nuomone didžiausią jaudulį jie jaučia prieš šaudymo rungtį. Mokslininkai teigia, kad priešvaržybinis nerimas ypač kamuoja individualiųjų šakų sportininkus. Varžybose sportininkas eina į startą vienas su savo nerimu ir susikaupimu, savo troškimu būti pripažintam ir neapibrėžtos tikimybės to poreikio patenkinimo supratimu (Ortiz, La Grange, 2006). Kadangi šiuolaikinės penkiakovės varžybose reikia net penkis kartus kovoti su jauduliu, buvo įdomu išsiaiškinti, prieš kurias rungtis penkiakovininkai jaučiasi didžiausią nerimą. Informantų atsakymai pasiskirstė įvairiai, bet didžiosios daugumos atsakymai parodė, kad prieš šaudymą penkiakovininkai jaučia didžiausią jaudulį, prieš bėgimą – mažiausią (1 pav.).



1 pav. Šiuolaikinės penkiakovės sportininkų patiriamas jaudulys prieš kiekvieną rungtį

Gauti informantų atsakymai buvo pagrįsti tuo, jog prieš šaudymą labiausiai reikalingas susikaupimas, koncentracija, o per bėgimą dirbama fiziškai, atiduodamos visos jėgos ir nėra laiko jauduliui. Taip pat informantai minėjo, jog prieš šias rungtis prisideda ir pasitikėjimo savimi lygis. Kaip teigia S. Stonkus (2000), kiekviena rungtis turi savo specifinius, išskirtinius komponentus, požymius, bruožus, kurie atskleidžia tikrąją vienos ar kitos sporto šakos, rungties prigimtį ir galimybes. Skirtingų emocinių būsenų pasireiškimo laikas ir vystymasis skirtingų žmonių yra nevienodas. Vienas žmogus gali būti atsparesnis vienai būsenai ir mažiau atsparesnis kitai, iš to galima teigti, kad jaudulį prieš kiekvieną rungtį kiekvienam sportininkui vertinti yra ganėtinai sudėtinga. Taip pat pagal gautus tyrimo rezultatus, fechtavimas informantams pagal patiriamą jaudulį yra antroje vietoje, toliau panašiai jaudinamasi prieš jojimo ir plaukimo rungtis.

IŠVADOS

Šiuolaikinės penkiakovės sportininkai prieš varžybas jaučia fizinius ir psichologinius požymius. Ypatingai pabrėžtini psichologiniai požymiai, kurie buvo išskirti į teigiamus ir neigiamus. Penkiakovininkų patiriami fiziniai požymiai dažnai pasireiškia drebuliu, nenoru kalbėti, užsiėmimu kita veikla ir įtampa. Tarp patiriamų psichologinių požymių buvo išskirti tokie teigiami požymiai: pasitikėjimas savimi, motyvacija, patirtis varžybose ir azartas. Prie neigiamų psichologinių požymių priskirta baimė, jaudulys, stresas, nuovargis ir nepasitikėjimas savo jėgomis. Nustatyta, kad prieš startą penkiakovininkai kovoja su jauduliu pasitelkdami kvėpavimo pratimus, muziką, užsiimdami aktyvia fizine veikla, tokia kaip: šokinėjimai, trumpas bėgimas, mankšta, raumenų tempimo pratimai. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad labiausiai penkiakovininkai jaudinasi prieš šaudymo rungtį, mažiausiai prieš bėgimą. Tokių rungtių reitingavimą labiausiai nulemia turimas sportininkų pasitikėjimo savimi lygis.

LITERATŪRA

- Adegbesan, A. O. (2007). Sources of self confidence of elite male and female soccer players in Nigeria. *European Journal of Scientific Research*, 18(2), 217–222.
- Andersson-Arntén A. C., Jansson B., Archer, T. (2008). Influence of Affective Personality Type and Gender Upon Coping Behavior, Mood, and Stress. *Individual Differences Research*, 6(3), 139–168.
- Bartkus, E. V. ir kt. (2006). *Metodiniai nurodymai socialinių mokslų krypties studentų darbams*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Bendroji psichologija. (1986). Vilnius: Mokslas
- Bump, A. L. (2000). *Sporto psichologija treneriui: studijų vadovas*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Čepulėnas, A. (2001). *Sportininkų rengimo technologija*. Kaunas: LKKA.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus Fundamental Emotions as Predictors of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threat, and Challenge in Individual Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, (15), 223–238.
- Černiauskas, E. (2009). *Lietuvos studentų krepšinio lygos krepšininkų ir krepšininkių emocinių būsenų ypatumai*. Magistro baigiamasis darbas. Kaunas.
- Goldberg, M. D. (1994). A developmental investigation of intrinsic motivation: Correlates, causes, and consequences in high ability students. Doctoral dissertation. University of Virginia, Dissertation Abstracts International.
- Gudynas P., Kazragytė, V., Motiejūnienė, E., Ūadeikaitė, L. (2010). Mokinių pasiekimų ir pažangos vertinimo tobulinimo dorinio, meninio ir kūno kultūros ugdymo procese rekomendacijos. Peržiūrėta 2016, spalio 29
<http://www.upc.smm.lt/ekspertavimas/biblioteka/failai/VertinimoTobulinimoRekomendacijos.pdf>
- Kueva-Kaspi, A. (2010). *Jaunųjų sportininkų motyvacijos sportui ypatumai: lyties, amžiaus ir sporto šakos aspektai*. Magistro darbas. Šiauliai.
- Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
- Malinauskas, R. (2010). *Taikomoji sporto psichologija*. Kaunas: LKKA.
- Malinauskas, R., Gulbinskienė, V. (2010). *Šaulių psichologinis rengimas*. Kaunas.
- Manescu, O. C. (2013). The Importance of Psychological Preparation in Football. *Romanian Journal for Multidimensional Education*, 5(2), 11–16.
- Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Miškinis, K. (1997). Psichologinio klimato reikšmė sporte. *Treneris*, (1), 11–12.
- Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: LKKA.

- Ortiz, J., La Grange, L. (2006). Efficacy of Relaxation Techniques in Increasing Sport Performance in Women Golfers. *The Sport Journal*, 9–1.
- Petrulionienė, Ž. (2010) *Koronarinė širdies liga. Rizikos veiksniai, klinikiniai simptomai ir gydymas*. Vilnius.
- Rohleder, N., Beulen, S. E., Chen, E., Wolf, J. M., Kirschbaum, S. (2007). Stress on the dance Floor: The Cortisol Stress Response to Social – Evaluative Threat in competitive Balroom dancers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 69–84.
- Schmolinsky, G. (2000). *Track and Field: The East German Textbook of Athletics*. Toronto: Sport Books Publisher.
- Skurvydas, A. (2010). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas: LKKA.
- Stonkus, S. (2000). Sportinio rengimo principai. *Treneris*, (1), 3–8.
- Taylor, J., Wilson, G. S. (2002). Intensity regulation and sport performance. *Exploring sport and exercise psychology*, (2), 99–130.
- Valčiukaitis, M. (2013). *Dziudo sportininkų priešvaržybinės psichinės būsenos ypatumai*. Bakalauro darbas. Šiauliai.
- Yakovlev, B. P., Babushkin, G. D., Babushkin, E.G. (2015). Psychological support of pre – season training of highly skilled athletes. *Theory and Practice of Physical Culture*, (107), 83–85.

SKIRTINGO AMŽIAUS IR LYTIES LIETUVOS NACIONALINIŲ KREPŠINIO RINKTINIŲ METIMŲ Į KREPŠĮ RODIKLIŲ LYGINAMOJI ANALIZĖ

Rasa Kreivytė, Robert Kozlovski

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Tyrimo pagrindimas ir hipotezė. Manome, kad vyrų ir moterų metimų į krepšį tikslumas rungtynėse gerėja su amžiumi. Pateikta prielaida grindžiama stebint vyrų ir moterų vystymosi raidos pokyčius. Taip pat manome, kad metimų kiekybiniai ir kokybiniai rodikliai bus geresni krepšininkų vyrų nei moterų.

Tikslas: nustatyti ir įvertinti Lietuvos nacionalinių krepšinio rinktinių skirtingo amžiaus grupių bei lyties metimų į krepšį kiekybinius bei kokybinius rodiklius.

Metodai. Buvo registruojami krepšininkų bei krepšininkių metimų į krepšį skaičius bei jų tikslumas: metimų iš artimo bei vidutinio nuotolio (dvitaškiai metimai); metimų iš tolumo nuotolio (tritaškiai metimai); baudos metimų. Viso buvo atlikta 73 rungtynių analizė.

Statistinė analizė buvo atlikta naudojantis *SPSS for Windows*, versija 17.0 (SPSS Inc., Chicago IL). Statistinės analizės metodu apskaičiuoti rodikliai, leidžiantys apibendrinti ir lyginti atskirų tyrimų rezultatus: aritmetiniai vidurkiai (\bar{x}), standartiniai nuokrypiai ($S\bar{x}$), metimų tikslumo procentinė išraiška, vidurkių skirtumų reikšmingumo lygmuo ($p < 0,05$).

Rezultatai. Dvitaškių metimų tikslumo rodikliai tarp visų amžiaus rinktinių reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$). Tritaškių metimų skaičiaus reikšmingi vidurkių skirtumai tarp skirtingo amžiaus rinktinių lyties aspektu buvo nustatyti tarp suaugusiųjų rinktinių, U20 ir U16 ($p < 0,05$), o tarp U18 rinktinių mestų tritaškių metimų skaičiaus rodikliai iš esmės nesiskyrė ($p > 0,05$). Tritaškių metimų tikslumo rodikliai išsiskyrė tik tarp U18 vaikinų ir merginų rinktinių ($p < 0,05$), tarp kitų rinktinių reikšmingų rodiklių skirtumų nebuvo nustatyta ($p > 0,05$). Baudos metimų tikslumo rodikliai tarp vyrų ir moterų skirtingo amžiaus rinktinių iš esmės nesiskyrė ($p > 0,05$).

Aptarimas ir išvados. Buvo kelta hipotezė, kad metimų tikslumas turėtų gerėti su amžiumi, tačiau, mūsų gautais rezultatais, hipotezė pasitvirtino tik iš dalies: abi U20 rinktinės (vaikinų bei merginų) nebuvo tikslesnės už U18 rinktines. Kita kelta hipotezė taip pat nepasitvirtino, kad vyrų metimų į krepšį tikslumas bus geresnis nei moterų. Lietuvos nacionalinės vyrų bei moterų skirtingo amžiaus rinktinių baudos metimų tikslumas 2015 m. Europos čempionato rungtynėse buvo panašus, reikšmingų baudos metimų tikslumo rodiklių skirtumų tarp vyrų ir moterų nebuvo nustatyta. Įvairaus amžiaus moterų (merginų) rinktinių pasiektiems rezultatams įtakos turėjo ne metimų į krepšį tikslumas, o kiti varžybinės veiklos rodikliai, tokie kaip atliktų klaidų, atkovoto kamuolio, rezultatyvaus perdavimo skaičius.

Raktažodžiai: krepšinis, nacionalinės krepšinio rinktinės, žaidimo veiklos rodikliai, metimų į krepšį veiksmingumas

IVADAS

Viena svarbiausių sporto mokslo tyrimo sričių yra varžybinės veiklos (žaidimo) rodiklių, jų požymių kaitos svarbiausiose varžybose tyrimai (Hughes, Bartlett, 2002; O'Donoghue, 2010). Žaidėjų parengtumo, jų veiklos rodiklių fiksavimas ir įvertinimas yra pamatinė krepšinininkų sportinio rengimo valdymo funkcija (Drinkwater et al., 2005, 2008; Malarranha et al., 2013). Geriausių pasaulio, Europos krepšinio komandų varžybinės veiklos rodiklių analizė suteikia daug objektyvios informacijos apie krepšinio žaidimą, jo raidą, pasiektus rezultatus (Kreivytė et al., 2013). Galima įvertinti komandų žaidimą, jo kaitą analizuojant kiekybinius (atkovoto kamuolio, metimų į krepšį iš skirtingų nuotolių, baudos metimų ir kt.) ir kokybinius (metimų į krepšį tikslumo) rodiklius (Kreivytė, Čižauskas, 2010; Csataljay et al., 2009, 2012).

Viena iš svarbiausių problemų, kylančių žaidėjams, treneriams bei mokslininkams yra metimų į krepšį tikslumo gerinimas (Kreivytė, 2012; Erčulj & Štrumbelj, 2015; Gomez et al., 2015; Ibanez et al., 2015). Metimų į krepšį yra svarbiausias technikos veiksmas žaidžiant krepšinį, o jo veiksmingumo priklausomybė daugialypė. Žaidžiant metimų tikslumą lemia tiek veiksmo biomechaniniai parametrai (Bartlett et al., 2007; Fontanella, 2007), tiek judesių pastovumas (Uygur et al., 2010; Skinner, 2012), organizmo gebėjimas prisitaikyti prie įvairaus intensyvumo ir pobūdžio fizinių krūvių (Montgomery et al., 2008, 2010), tiek žaidėjų psichika (Whitehead et al., 1996; Burke, Brown, 2002; Mellalieu et al., 2009; Malinauskas, 2010). Metimų į krepšį rodiklių kaitą rungtynių metu įtakoja: aktyvūs varžovų gynybos veiksmai, taikomos gynybos sistemos, žaidėjų fizinė bei psichinė būklė, atsižvelgiant į rungtynių svarbą, jų rezultata. Be to, ypač svarbu, iš kokio nuotolio, iš kurios aikštės vietos ir koku būdu metama (Gómez et al., 2015).

Lietuvos nacionalinė vyrų krepšinio rinktinė bei skirtingo amžiaus vaikinų rinktinės Europos čempionatuose rodo labai aukštus rezultatus iškovodami prizines vietas, tačiau moterų, merginų krepšinis labai atsilieka nuo vyrų, todėl aktualu būtų nustatyti metimų į krepšį (dvitaškių, tritaškių bei baudos metimų) kiekybinius ir kokybinius rodiklius ir jų skirtumus tarp skirtingo amžiaus vyrų ir moterų komandų.

Tikslas. Nustatyti ir įvertinti Lietuvos nacionalinių krepšinio rinktinių skirtingo amžiaus grupių bei lyties metimų į krepšį kiekybinius bei kokybinius rodiklius.

Hipotezės: 1. Manome, kad vyrų ir moterų metimų į krepšį tikslumas rungtynėse gerėja su amžiumi. Pateikta prielaida grindžiama stebint vyrų ir moterų vystymosi raidos pokyčius. 2. Manome, kad metimų kiekybiniai ir kokybiniai rodikliai bus geresni krepšinininkų vyrų nei moterų.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Buvo analizuoti 2015 metų Europos krepšinio čempionato oficialių rungtynių protokolai. Viso buvo atlikta 73 rungtynių analizė. Buvo registruojami krepšininkų bei krepšininkių metimų į krepšį skaičius bei jų tikslumas:

- Metimų iš artimo bei vidutinio nuotolio (dvitaškiai metimai);
- Metimų iš tolimo nuotolio (tritaškiai metimai);
- Baudos metimų.

Tiriamieji. Lietuvos nacionalinės vyrų bei moterų skirtingo amžiaus rinktinės, dalyvavusios 2015 metų Europos krepšinio čempionatuose (4 vyrų rinktinės, 4 moterų rinktinės).

Statistinė analizė. Statistinė analizė buvo atlikta naudojantis *SPSS for Windows*, versija 17.0 (SPSS Inc., Chicago IL). Statistinės analizės metodu apskaičiuoti rodikliai, leidžiantys apibendrinti ir lyginti atskirų tyrimų rezultatus: aritmetiniai vidurkiai (\bar{x}), standartiniai nuokrypiai ($S\bar{x}$), metimų tikslumo procentinė išraiška, vidurkių skirtumų reikšmingumo lygmuo ($p < 0,05$). Metimų į krepšį skaičiaus bei tikslumo įvertinimui tarp atskirų rinktinių buvo taikomas dviejų nepriklausomų imčių neparimetrinio palyginimo testas. Mann'o ir Whitney U testas yra Stjudento t-testo dviem nepriklausomoms imtims neparimetrinis analogas. Diagramos buvo kuriamos naudojant *MS Excel 2010* statistinį paketą.

REZULTATAI

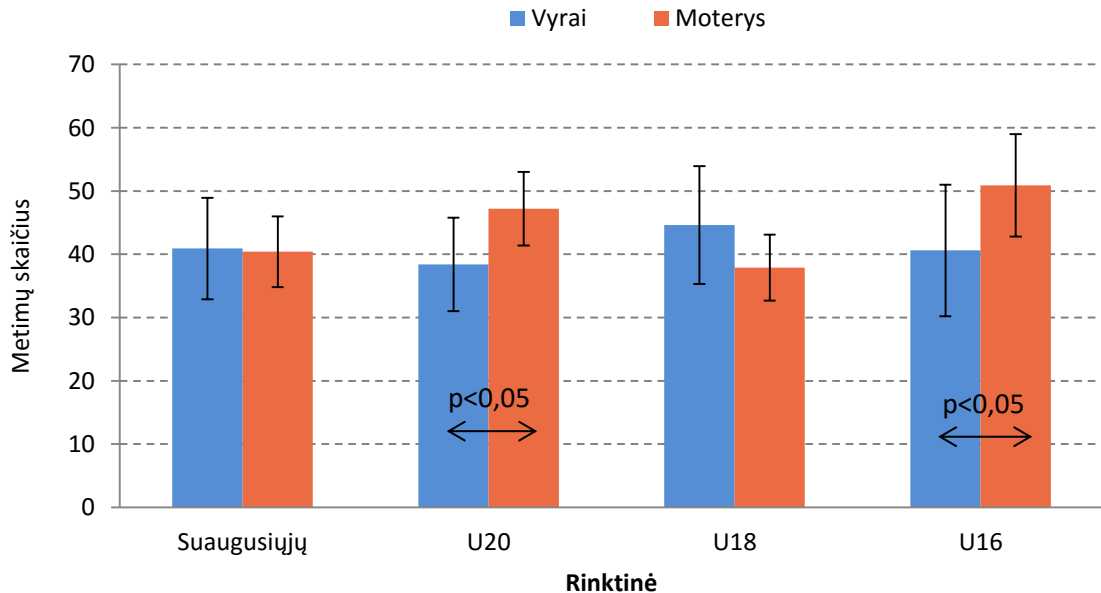
Vyrų kategorijoje Lietuvos suaugusiųjų rinktinė iš artimo ir vidutinio nuotolio atliko vidutiniškai po $40,9 \pm 8,0$ metimų per vienas Europos čempionato rungtynes (daugiausiai rungtynėse buvo atliktas 51 metimas, mažiausiai 28 metimai), U20 vaikinių rinktinė po $38,4 \pm 7,4$ metimo (daugiausiai 47, mažiausiai 27 metimai), U18 vaikinių rinktinė po $44,6 \pm 9,3$ metimo (daugiausiai 51, mažiausiai 32 metimai) ir U16 vaikinių rinktinė po $40,6 \pm 6,7$ metimo (daugiausiai rungtynėse buvo atlikta 59 metimai, mažiausiai 30 metimų) (1 pav.). Daugiausiai dvitaškių metimų rungtynių metu atliko U18 vaikinių rinktinė, mažiausiai U20 vaikinių rinktinė, tačiau tarp visų rinktinių reikšmingo rodiklių skirtumo nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

Dvitaškių metimų tikslumo rodikliai: suaugusiųjų vyrų rinktinė iš artimo ir vidutinio nuotolio metimus atliko vidutiniškai $44,8 \pm 11,3$ proc. tikslumu (geriausias rodiklis rungtynėse buvo 66,7 proc., blogiausias 33,3 proc.), U20 vaikinių rinktinės metimų tikslumo rodiklis buvo $48,1 \pm 4,2$ proc. (geriausias 55,8 proc., blogiausias 43,2 proc.), U18 vaikinių rinktinės dvitaškių metimų tikslumo rodiklis buvo $44,2 \pm 7,1$ proc. (geriausias 55,9 proc., blogiausias 34,1 proc.) ir U16 vaikinių rinktinės metimų tikslumas rungtynėse siekė $48,5 \pm 6,7$ proc. (geriausias rezultatas buvo 58,8 proc., blogiausias 38,9 proc.) (2 pav.). Lyginant metimų iš artimo ir vidutinio nuotolio tikslumo rodiklius tarp įvairių amžiaus vyrų rinktinių iš esmės reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

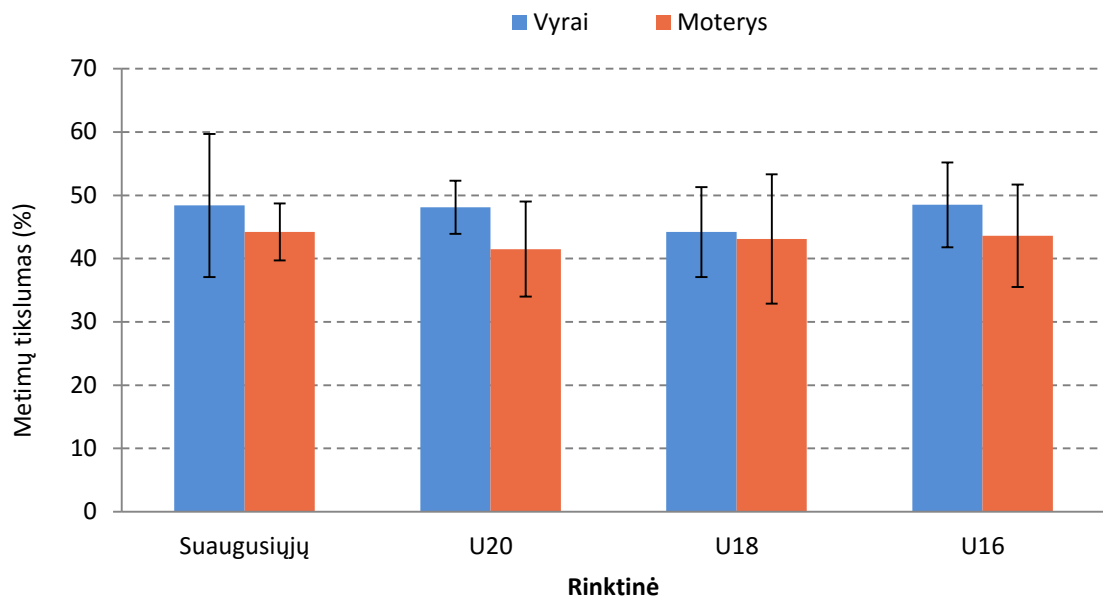
Moterų kategorijoje suaugusiųjų rinktinė iš artimo ir vidutinio nuotolio atliko vidutiniškai po $40,4 \pm 5,6$ metimų per vienas Europos čempionato rungtynes (daugiausiai rungtynėse buvo atlikta 50 metimų, mažiausiai 28 metimus), U20 merginų rinktinė po $47,2 \pm 5,8$ metimo (daugiausiai 59, mažiausiai 40 metimų), U18 merginų rinktinė po $37,9 \pm 5,2$ metimo (daugiausiai 46, mažiausiai 32 metimai) ir U16 merginų rinktinė po $50,9 \pm 6,4$ metimo (daugiausiai rungtynėse buvo atlikta 59 metimai, mažiausiai 42 metimai) (1 pav.).

Daugiausiai dvitaškių metimų rungtynių metu atlieka U16 bei U18 merginų rinktinės ir lyginant jų dvitaškių metimų rodiklius su moterų bei U18 merginų rinktinė nustatytas reikšmingas rodiklių skirtumas ($p < 0,05$). Tarp rinktinių U20 ir U16 reikšmingo rodiklių skirtumo nebuvo nustatyta ($p > 0,05$). Dvitaškių metimų tikslumo rodikliai: suaugusiųjų rinktinė iš artimo ir vidutinio nuotolio metimus atliko vidutiniškai $44,2 \pm 4,5$ proc. tikslumu (geriausias rodiklis rungtynėse buvo 51,2 proc., blogiausias 37,2 proc.), U20 merginų rinktinės metimų tikslumo rodiklis buvo $41,5 \pm 7,5$ proc. (geriausias 52,5 proc., blogiausias 28,3 proc.), U18 merginų rinktinės dvitaškių metimų tikslumo rodiklis buvo $43,1 \pm 10,2$ proc. (geriausias 60,6 proc., blogiausias 28,2 proc.) ir U16 merginų rinktinės metimų tikslumas rungtynėse siekė $43,6 \pm 8,1$ proc. (geriausias rezultatas buvo 59,5 proc., blogiausias 31 proc.) (2 pav.).

Lyginant metimų iš artimo ir vidutinio nuotolio metimų tikslumo rodiklius tarp įvairių amžiaus moterų rinktinių iš esmės reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).



1 pav. Skirtingo amžiaus ir lyties rinktinių mestų dvitaškių metimų rodikliai vidutiniškai per vienas Europos čempionato rungtynes



2 pav. Skirtingo amžiaus ir lyties rinktinių mestų dvitaškių tikslumo rodikliai vidutiniškai per vienas Europos čempionato rungtynes

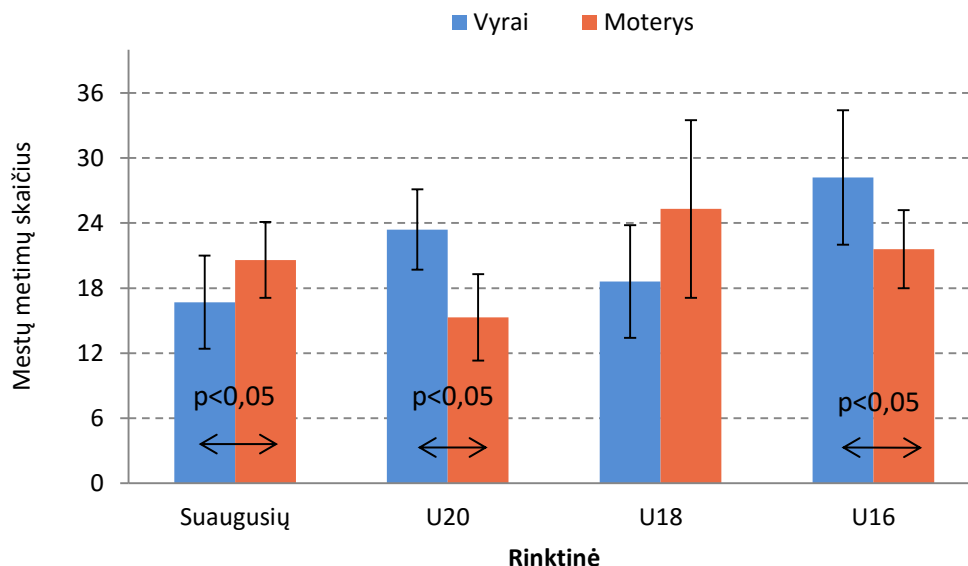
Tarp skirtingo amžiaus rinktinių lyties aspektu buvo nustatyti reikšmingi mestų dvitaškių metimų skaičiaus vidurkių skirtumai tarp U20 ir U16 rinktinių ($p < 0,05$), o tarp suaugusiųjų rinktinių ir U18 mestų dvitaškių metimų skaičiaus rodikliai iš esmės nesiskyrė ($p > 0,05$) (6 pav.). Dvitaškių metimų tikslumo rodikliai tarp visų amžiaus rinktinių reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$) (1, 2 pav.).

Vyrų kategorijoje suaugusiųjų rinktinė iš tolumo nuotolio atliko vidutiniškai po $16,7 \pm 4,3$ metimų per vienas Europos čempionato rungtynes (daugiausiai rungtynėse buvo atlikta 22 metimai, mažiausiai 12 metimų), U20 vaikinių rinktinė po $23,4 \pm 3,7$ metimo (daugiausiai 28, mažiausiai 17 metimų), U18 vaikinių rinktinė po $18,6 \pm 5,2$ metimo (daugiausiai 27, mažiausiai 11 metimų) ir U16 vaikinių rinktinė po $28,2 \pm 6,2$ metimo (daugiausiai rungtynėse buvo atlikta 43 tolimi metimai, mažiausiai 21 metimas) (3 pav.). Daugiausiai tolimų metimų rungtynių metu atliko U16 vaikinių rinktinė, mažiausiai vyrų nacionalinė rinktinė, tarp visų rinktinių buvo nustatytas reikšmingas rodiklių skirtumas ($p < 0,05$), išskyrus tarp vyrų rinktinės ir U18 ($p > 0,05$). Tritaškių metimų tikslumo rodikliai: suaugusiųjų vyrų rinktinė iš tolumo nuotolio metimus atliko vidutiniškai $33,9 \pm 12,3$ proc. tikslumu (geriausias rodiklis rungtynėse buvo 61,1 proc., blogiausias 14,3 proc.), U20 vaikinių rinktinės metimų tikslumo rodiklis buvo $28,5 \pm 9,5$ proc. (geriausias 42,1 proc., blogiausias 11,8 proc.), U18 vaikinių rinktinės tritaškių metimų tikslumo rodiklis buvo $32,0 \pm 7,1$ proc. (geriausias 44,4 proc., blogiausias 22,2 proc.) ir U16 vaikinių rinktinės metimų tikslumas rungtynėse siekė $32,7 \pm 9,4$ proc. (geriausias rezultatas buvo 47,6 proc., blogiausias 19,4 proc.) (4 pav.).

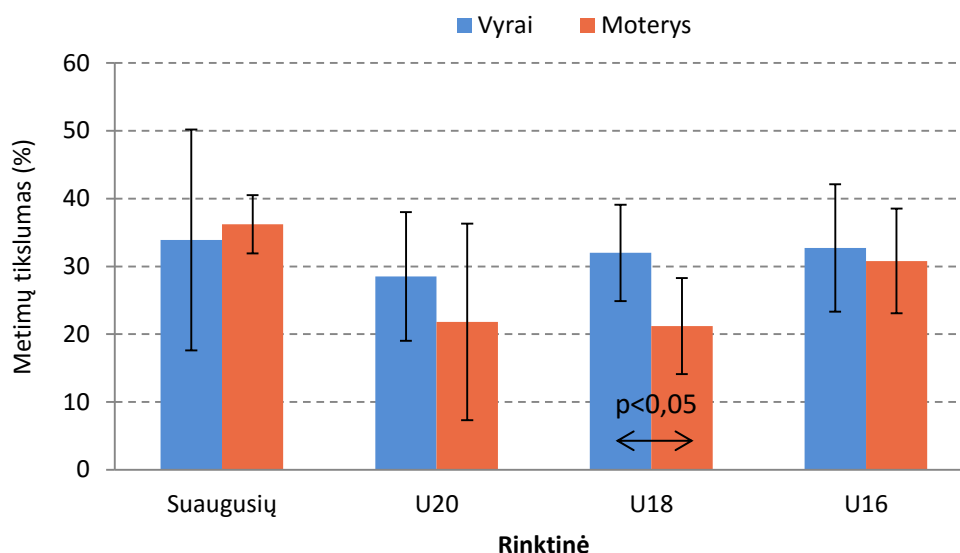
Lyginant metimų iš tolumo nuotolio tikslumo rodiklius tarp įvairių amžiaus vyrų rinktinių, tiksliausiai tolimus metimus metė vyrų nacionalinė rinktinė, tačiau reikšmingų rodiklių skirtumų tarp rinktinių nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

Moterų kategorijoje suaugusiųjų rinktinė iš tolumo nuotolio atliko vidutiniškai po $20,6 \pm 3,5$ metimų per vienas Europos čempionato rungtynes (daugiausiai rungtynėse buvo atlikta 26 metimai, mažiausiai 12 metimų), U20 merginų rinktinė po $15,3 \pm 4,0$ metimo (daugiausiai 20, mažiausiai 9 metimai), U18 merginų rinktinė po $25,3 \pm 8,2$ metimo (daugiausiai 34, mažiausiai 11 metimų) ir U16 merginų rinktinė po $21,6 \pm 3,6$ metimo (daugiausiai rungtynėse buvo atlikta 26 metimai, mažiausiai 17 metimų) (3 pav.). Daugiausiai tritaškių metimų rungtynių metu atlieka U18 bei U16 merginų rinktinės, mažiausiai U20 merginų rinktinė ir lyginant jų tritaškių metimų rodiklius, nustatytas reikšmingas rodiklių skirtumas tarp U18 ir moterų bei U20 merginų rinktinė ($p < 0,05$). Tarp rinktinių U18 ir U16 reikšmingo rodiklių skirtumo nebuvo nustatyta ($p > 0,05$). Tritaškių metimų tikslumo rodikliai: suaugusiųjų moterų rinktinė iš tolumo nuotolio metimus atliko vidutiniškai $36,2 \pm 4,3$ proc. tikslumu (geriausias rodiklis rungtynėse buvo 42,9 proc., blogiausias 31,6 proc.) (4 pav.). U20 merginų rinktinės metimų tikslumo rodiklis buvo $21,8 \pm 14,5$ proc. (geriausias 45,5 proc., blogiausias 5,3 proc.), U18 merginų rinktinės dvitaškių metimų tikslumo rodiklis buvo $21,2 \pm 7,1$ proc. (geriausias 35,5 proc., blogiausias 9,1 proc.) ir U16 merginų rinktinės tolimų metimų tikslumas rungtynėse siekė $30,8 \pm 7,7$ proc. (geriausias rezultatas buvo 41,2 proc., blogiausias 19,2 proc.). Tiksliausiai tolimus metimus metė moterų nacionalinė rinktinė bei U16 merginų rinktinė. Lyginant metimų iš tolumo nuotolio tikslumo rodiklius tarp įvairių amžiaus moterų rinktinių reikšmingi rodiklių skirtumai nustatyti tarp moterų, U16 rinktinių ir U20, U18 ($p < 0,05$). Tarp rinktinių U20 ir U18 bei moterų ir U16 rinktinių reikšmingų rodiklių skirtumo nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

Tarp skirtingo amžiaus rinktinių lyties aspektu buvo nustatyti reikšmingi mestų tritaškių metimų skaičiaus vidurkių skirtumai tarp suaugusiųjų rinktinių, U20 ir U16 ($p < 0,05$), o tarp U18 rinktinių mestų tritaškių metimų skaičiaus rodikliai iš esmės nesiskyrė ($p > 0,05$) (3 pav.). Tritaškių metimų tikslumo rodikliai išsiskyrė tik tarp U18 vaikinų ir merginų rinktinių ($p < 0,05$), tarp kitų rinktinių reikšmingų rodiklių skirtumų nebuvo nustatyta ($p > 0,05$) (4 pav.).



3 pav. Skirtingo amžiaus ir lyties rinktinių mestų tritaškių metimų rodikliai vidutiniškai per vienas Europos čempionato rungtynes



4 pav. Skirtingo amžiaus ir lyties rinktinių mestų tritaškių tikslumo rodikliai vidutiniškai per vienas Europos čempionato rungtynes

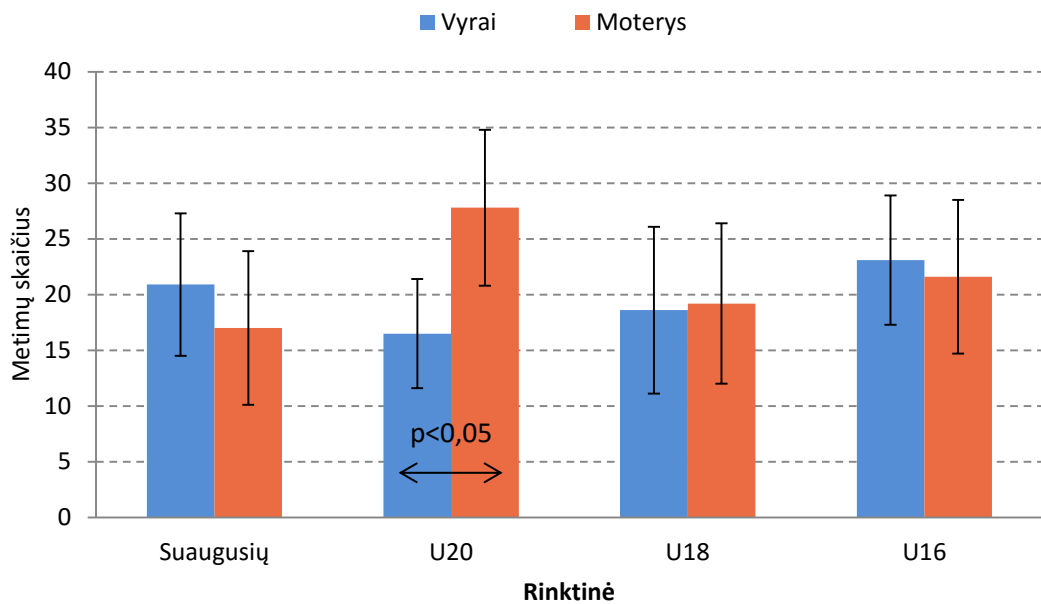
Vyrų kategorijoje suaugusiųjų rinktinė prie baudos metimų linijos stojo vidutiniškai po $20,9 \pm 6,4$ metimų per vienas Europos čempionato rungtynes (daugiausiai rungtynėse buvo atlikta 32 baudos metimai, mažiausiai 12), U20 vaikinių rinktinė po $16,5 \pm 4,9$ baudos metimo (daugiausiai 23, mažiausiai 9 metimų), U18 vaikinių rinktinė po $18,6 \pm 7,5$ metimo (daugiausiai 31, mažiausiai 7 baudos metimai) ir U16 vaikinių rinktinė po $23,1 \pm 5,8$ metimo (daugiausiai rungtynėse buvo atlikta 33 baudos metimai, mažiausiai 15) (5 pav.).

Lyginant mestų baudos metimų skaičius rodiklius tarp įvairių amžiaus vyrų rinktinių, daugiausiai metimų atliko U16 vaikinių rinktinė, mažiausiai U20 vaikinių rinktinė ($p < 0,05$)

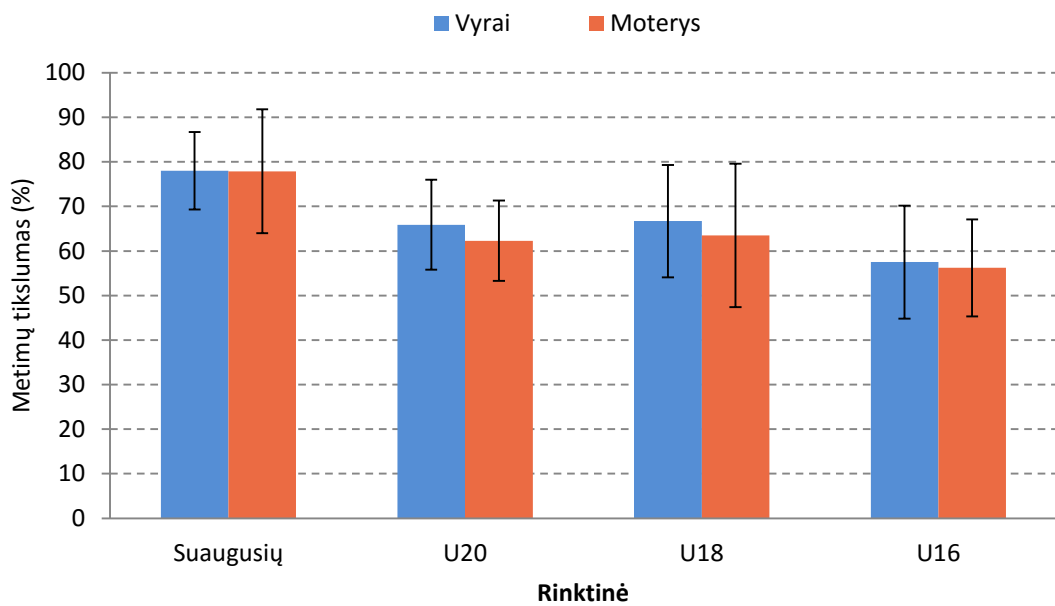
tačiau tarp kitų rinktinių reikšmingų rodiklių skirtumų nebuvo nustatyta ($p > 0,05$). Baudos metimų tikslumo rodikliai: suaugusiųjų vyrų rinktinė baudos metimus metė vidutiniškai $78,0 \pm 8,7$ proc. tikslumu (geriausias rodiklis rungtynėse buvo $86,4$ proc., blogiausias $58,8$ proc.) (6 pav.). U20 vaikinių rinktinės baudos metimų tikslumo rodiklis buvo $65,9 \pm 10,1$ proc. (geriausias $86,7$ proc., blogiausias $54,5$ proc.), U18 vaikinių rinktinės baudos metimų tikslumo rodiklis buvo $66,7 \pm 12,6$ proc. (geriausias $89,5$ proc., blogiausias 50 proc.) ir U16 vaikinių rinktinės baudos metimų tikslumas rungtynėse siekė $57,5 \pm 12,7$ proc. (geriausias rezultatas buvo $75,0$ proc., blogiausias $33,3$ proc.). Tiksliausiai baudos metimus metė vyrų nacionalinė rinktinė. Lyginant baudos metimų tikslumo rodiklius tarp įvairių amžiaus vyrų rinktinių reikšmingi rodiklių skirtumai nustatyti tarp vyrų, ir U20, U16 ($p < 0,05$). Tarp vyrų rinktinės ir U18 vaikinių rinktinės reikšmingų rodiklių skirtumo nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

Moterų kategorijoje suaugusiųjų rinktinė prie baudos metimo linijos stojo vidutiniškai po $17,0 \pm 6,9$ kartų per vienas Europos čempionato rungtynes (daugiausiai rungtynėse buvo atlikta 28 baudos metimai, mažiausiai 8 metimai), U20 merginų rinktinė po $27,8 \pm 7,0$ metimo (daugiausiai 37, mažiausiai 15), U18 merginų rinktinė po $19,2 \pm 7,2$ metimo (daugiausiai 32, mažiausiai 9 metimai) ir U16 merginų rinktinė po $21,6 \pm 6,9$ metimo (daugiausiai rungtynėse buvo atlikta 33 metimai, mažiausiai 13 baudos metimų) (5 pav.). Daugiausiai baudos metimų per rungtynes atlieka U20 merginų rinktinė, mažiausiai moterų rinktinė. Lyginant baudos metimų skaičiaus rodiklius, nustatytas reikšmingas rodiklių skirtumas tarp U20 ir moterų bei U18 merginų rinktinė ($p < 0,05$). Tarp rinktinių U20 ir U16 reikšmingo rodiklių skirtumo nebuvo nustatyta ($p > 0,05$). Baudos metimų tikslumo rodikliai: suaugusiųjų moterų rinktinė baudos metimus atliko vidutiniškai $77,9 \pm 13,9$ proc. tikslumu (geriausias rodiklis rungtynėse buvo $93,3$ proc., blogiausias $54,5$ proc.) (6 pav.). U20 merginų rinktinės baudos metimų tikslumo rodiklis buvo $62,3 \pm 9,0$ proc. (geriausias $77,1$ proc., blogiausias $47,6$ proc.), U18 merginų rinktinės metimų tikslumo rodiklis buvo $63,5 \pm 16,1$. (geriausias $87,0$ proc., blogiausias $40,9$ proc.) ir U16 merginų rinktinės baudos metimų tikslumas rungtynėse siekė $56,2 \pm 10,9$ proc. (geriausias rezultatas buvo $73,1$ proc., blogiausias $40,0$ proc.). Tiksliausiai baudos metimus metė moterų nacionalinė rinktinė. Lyginant baudos metimų tikslumo rodiklius tarp įvairių amžiaus moterų rinktinių reikšmingi rodiklių skirtumai nustatyti tarp moterų ir U20, U16 ($p < 0,05$). Tarp moterų rinktinės ir U18 rinktinės reikšmingo rodiklių skirtumo nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

Tarp skirtingo amžiaus rinktinių lyties aspektu buvo nustatyti reikšmingi mestų baudos metimų skaičiaus vidurkių skirtumai tarp U20 rinktinių ($p < 0,05$), o tarp kitų rinktinių mestų baudos metimų skaičiaus rodikliai iš esmės nesiskyrė ($p > 0,05$) (5 pav.).



5 pav. Skirtingo amžiaus ir lyties rinktinių baudos metimų skaičiaus rodikliai vidutiniškai per vienas Europos čempionato rungtynes



6 pav. Skirtingo amžiaus ir lyties rinktinių baudos metimų tikslumo rodikliai vidutiniškai per vienas Europos čempionato rungtynes

Baudos metimų tikslumo rodikliai tarp vyrų ir moterų skirtingo amžiaus rinktinių iš esmės nesiskyrė ($p > 0,05$) (6 pav.).

REZULTATŲ APTARIMAS

Mūsų tyrimo tikslas buvo nustatyti skirtingo amžiaus Lietuvos nacionalinių krepšinio rinktinių metimų į krepšį rodiklius, juos palyginti tarp amžiaus grupių bei tarp vyrų bei moterų komandų. Žaidžiant didelio meistriškumo vyrų bei moterų komandoms, rungtynių baigtį lemia visų metimų tikslumas, o ypač metimai iš arti ir iš vidutinio nuotolio (šie metimai sudaro didžiausią visų metimų dalį) (Stonkus, 2003; Oliver, 2004; Kreivytė, Čižauskas, 2007, 2010).

Mūsų tiriamų komandų dvitaškių metimų skaičius rungtynėse siekė 41-44 metimus. Šių metimų skaičiaus sumažėjimas (8-10 metimais) pastebimas paskutiniuose Europos čempionatuose (Kreivyte et al., 2013). Metimų mažėjimo priežastys galėjo būti dėl aktyvios gynybos baudos aikštelėje, dėl padidėjusio tolimų metimų skaičiaus. Lietuvos skirtingo amžiaus rinktinių metimų iš artimo ir vidutinio nuotolio tikslumo rodikliai buvo prasti, tikslumas nesiekė net 50 proc. Geriausią dvitaškių metimų tikslumą pasiekė vyrų rinktinė bei vaikinų U16 komanda, kurių metimų tikslumas siekė 48 proc. Nors moterų bei merginų rinktinės parodė šiek tiek žemesnius tikslumo rodiklius, tačiau dvitaškių metimų tikslumo rodiklių reikšmingu skirtumu tarp vyrų ir moterų rinktinių nebuvo nustatyta.

Dauguma autorių (Trninić et al., 2002; Sampaio, Janeira, 2003b; Csataljaj et al., 2009, 2012) savo darbuose teigia, kad dvitaškių metimų tikslumas dažnai gali nulemti rungtynių baigtį. Sėkmingas metimų iš artimo ir vidutinio nuotolio skaičius ir tikslumas yra puolimo efektyvumą atspindintis rodiklis, kuris parodo, kad geresnės komandos yra taktiškai drausmingos, turinčios aiškias užduotis. Oliver (2004) teigia, kad tų krepšinio komandų, kurių žaidimo tempas yra lėtesnis, metimų iš artimo ir vidutinio nuotolio tikslumas yra geresnis. Autorius aiškina tuo, kad komandų treneriai ruošiasi rungtynėms ir varžyboms vis daugiau dėmesio skirdami šių metimų tobulinimui bei kamuolio valdymo tobulinimui.

Dėl metimų iš artimo ir vidutinio nuotolio metimų skaičiaus sumažėjimo, pastebimas tolimų metimų skaičiaus padidėjimas nuo 2001 m. Europos čempionato (Kreivyte et al., 2013). Mūsų tiriamų komandų tolimų metimų skaičius rungtynėse yra ženkliai didesnis lyginant su kitų šalių rinktinėmis. Daugiausiai tolimų metimų atlieka vaikinų U16 rinktinė (vidutiniškai po 28 tolimus metimus per rungtynes) ir merginų U18 rinktinė (25 metimai), mažiausiai tolimo nuotolio metimų atlieka vyrų rinktinė (17 metimų) bei merginų U20 rinktinė (15 metimų).

8-ių geriausių moterų krepšinio komandų tolimų metimų skaičius 1995 m. čempionate buvo 9, o 2011 m. Europos čempionate komandos jau atliko po 16 tolimų metimų per vienerias rungtynes. Europos čempionėmis tapusios komandos nepiktnaudžiauja tokiais metimais, jos tik dviejuose čempionatuose (1995 ir 1999 m.) atliko daugiau tolimų metimų nei kitos komandos (Kreivyte et al., 2013). Tolimų metimų tikslumo rodikliai buvo skirtingi: geriausią tolimų metimų tikslumą parodė moterų rinktinė (36 proc.) aplenkdamą vyrų rinktinę (34 proc.), kitos

skirtingo amžiaus rinktinės parodė prastesnę tolimų metimų tikslumą. Lyginant vyrų ir moterų skirtingo amžiaus rinktinių tolimų metimų tikslumo rodiklius, reikšmingų rodiklių skirtumų nebuvo nustatyta, išskyrus U18 vaikinių ir merginų rinktines. Kreivytė ir Čižauskas (2010) tyrė 2009 m. Europos moterų krepšinio čempionato varžybinės veiklos rodiklių skirtumus tarp laimėjusių ir pralaimėjusių komandų ir nustatė, kad pralaiminčios komandos rungtynių pabaigoje dažnai gelbėjasi tolimais metimais, todėl rungtynėse, kurios vyksta taškas į tašką, laimėjusios komandos meta iš tolimo nuotolio mažiau, tačiau jų tikslumas geresnis. Panašius rezultatus gavo ir kiti autoriai tyrę vyrų krepšinio komandas (Csataljay et al., 2009, 2012; Lorenzo et al., 2010; Gomez et al., 2015).

Baudos metimų skaičius per rungtynes rodo komandos aktyvumą organizuojant ir užbaigiant atakas, kai varžovas taiko aktyvios gynybos sistemas (Csataljay et al., 2009, 2012). Baudos metimų tikslumas parodo žaidėjų technikos veiksmų, esant fiziniams ir psichiniams krūviams, pastovumą, psichikos patvarumą, jų patikimumą (Whitehead et al., 1996; Burke, Brown, 2002; Uygur et al., 2010).

Mūsų tirta Lietuvos vyrų krepšinio rinktinė nebuvo tokia aktyvi stojant prie baudos metimo linijos kaip Europos čempionė – Ispanijos rinktinė (mažiau 3 baudos metimais), taip pat lietuvių baudos metimų tikslumas buvo žemesnis palyginus su čempionų komandos tikslumo rodikliu (1,7 proc.). Panašius rezultatus parodė ir Lietuvos moterų rinktinė, kuri nusileido čempionėms – Serbijos rinktinei tiek baudos metimų skaičiumi (mažiau 3 baudos metimais), tiek jų tikslumu (7,8 proc.). Dideliu aktyvumu užbaigiant atakas bei baudos metimų tikslumo pastovumu pasižymėjo 1997 m. Europos čempionėmis tapusi Lietuvos moterų krepšinio rinktinė, kuri vidutiniškai per vienas čempionato rungtynes metė po 28 baudos metimus, kurių 22 buvo tikslūs, o jų tikslumas sudarė 79 proc. (Kreivytė, Čižauskas, 2007, 2010; Kreivytė et al., 2013). Nustatyta, kad vidutinis geriausių pasaulio krepšinio žaidėjų (vyrų ir moterų) baudos metimų tikslumas rungtynėse yra 76 proc. Metimų tikslumas, kuris siekia 65 proc. yra laikomas žemu, o geriausių metikų tikslumas rungtynių metu siekia 90 proc. ir daugiau (Vickers, 2007, pagal www.nba.com). Baudos metimo tikslumo rodikliai skirtingo amžiaus rinktinėse (tiek vyrų, tiek moterų kategorijose) buvo reikšmingai žemesni palyginus su suaugusiųjų vyrų bei moterų rinktinėmis.

Buvo kelta hipotezė, kad metimų tikslumas turėtų gerėti su amžiumi, tačiau, mūsų gautais rezultatais, hipotezė pasitvirtino tik iš dalies: abi U20 rinktinės (vaikinių bei merginų) nebuvo tikslesnės už U18 rinktines. Kita kelta hipotezė taip pat nepasitvirtino, kad vyrų metimų į krepšį tikslumas bus geresnis nei moterų. Lietuvos nacionalinės vyrų bei moterų skirtingo amžiaus rinktinių baudos metimų tikslumas 2015 m. Europos čempionato rungtynėse buvo panašus, reikšmingų baudos metimų tikslumo rodiklių skirtumų tarp vyrų ir moterų nebuvo nustatyta. Įvairaus amžiaus moterų (merginų) rinktinių pasiektiems rezultatams įtakos turėjo ne metimų į

krepšį tikslumas, o kiti varžybinės veiklos rodikliai, tokie kaip atliktų klaidų, atkovoto kamuolio, rezultatyvaus perdavimo skaičius.

IŠVADOS

1. Lietuvos vyrų skirtingo amžiaus krepšinio rinktinių dvitaškių metimų skaičius rungtynėse buvo panašus, tritaškius dažniausiai meta U16 vaikinų rinktinė, o mažiausiai vyrų rinktinė. Dažniausiai prie baudos metimų linijos stojo vaikinų U16 rinktinė, rečiausiai vaikinų U20 rinktinė. Tikslumo rodikliai reikšmingai nesiskyrė tarp vyrų rinktinių, išskyrus baudos metimų rodiklius: tiksliausiai baudos metimus metė vyrų rinktinė, prasčiausiai – U16 vaikinų rinktinė.
2. Lietuvos moterų skirtingo amžiaus krepšinio rinktinių dvitaškių metimų daugiausiai atlieka merginų U16 rinktinė, mažiausiai U18 rinktinė, tačiau ši rinktinė daugiausiai atlieka tolimų metimų. Aktyviausia rinktinė stojant prie baudos metimų linijos yra U20, o rečiausiai baudos metimus metė moterų rinktinė. Dvitaškių metimų tikslumo rodikliai reikšmingai nesiskyrė tarp skirtingo amžiaus moterų rinktinių, išskyrus tritaškius metimus: tiksliausiai tolimus metimus meta moterų rinktinė, blogiausi tikslumo rodikliai merginų U18 ir U20 rinktinių. Baudos metimus tiksliausiai meta moterų rinktinė, blogiausias tikslumo rodiklis merginų U16 rinktinės.
3. Vyrų skirtingo amžiaus rinktinių dvitaškių, tritaškių (išskyrus U18 rinktinės) ir baudos metimų tikslumo rodikliai iš esmės nesiskyrė nuo moterų krepšinio rinktinių.

LITERATŪRA

- Bartlett, R., Wheat, J., Robins, M. (2007). Is movement variability important for sports biomechanists? *Sports Biomechanics*, 6 (2): 224-43.
- Burke, K., Brown, D. (2002). *Sport Psychology Library: Basketball*. Morgantown, WV, USA.
- Csataljay, G., O'Donoghue, P., Hughes, M., & Dancs, D. (2009). Performance indicators that distinguish winning and losing teams in basketball. *International Journal of Performance Analysis of Sport*, 9, 60–66.
- Csataljay, G., James, N., Hughes, M., & Dancs, H. (2012). Performance differences between winning and losing basketball teams during close, balanced and unbalanced quarters. *Journal of Human Sport & Exercise*, 7(2), 356–364.
- Drinkwater, E. J., Hopkins, W. G., McKenna, M. J., Hunt, P. H., Pyne, D. B. (2005). Characterizing changes in fitness of basketball players within and between seasons. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5, 107 – 125.

- Drinkwater, E. J., Pyne, D. B., McKenna, M. J. (2008). Design and interpretation of anthropometric and fitness testing of basketball players. *Sports Medicine*, 38(7): 565–578.
- Erčulj, F., Štrumbelj, E. (2015). Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball. *PLoS ONE*, 10, e0128885.
- Fontanella, J. J. (2007). The Physics of Basketball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2 (2): 197-209.
- Gómez, M. A., Alarcón, F., Ortega, E. (2015). Analysis of shooting effectiveness in elite basketball according to match status. *Revista de Psicología del Deporte*, 24, 1, 37-41.
- Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sport Sciences*, 20, 739–754.
- Ibanez, S.J., Santos, J.A., Garcia, J. (2015). Multifactorial analysis of free throw shooting in eliminatory basketball games. *International journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 897-912.
- Kreivytė, R., Čižauskas, A. (2007). Geriausių pasaulio moterų krepšinio komandų metimų į krepšį rodiklių kaita. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (65); 30–36;
- Kreivytė, R., & Čižauskas, A. (2010). Differences of indicators in competitive performance between winning and losing teams in basketball. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2(77), 41–48.
- Kreivytė, R., Emeljanovas, E., Sporiš, G., Knjaz, D., Vučkovič, G., Milanovič, Z. (2013). Shooting performance did not change in elite women's national basketball teams from 1995 to 2011. *Annales Kinesiologiae*, 4, 1, 45-56.
- Lorenzo, A., Gómez, M. A., Ortega, E., Ibáñez, S. and Sampaio, J. (2010). Game related statistics which discriminate between winning and losing under-16 male basketball games. *Journal of Sport Science and Medicine*, 9, 664-668.
- Malarranha, B., Figueira, J., Leite, N., Sampaio, J. (2013). Dynamic modelling of performance in basketball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 377-386.
- Malinauskas, R. (2010). *Taikomoji sporto psichologija*. Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. and Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Science*, 27(7), 729-744.
- O'Donoghue, P. (2010). *Research methods for sport performance analysis*. New York: Routledge.
- Oliver, D. (2004). *Basketball on Paper: Rules and Tools for Performance Analysis*. Potomac Books, Dulles.

- Sampaio, J. and Janeira M. (2003b). Statistical analyses of basketball team performance: understanding teams' wins and losses according to a different index of ball possessions. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1, 40-49.
- Skinner, B. (2012). The Problem of Shot Selection in Basketball. *PLoS ONE*, 7, e30776.
- Stonkus, S. (2003). *Krepšinis. Istorija, teorija, didaktika*. Kaunas: LKKA informacinis centras.
- Trninić, S., Dizdar, D., & Luksić, E. (2002). Differences between winning and defeated top quality basketball teams in final of European club championship. *Collegium Antropologicum*, 26(2), 521–531.
- Uygun, M., Gottepe, A., Ak, E., Karabörk, H. and Korkusuz, F. (2010). The effect of fatigue on the kinematics of free throw shooting in basketball. *Journal of Human Kinetics*, 24, 51-56.
- Vickers, J. N. (2007). *Perception, cognition, and decision training: the quiet eye in action*. Human Kinetics.
- Whitehead, R., Butz, J. W., Kozar, B. and Vaughn, R. E. (1996). Stress and performance: An application of Gray's three-factor arousal theory to basketball free throw shooting. *Journal of Sport Science*, 14, 393-401.

**DIFFERENT AGE AND GENDER SHOOTING INDICATORS COMPARATIVE
ANALYSIS IN THE LITHUANIAN NATIONAL BASKETBALL TEAMS, BOTH MEN
AND WOMEN**

SUMMARY

Study rationale and hypothesis. 1. We assume that shooting successfulness of men and women in competition basketball matches will increase with the growing age of sportsmen. The given precondition is based on developmental changes of the observed male and female basketball players. 2. We assume that the percentage of the rate of success of free throw shooting in a basketball match of men's age categories will be higher than in the women's age categories.

The aim of this research is to contribute and to compare the rate of successful shooting in basketball competition matches in various men's and women's age categories.

Methods. We analysed 2015 European Basketball Championship games official protocols (n=73). It has been registered players throws into the basket number and accuracy: shot from close and medium distance (2 points shots); shot from long-distance (3 points shots); free throws. Mathematical statistical method to calculate the indicators to summarize and compare the different results: the arithmetic mean (\bar{x}), standard deviations (\bar{Sx}), the mean differences in the level of significance ($p < 0.05$) were calculated using SPSS for Windows 17.0 (SPSS Inc., Chicago IL).

Results. Among different age teams, selected by gender aspect was to evaluate the average significant number of 2-point shooting differences between U20 and U16 national teams ($p < 0.05$), among the main national team and U18. The 2-point shooting accuracy rate had a difference only between U20 men's and women's teams categories ($p < 0.05$). There was established, the number of the 3-point shooting was statistically significant between main national teams, U20 and U16 ($p < 0.05$). Accuracy of 3-point shooting was statistically significant between U18 men and women teams ($p < 0.05$). The number of free-throws shooting was statistically significant between U18 men and women teams ($p < 0.05$), when comparing the other national teams significant free-throws shooting indicators, there were no differences found ($p > 0.05$). Accuracy of free-throws between various men's and women's age categories, were not statistically significant ($p > 0.05$).

The main conclusion. Accuracy of shooting indicators improved with age, except for U20 men and women teams' 3-point and free throws shooting accuracy was worse than the U18 and U16 teams. The main men's basketball team throws into the basket (2-points, 3-points and free throws) accuracy rates did not differ significantly from the women's basketball team.

Keywords: basketball, national teams, shooting, quantitative and qualitative indicators

Kontaktinis asmuo:

Rasa Kreivytė

Lietuvos sporto universitetas

E-mail rasa.kreivyte@lsu.lt

ASMENS PREKĖS ŽENKLO FORMAVIMO YPATUMAI SPORTO SEKTORIUJE

Saulius Kromalca

VŠĮ Kolpingo kolegija, Lietuva

ĮVADAS

Temos aktualumas. Mokslinėje literatūroje asmens prekės ženklas nagrinėjamas įvairių autorių. Prekės ženklo formavimo reikalingumas sporto rinkoje ypač pastebimas sportininkų – „žvaigždžių“ atveju. Sportiniai laimėjimai pasiekiami profesionalių sportininkų, kurie savo veiksmais aikštėse džiugina milijonus sirgalių. Taigi, dėl asmens prekės ženklo sportininkas vadinamas „žvaigžde“ ir tampa konkurencinga „preke“, kuri lengvai identifikuojama tarp kitų „prekių“ ir įgauna vartotojiškos produkcijos įvaizdį. Dabartiniame rinkodaros moksle prekių ženklas įvardijamas kaip vienas iš pagrindinių išskirtinumo išraiškų.

Šiai nagrinėjamai temai, nepaisant šiuolaikiškumo ir visuomenės interesų atitikimo, trūksta mokslinės literatūros, atlikta labai nedaug tyrinėjimų. Asmens prekės ženklas daugiau siejamas su vadovais, darbuotojais, kurie ieško darbo ir turi save pateikti kaip prekę darbdaviui, nei su sporto „žvaigždėmis“, nors vis daugiau pabrėžiamas jų prekės ženklo formavimo reikalingumas. Lietuvoje asmens prekės ženklo temos naujumą rodo mažas jos nagrinėjimas teoriniu ir praktiniu aspektu. Iki šiol nėra išleista jokios mokslinės studijos asmens prekės ženklo tema lietuvių kalba. Asmens prekės ženklo suvokimas lemia atskirų jo elementų taikymo galimybes formuojant „žvaigždės“ įvaizdį. Todėl šiame straipsnyje siekiama identifikuoti, kokie sporto „žvaigždės“ asmens prekės ženklo formavimo ypatumai pasireiškia sporto rinkoje.

Straipsnio objektas – asmens prekės ženklo formavimas sporto rinkoje.

Straipsnio tikslas – išanalizuoti asmens prekės ženklo ypatumus sporto rinkoje.

Prekių ženklo samprata mokslinės literatūros autorių analizuojama jau daugelį metų, tačiau vis dar nėra vienodo prekių ženklo apibūdinimo, priimtino visų sričių atstovams – rinkodaros, viešųjų ryšių specialistams, verslo įmonių vadovams, teisininkams. Prekių ženklo praktinės srities specialistai nesutaria su mokslininkais dėl šios sąvokos reikšmės ir skirtingai pateikia prekių ženklo sampratą. Vieni pabrėžia teisinę šios sąvokos pusę, naudojamą kaip instrumentą prekių ar paslaugų diferencijavimui ir apsaugai (Kolter ir kt., 2003; Praniulis ir kt., 2008), kiti šalia racionalių savybių nurodo emocinę prekių ženklo reikšmę bei turtinę ir neturtinę vertę tiek įmonei, tiek ir vartotojams (Kapferer J. 2012, Olins, 2006, de Chernatony et al., 2011).

Prekės ženklo identitetas yra unikalus asociacijų rinkinys, kuris reiškia pažadą klientams ir kuris apima pagrindinį ir išplėstą identitetą. Prekės ženklo esmė išlieka pastovi integruojantis

prekės ženklui į naujas rinkas. Pagrindinis identitetas plačiai orientuotas į produkto atributus/savybes. Išplėstas identitetas yra apsuktas aplink prekės ženklo identiteto elementus, kurie organizuoti į darnias ir prasmingas grupes, kurios suteikia išsamumo ir yra orientuotos į prekės ženklo asmenybę, santykius ir stiprias simbolines asociacijas. Veiksmingumui, prekės identitetas turi atskirti prekės ženklą nuo konkurentų ir pristatyti, tai ką galės padaryti per tam tikrą laiką (Aaker and Joachimsthaler, 2000). Norint pranokti, prekės ženklo įvaizdis turi būti gerai suplanuotas, puoselėjamas, remiamas ir akylai saugojamas (Knapp, 2000). Raktas į sėkmingą prekės ženklo kūrimą, tai suprasti kaip kurti prekės ženklo identitetą – žinoti ką prekės ženklas simbolizuoja ir efektyviai, tai išreikšti (Aaker, 1996).

Stiprus prekės ženklo identitetas, kuris yra gerai suprantamas ir sukurtas pasitikėjimas su vartotoju pagalba, padeda išskirti prekės ženklą nuo konkurentų. Turi būti sukurtas aiškus ir nuoseklus prekės ženklo identitetas, susiejant prekės ženklo atributus taip kaip jie yra perduodami, kurie gali būti lengvai suprantami vartotojų. Prekės ženklo identitetas turi apimti pageidaujamą prekės ženklo reikšmę, kuri būtų išskoduojama tikslinėje rinkoje (Kotler ir kt., 2003) ir padėti užmegzti santykius tarp prekės ženklo ir vartotojo. Stiprus prekės ženklas turi turėti turtingą ir aiškų identitetą, kuris būtų adekvačiai perteikiamas tikslinei rinkai. D. A. Aaker ir Joachimsthaler (2000) išskyrė prekės ženklo identiteto elementus, kurie sudaro pagrindinį ir išplėstą prekės ženklo identitetą.

K. L. Keller (1998) išskyrė šešis kriterijus, svarbius kuriant prekės ženklo identitetą:

1. įsimenamas;
2. prasmingas;
3. patrauklus;
4. saugomas;
5. lengvai pritaikomas;
6. perkeliamas.

Įvairūs pokyčiai rinkoje lemia naujų marketingo formų atsiradimą, tokių kaip asmenybių/asmens marketingas. Pagal Keller ir Kotler (2007), tokio marketingo objektas yra įvairių profesinių sektorių atstovai. Asmens prekės ženklo pritaikomumas ir vystymas ypač svarbus sporto sektoriui (Rein ir kt., 2005). Kotler ir kt. (2003) pažymi, kad pramogų verslo atstovai naudoja asmens marketingą, siekdami atkreipti į save dar daugiau dėmesio, padidinti pajamas ir sustiprinti savo poveikį auditorijai.

Kol kas asmens prekės ženklo sritis nagrinėjama nepakankamai, nėra tiksliai apibrėžta asmens prekės ženklo sąvoka. Remiantis Cheney ir kt. (2005) pateikta apibrėžtimi, asmens prekės ženklas suprantamas kaip profesinei sferai taikoma produkto koncepcija. Tad asmeniui galima taikyti visas marketingo priemones kaip ir produktui, siekiant jį „parduoti“. Asmens

prekės ženklas dažniausia suprantamas kaip asmens suprojektuotos savybės, kuriomis siekiama paveikti vartotoją ir pasiekti nusistatytų profesinių tikslų.

Sporto rinkos struktūrai realizuoti sportas išskiriamas į dvi grupes – didelio meistriškumo sportą ir masinį sportą. Hierarchinė sporto rinkos struktūra, kurioje santykinai maža didelių pasiekimų sportininkų grupė dalyvauja nacionalinėse ir tarptautinėse varžybose. Didelių pasiekimų sporto verslo analizė nukreipta į rinką, generuojančią dideles lėšas iš rėmėjų, televizijos transliacijų teisių pardavimo ir žiūrovų.

Sporto rinka susieta sudėtingomis sąsajomis tarp joje veikiančių dalyvių. Tačiau daugiausia įtakos asmens prekės ženklo formavimui turi sporto rinkos dalyviai. Pagrindinis sporto rinkos objektas – sportininkas, kuris gali būti treneris, sporto komandos dalyvis, sporto klubo dalyvis ir kt.

Asmeninis prekės ženklas padeda atskirti produktus, paslaugas ar asmenis nuo konkurentų. Bendisch ir kt. (2007) teigimu, asmens prekės ženklas daro įtaką žmogaus matomumo ir žinomumo spektrui. Pagal Montoya (2003) asmens prekės ženklas:

1. išskiria asmenį iš konkurentų;
2. didėja finansinės pajamos;
3. pasitelkiami reikalingi žmonės;
4. pripažįstama kaip asmenybė;
5. įvertinama asmeninė veikla.

Siekiant asmens prekės ženklo naudingumo, turi būti vykdomas jo formavimas.

Kuriant konkretų ženklą, svarbiausiais dalykais tampa išskirtinumas ir aktualumas vartotojui bei individualumas, kurio siekia kiekvienas rinkos dalyvis – vartotojas. Galima sudaryti ir išskirti penkis ženklo kūrimo etapus:

1. *Tiriamasis darbas.* Šiame etape vyksta situacijos analizė. Aiškiai apibrėžiama rinkos dalyvio, kuriam bus kuriamas prekės ženklas, misija, vizija, tikslinė auditorija, veiklos tikslai, tiriama konkurencija, įvertinamos stipriosios ir silpnosios pusės, paruošiama marketingo strategija. Ženklo specialistas, norėdamas sukurti stiprų ženklą, visų pirma turi kuo geriau pažinti rinkos dalyvio, kuriam šis ženklas bus kuriamas, situaciją.

2. *Ženklo strategijos formavimas.* Remiantis pirmo etapo medžiaga yra sukuriama strategija, nustatoma, kokią poziciją šis ženklas turi užimti vartotojo sąmonėje. Tai pusiau racionalus, pusiau kūrybinis darbas. Apibrėžiamos ženklo charakteris ir atrandama jo esmė, kuria remiasi visa tolimesnė komunikacija. Kaip buvo minėta anksčiau, ši prekės ženklo esmė turi kažkuo išsiskirti iš konkurentų ir būti aktuali vartotojams. Be to, šis vartotojams aktualus ženklo išskirtinumas turi būti paprastas, lengvai suprantamas.

3. *Firminio stiliaus kūrimas.* Sukuriami įvairūs firminio stiliaus elementai. Visi šie elementai turi remtis ženklo strategija ir ją atspindėti, išlaikyti vientisumą ir poziciją, nenukrypti nuo pasirinktos žinutės, rėmų.

4. *Firminio stiliaus elementų gamyba.* Šiame etape užbaigiamas ir pagaminamas firminis stilius. Tai vizitinių kortelių, lipdukų, brošiūrų spauda, iškabų konstravimas, internetinio puslapio dizainas ir programavimas, pakuočių gamyba, firminės aprangos paruošimas, interjero dizainas ir pan. Visi šie elementai turi išlaikyti ženklo vientisumą, būti tiksliai ir kokybiškai pagaminti.

5. *Prekės ženklo valdymas.* Šis procesas nesibaigia ties firminio stiliaus sukūrimu ir pagaminimu. Visų pirma ženklas turi būti įvestas į rinką. Tam yra skirtos įvairios pristatymo, viešųjų ryšių kampanijos, reklaminės prezentacijos. Vėliau jis turi būti prižiūrimas, kontroliuojamas ir palaikomas. (Brendas – Aiškiai ir paprastai).

Shepherd (2005) siūlo prekės ženklo konstravimo etapus, susidedančius iš trijų pagrindinių etapų. Pirmasis etapas – rinkos analizė: tikslinės auditorijos nustatymas, konkurentų analizė, pagrindinių savybių nustatymas. Antrajame etape parenkami elementai (apranga, identitetas). Trečiasis etapas apima marketingo komunikacijos plano ar jų priemonių parinkimą. Kaip jau buvo kalbėta, pirmiausia reikėtų identifikuoti tikslines auditorijas. Groskop (2013) teigia, kad daugelis asmenų, pradėdami plėtoti asmens prekės ženklus, nesuvokia savo tikslinės rinkos. Turėtų išskirti tam tikrą rinkos segmentą. Pasak Bakanausko (2004), tikslinė rinka yra bendros rinkos segmentas, kuris perka ir naudojami prekėmis ar paslaugomis.

Žinant tikslinę rinką, atliekama konkurentų analizė. Norint įsitvirtinti profesiniame sektoriuje, visų pirma reikia įvertinti savo konkurentus, jų turimas savybes. „Konkurentų analizavimas padeda išvengti dubliavimo ir konkurentų padarytų klaidų, o kartais net gali paskatinti originalių idėjų gimimą“ (Urbanskienės ir Vaitkienės, 2006, p. 32). Įvertinus tikslinę rinką ir konkurentus, formuojamam asmens prekės ženklui reikia numatyti prekės ženklo elementus. Tuo būdu priartėjame prie antrojo formavimo etapo. Pasak Urbanskienės ir Vaitkienės (2006), labai svarbu parinkti tinkamus sudėtinius jo elementus, tai vardas, išvaizda, balsas, judesys, elgesys. Numačius prekės ženklo elementus, atliekamas jų formavimas, norint perteikti reikiamą informaciją vartotojui ir išskirti jį iš konkurentų. Viena iš identifikavimo priemonių yra asmens vardas. Tačiau tą patį vardą gali turėti keli asmenys. Todėl reikalingas vardo keitimas, toks, kad būtų lengvai įsimenamas, tinkamas ir savitas (Rein ir kt. 2006).

Kitas asmens prekės ženklui formuojamas elementas – išvaizda, balsas. Atsižvelgiama į tokias išvaizdos elementus kaip apranga, rūbų spalva, šukuosena ir kt. Tinkamas balsas ypač reikalingas interviu metu. Svarbus elgesys skirtingose situacijose. Elgesys turi būti rodomas visuose prekės ženklo gyvavimo etapuose. Paskutinis elementas prekės ženklui formuojamų elementų – judesys, kurie turi atrodyti kuo natūralesni, tačiau lengvai atskiriami nuo konkurentų.

Trečiasis formavimo etapas, kuriame taikomos įvairios marketingo komunikacijos priemonės, tai skelbimai, reklama paštu, radijas, asmeninė interneto svetainė ir pan. Tačiau, kaip teigia Pranulis ir kt. (2008), ryšius su visuomene planuoti ir įgyvendinti sunkiau, nes reikia kontroliuoti visą informacijos perdavimo procesą.

W. Vito Montone (2008) teigia, kad asmenybės prekės ženklo formavimas susideda iš keturių etapų:

1. Aiškiai apibrėžti pasiūlymo esmę, nėra skirtumo kur yra kompanija, jos padalinys ar pats produktas, reikia suvokti jų esmę;
2. Būtina dalintis savo įsitikinimais su kitais, tačiau asmens išsakyti įsitikinimai neturi užgožti kitų, būtina išlaikyti subtilumą;
3. Skirtingų partnerių vieninga nuomonė yra prekės ženklo stiprybė, tai susiję su veiksniais kurie yra pastovūs, tačiau gali pasitaikyti ir išimčių;
4. Konteksto žinojimas, kompanija, prekė ar paslauga turi glaudžiai sietis su asmenybės prekės ženklu, nes jei ryšys stiprus, asmenybės prekės ženklas taip pat būna stiprus ir lengvai identifikuojamas.

J. Perry (2008) teigia, kad norint suformuoti ar sustiprinti savo prekės ženklą, reikia atlikti keturis žingsnius: 1. Reikia identifikuoti asmens vertę: asmenybės prekės ženklas yra atspindys visų jo vertybių.

2. Reikia identifikuoti tai, kas asmenybę daro unikalia: tai specifinio unikalumo identifikavimas. Kiekvienas žmogus yra skirtingas, bei turi unikalų bruožų, tad būtina juos atrasti.

3. Reikia išsiaiškinti norimą identitetą kitų akyse: kaip asmuo nori būti suprastas. Būtina kontroliuoti daugumos nuomonę apie asmenį ar jo asmenybės prekės ženklą. Asmuo turi nuspręsti, kaip jis nori būti suprastas klientų ir kolegų.

4. Reikia identifikuoti savo veiklos sritį. Kokioje verslo srityje asmuo nori būti žinomas ir imtis darbų.

5. Būtina identifikuoti tikslinę rinką. Formuojant asmenybės prekės ženklą, būtina nustatyti savo tikslinę auditoriją bei daugiau savo laiko skirti jiems.

6. Reikia asmenybės prekės ženklą populiarinti. Gerai suvokiant visus identiteto elementus, kurie formuoja asmens prekės ženklą, asmuo turi paryškinti savo tvirtinimą ir jį padaryti visiems matomą.

K. Lam (2007) pateikia galimus asmens prekės ženklo formavimo sprendimus:

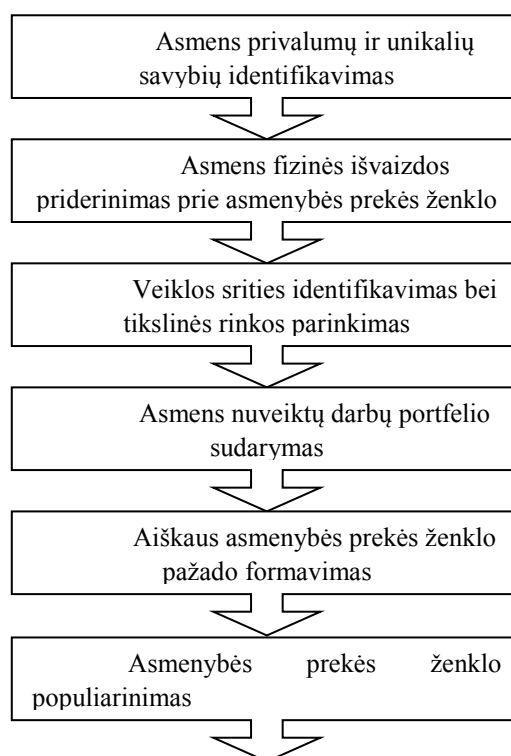
1. Būtina laikytis korporacinio prekės ženklo, verslininko asmenybės prekės ženklas turi glaudžiai sietis su įmonės prekės ženklu.

2. Būtina aiškiai identifikuoti savo asmenybės prekės ženklą. Naudinga susitelkti ties vienu ar dviem pagrindiniais prototipais, kurie aiškina verslininko pagrindinę motyvaciją ir strategijas.

3. Būtina tikrinti atsaką į prekės ženklą ir jei randama neatitikimų su asmenybės prekės ženklo įsivaizduojama pozicija, reikia jas maksimaliai sumažinti.

Apžvelgus autorių nuomones, galima teigti, kad asmens prekės ženklas sporto sektoriuje yra vertės pažadas klientui, o jo formavimo procesas yra nenutrūkstamas procesas, reikalaujantis nuolatinės priežiūros.

Atraminiai asmens prekės ženklo sporto sektoriuje formavimo etapai galėtų būti šie:



1 pav. Asmenybės prekės ženklo formavimo etapai

Formuojant savo asmenybės prekės ženklą, būtina save gerai pažinti, bei tikėti tuo, kam atstovauji ir tik tada galima imtis asmenybės prekės ženklo formavimo.

IŠVADOS

1. Kuriant konkretų ženklą, svarbiausiais dalykais tampa išskirtinumas ir aktualumas vartotojui bei individualumas, kurio siekia kiekvienas rinkos dalyvis – vartotojas.
 2. Į sporto rinką tikslinga žiūrėti ir taikyti tradicinius marketingo būdus ir priemones.
3. Prekės ženklas suprantamas kaip asmens prekės ženklas, jis formuojamas tradiciniais prekės ženklo kūrimo ir įtvirtinimo etapais, tačiau per tam „produktui“ būdingus elementus ir toje rinkoje įprastas komunikacijos priemones.

4. Pagrindiniai asmenybės prekės ženklo formavimo sprendimai būtų asmens privalumų ir unikalių savybių identifikavimas, asmens fizinės išvaizdos priderinimas prie asmenybės prekės ženklo įvaizdžio, veiklos srities identifikavimas bei tikslinės rinkos parinkimas, asmenybės prekės ženklo populiarinimas.
5. Asmenybės prekės ženklo formavimo būdų yra tikrai nemažai. Apsiriboti vienu iš jų formuojant asmens prekės ženklą sporto sektoriuje būtų ne visai tikslinga, tad geriau integruoti kelis asmenybės prekės ženklo formavimo sprendimus į vieną, kad būtų pasiektas maksimalus rezultatas.

LITERATŪRA

Aaker, D.A. (1996). Building Strong Brands. The Free Press: New York.

Aaker, D.A. and Joachimsthaler, E. (2000). Brand Leadership. : New York: The Free Press.

Bakanauskas, A. (2004). Marketingo komunikacija: mokomoji knyga. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.

Bendisch, F., Larsen, G., Trueman, M. (2007). Branding People: Towards A Conceptual Framework. Working paper series [interaktyvus]. [žiūrėta 2016-11-23]. Prieiga internete: http://info.brad.ac.uk/acad/management/external/pdf/workingpapers/2007/Booklet_07-22.pdf

Brendas – Aiškiai ir paprastai. [interaktyvus] [žiūrėta 2016-11-23] Prieiga internete: <http://www.efektyvusdizainas.lt/brendas-prekes-zenklas-kurimasbrandingas-zenklodara-prekinis/>

De Chernatony, L.; McDonald, M.; Wallace, W. 2011. Creating powerful brands. Boston (Mass.): Elsevier: Butterworth-Heinemann.

Groskop, V. (2013). Brand me! New Statesman [interaktyvus] [žiūrėta 2016-11-23] Prieiga internete

[file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrator/My%20Documents/Downloads/8240-32797-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrator/My%20Documents/Downloads/8240-32797-1-PB%20(1).pdf)

Kapferer, J. N. 2012. The new strategic brand management: advanced insights and strategic thinking, 5-th ed. London: Kogan Page.

Kotler, P. (2003). Marketing Management. 11th ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kotler, Ph., Armstrong, G., Saunders, J., Wong, V. (2003). Rinkodaros principai. Kaunas: Poligrafija ir informatika.

Knapp, D.E. (2000). The Brand Mindset. McGraw-Hill: New York.

Lam, K., (2008) Executive branding: creating a personal leadership brand [interaktyvus]. Compass-intl.com [žiūrėta 2009 m. gegužės 15 d.]. Prieiga internete: . <http://www.compass-intl.com/brandarticle.html>

Montoya, P. (2003). The Brand Called You: The Ultimate Brand Building and Business Development Handbook to Transform Anyone into a Indispensable Personal Brand. New York: Personal Branding Press.

Montoya, P., (2008) What is personal branding? [interaktyvus]. Petermontoya.com [žiūrėta 2016-11-23]. Prieiga internete: . http://www.petermontoya.com/mt_what_is_personal_branding/index.asp

Olins, W. 2006. Prekės ženklas. Vilnius: Mūsų knyga.

Perry, J., (2008) How to create your personal brand [interaktyvus]. Myarticlearchive.com [žiūrėta 2016-11-23.]. Prieiga internete: . <http://www.myarticlearchive.com/articles/5/078.htm>

Rein, I., Kotler, Ph., Hamlin, M., Stoller, M. (2005). High Visibility: Transforming Your Personal and Professional Brand. New York: McGraw-Hill.

Shepherd, I. D. H. (2005). From Cattle and Coke to Charlie: Meeting the Challenge of Self Marketing and Personal Branding. [žiūrėta 2016-11-23] Prieiga internete: https://eprints.mdx.ac.uk/6582/1/Shepherd-from_cattle_and_coke.pdf

Urbanskienė, R., Vaitkienė, R. (2006). Prekės ženklo valdymas: vadovėlis. Kaunas: Technologija

Kontaktinis asmuo:

Saulius Kromalcas

VŠĮ Kolpingo kolegija,

saulius.kromalcas@gmail.com

SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS VAIKŲ DIENOS CENTRUOSE

Evelina Darulienė¹, Veronika Matyushenko²

Kolpingo kolegija, Kaunas, Lietuva¹, UAB Mesoderma, Kaunas, Lietuva²

SANTRAUKA

Sveika mityba, fizinis aktyvumas, asmens higiena, tai vieni iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių. Dienos centruose dirbančios socialinės darbuotojos teikia visapusišką pagalbą vaikui bei jo šeimai. Supratus ir tinkamai įvertinus vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo svarbą, su vaikais dirbantys specialistai, turėtų teikti jiems žinias apie sveiką gyvenimo būdą, ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius, padėti suvokti tokio gyvenimo būdo privalumus. Vienas iš kasdienių įpročių gali tapti sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas bei ugdymas.

Pagrindinė šio *darbo problema apibrėžiama klausimais*: Kokios yra vaikų žinios apie sveiką gyvenseną? Kaip pasikeitė turimos žinios apie sveiką gyvenseną lankant vaikų dienos centrą? Kokiomis veiklomis ugdoma sveika gyvensena vaikų dienos centruose?

Tyrimo objektas - vaikų sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas vaikų dienos centruose.

Darbo tikslas – atskleisti sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymo ypatumus vaikų dienos centruose.

Darbo metodai: mokslinės literatūros ir dokumentų analizė, kokybinis tyrimo metodas taikant pusiau struktūruotą interviu duomenų rinkimui, turinio duomenų analizė.

Apibendrinus *teorinius teiginius*, galima teigti, kad vaikų dienos centrų lankytojai yra vaikai iš socialinės rizikos šeimų. Vaiko aktyvumui, domėjimuisi aplinka, geranoriškumui kitų žmonių atžvilgiu svarbu ne tik valia, pastangos, darbuotojų rūpestis, bet ir kruopštaus pasikartojantis sistemingas darbas. Dienos centruose dirbantys socialiniai darbuotojai ugdo bei puoselėja vaikus, atkreipdami dėmesį į prigimtines jų teises ir ypatybes.

Tyrimu atskleistas vaikų bendravimo su tėvais ir vaikų dienos centro darbuotojais trūkumas sveikos gyvensenos tema. Vaikai pateikė idėjų kaip galėtų būti pateikta jiems informacija. Vaikų dienos centre vaikai noriai žaidžia įvairius aktyvius žaidimus, tačiau darbuotojai mažai prisideda prie aktyvios veiklos. Dienos centre vaikai gauna informacijos apie asmens higieną bei maitinimosi ypatumus, žino kaip žalingi įpročiai įtakoja sveikatos būklę.

Raktažodžiai: socialinis darbuotojas, socialinės rizikos šeima.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Daugiau nei prieš dešimtmetį siekiant užtikrinti vaikų teisių bei interesų apsaugą ir skatinant socialinį darbą su probleminėmis šeimomis ir jų vaikais, Lietuvos Respublikos Vyriausybė pritarė Nacionalinei nevyriausybinų organizacijų vaikų dienos centrų programų vykdymui. Viena iš priežasčių, dėl ko kuriamos programos, tai vis didėjantis socialines rizikos šeimų bei jose augančių vaikų skaičius. Norkus (2012) teigia, kad pastaraisiais dešimtmečiais yra skiriamas didėjantis dėmesys sveikatai, individas yra suvokiamas jau ne kaip pasyvus sveikatos priežiūros paslaugos gavėjas, bet kaip tiesioginis savo sveikatos puoselėtojas ir kūrėjas. Mokant vaikus sveikai gyventi, kartu bus mokinami ir tėvai naujai pažvelgti į aktyvaus poilsio, sveikos mitybos ir sveikatos tausojimo naudą. Sveikas vaikas yra aktyvus, besidomintis aplinka, linksmas, geranoriškai nusiteikęs kitų žmonių atžvilgiu. Jis - bendraujantis, smalsus, judrus bei aktyvus. Sveikas vaikas ne tik harmoningai vystosi, bet ir turi gerai išlavintas fizinės ir funkcinės organizmo savybes. Sveika mityba, fizinis aktyvumas, asmens higiena, tai vieni iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių. Sveikos gyvensenos ugdymas yra itin veiksmingas nuo pat mažų dienų - pradeda formuoti šeimą, vėliau įsitraukia ir kitos įstaigos. Viena iš pagalbos formų bei galimybių stiprinti gyvensenos įgūdžių ugdymą yra vaikų dienos centrai. Dienos centruose dirbantys socialiniai darbuotojai teikia visapusišką pagalbą vaikui bei jo šeimai. Supratus ir tinkamai įvertinus vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo svarbą, su vaikais dirbantys specialistai, turėtų teikti jiems žinias apie sveiką gyvenimo būdą, ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius, padėti suvokti tokio gyvenimo būdo privalumus. Vienas iš kasdienių įpročių gali tapti sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas bei ugdymas. Mokslinėje literatūroje Ivanauskienė (2012), Rutkauskienė, Gudliauskaitė – Godvadė (2011) ir kiti autoriai nagrinėja socialinės rizikos šeimų tematiką bei pagalbą joms. Dažniausiai yra minimi vaikų ir tėvų tarpusavio santykiai, vaikų auklėjimo ypatumai, socialinės paramos svarba šeimoms. Tačiau apie gyvensenos įgūdžių gerinimą tyrimų trūksta.

Pagrindinė šio darbo problema apibrėžiama klausimais:

Kokios yra vaikų žinios apie sveiką gyvenseną? Kaip pasikeitė turimos žinios apie sveiką gyvenseną lankant vaikų dienos centrą? Kokiomis veiklomis ugdoma sveika gyvensena vaikų dienos centruose?

Tyrimo objektas - vaikų sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas vaikų dienos centruose.

Tyrimo tikslas – atskleisti sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymo ypatumus vaikų dienos centruose.

Darbo metodai: mokslinės literatūros ir dokumentų analizė, kokybinis tyrimo metodas taikant pusiau struktūruotą interviu duomenų rinkimui, turinio duomenų analizė.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo tipas ir jo pagrindimas. Atsižvelgiant į tyrimo temą „Sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas vaikų dienos centruose“ ir tyrimo tikslą „atskleisti sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo ypatumus vaikų dienos centre“, buvo pasirinktas kokybinio tyrimo tipas. Remiantis Luobikiene (2008), teigiama, kad „tyrėjas sudaro holistinį poveikslą, nagrinėja žodžius, o tyrimą atlieka natūralioje atmosferoje“. Kokybinio tyrimo tipas atkleidžia požiūrius, motyvus bei įsitikinimus. Toks tyrimo tipas buvo pasirinktas tam, kad sužinoti bei atskleisti tyrimo dalyvių pajustus dalykus, išgyvenimus, požiūrius bei prisiminimus.

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvaujantieji buvo atrinkti pagal patogią atranką. Tyrimo dalyviais buvo pasirinkti Kauno mieste vaikų dienos centrą lankantys vaikai. 1 lentelėje pateikiami duomenys apie tyrimo dalyvių amžių ir vietą. Visi pasirinkti ar rekomenduoti informantai turėjo atitikti vieną kriterijų – lankyti vaikų dienos centrą.

1 lentelė **Tyrimo dalyvių charakteristika** (sudaryta darbo autorės)

Tyrimo dalyvių kodas	Amžius	Įstaiga, kuria lanko
G1	12 m.	Vaikų dienos centras
G2	12 m.	Vaikų dienos centras
G3	11 m.	Vaikų dienos centras
G4	12 m.	Vaikų dienos centras
G5	11 m.	Vaikų dienos centras
G6	13 m.	Vaikų dienos centras

Laikantis konfidencialumo principo, visų tyrimo dalyvių vardai yra pakeisti tam tikrais kodais.

Tyrimo atlikimo vieta – VDC, interviu data – 2016 m. gegužės mėn., vieno interviu trukmė – 40-45 min.

Duomenų rinkimo metodas. Duomenų rinkimui buvo pasirinktas pusiau struktūruotas interviu metodas. Bitinas ir kt. (2008) teigia, kad pusiau struktūruoto interviu tipas, tai toks tipas, kai keli klausimai yra suplanuoti iš anksto, o dauguma kitų klausimų nesuplanuotai ar impulsyviai kyla interviu metu. Luobikienė (2000) teigia, kad interviu, tai „viena svarbiausių duomenų rinkimo priemonių kokybiniame tyrime“.

Interviu metu duomenys buvo renkami pagal šias penkias interviu temas:

1. Žinios apie sveiką gyvenseną.

Buvo siekiama sužinoti, kaip lankantys vaikų dienos centrą tiriamieji supranta tokią sąvoką, kaip *sveika gyvensena*. Ši tema buvo užduota siekiant kuo geriau suprasti bei sužinoti, patikslinti kokias žinias turi tiriamieji vaikai, lankantys vaikų dienos centrą.

2. Veiklos, kurioms daugiausiai skiriama laiko vaikų dienos centre.

Siekama sužinoti kokioms veikloms šiuo metu yra skiriama daugiausiai laiko vaikų dienos centre ir kaip tos veiklos siejasi su sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymu.

3. Veikla laisvalaikio metu (ne VDC).

Šia tema buvo siekiama sužinoti, kokioms veikloms skiria laiko lankantys vaikų dienos centrą tiriamieji po vaikų dienos centro darbo pabaigos arba savaitgaliais, būdami su tėvais.

4. Mitybos, asmens higienos įgūdžių ugdymo svarba vaikų dienos centre.

Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti tiriamųjų nuomonę apie mitybą, higieną, kūno švarą. Taip pat buvo svarbu išsiaiškinti kokias žinias vaikai turi apie žalingus įpročius.

5. Pasiūlymai sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymui.

Šiuo klausimu buvo siekiama atskleisti bei sužinoti tiriamojo nuomonę apie tai, kaip jis palaiko savo kūno švarą.

Duomenų analizės metodas. Pasak Bitino, Rupšienės ir Žydžiūnaitės(2008), kurie cituoja M. Miles, A. Huberman (1994) kokybiniai duomenys analizuojami, remiantis tokiais pagrindiniais žingsniais:

- Suteikiami pavadinimai – subkategorijos – kokybinių duomenų medžiagos rinkimui –"sakiniams ar jų dalims;
- Prie kiekvieno pavadinimo pridedami pavyzdžiai iš analizuojamo teksto;
- Perskaičius bei susisteminius surinktus duomenis, identifikuojamos tos pačios frazės tarp konkrečių subkategorijų;
- Apibendrinami turimi duomenys (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė 2008, p.208).

Tyrimo etika. Kai yra atliekamas tyrimas svarbu su tyrimo dalyviais elgtis etiškai. Bitinas ir kt. (2008) teigia, kad, kai yra siekiama pažinti tyrimo dalyvį, jo problemą bei visa tai aprašyti, kyla etinės problemos dėl kokybinio tyrimo savitumo. Tam, kad išspręsti tokius nesklandumus, yra rekomenduojama paprašyti tyrimo dalyvių sutikimo dalyvauti tyrime, suteikiant platesnės informacijos apie tyrimą, etikos principus, kurių yra laikomasi. Tyrimo dalyviai buvo asmeniškai informuoti apie tyrimą, supažindinti su tyrimu, jo tikslu, buvo atsakyta į jiems iškilusius klausimus bei nurodoma, kur bus naudojami gauti duomenys. Bitinas ir kt. (2008) teigia, kad žmonės tyrimuose turi dalyvauti tik sutinkant, savo laisvu noru. Tyrimas buvo atliekamas remiantis laisvanoriškumo principu. Tyrimo dalyviai, sužinoję apie tyrimą, turėjo laisvą galimybę apsispręsti dėl dalyvavimo, reikia paminėti, kad jiems nebuvo daromas tam tikras tiesioginis ar netiesioginis spaudimas. Kauno vaikų dienos centre, kuriame buvo atliktas kokybinis tyrimas, buvo gautas vaikų dienos centro vadovės leidimas bendrauti su vaikais. Dar buvo gautas žodinis sutikimas, kad interviu būtų įrašinėjami. Taip pat tyrimo metu stengiausi išlaikyti tam tikrus, remiantis lygiavertiškumo principu santykius, tarp tyrimo dalyvių ir tyrimo vykdytojo. Interviu metu stengiausi ir formulavau klausimus taip, kad jie atskleistų tiriamųjų požiūrį į tyrimo objektą, o ne taip, kad klaidintų ar primestų mano požiūrį. Tyrimo dalyviai

noriai dalijosi informacija, savo patirtimi. Jiems buvo pateikta apibendrinta informacija, o vėliau bus pristatyti rezultatai, leisiantys pamatyti platesnį vaizdą. Taipogi apdorojus tyrimo dalyvių duomenis, buvo suteikti jiems kodai, siekiant konfidencialumo. Pasak Žydžiūnaitės V. (2007), svarbu konfidencialumas - surinkta informacija (neapdorota) neturėtų būti prieinama kitiems, o turėtų būti prieinama tik tyrimo dalyviams.

REZULTATŲ APTARIMAS

Vaikų dienos centrą lankančių vaikų žinios apie sveiką gyvenseną. Išskirtoje kategorijoje *Sveikos gyvensenos sampratos apibūdinimas*, išryškėjo 9 subkategorijos. Kalbėdami apie sveiką gyvenseną vaikų dienos centro vaikai minėjo maistą, kaip vieną iš svarbiausių šios sąvokos apibrėžimo dalių. Pagrindinis vaiko sveikatos komponentas yra mityba. Vaiko sveikam augimui yra reikalinga tinkama mityba. Kaip teigia Dabriegaitė, Dudonienė, Imbrasienė ir kt. (2013), kokie mitybos įpročiai susidaro vaikystėje, tokie jie dažniausiai ir yra palaikomi paauglystėje bei suaugus. Tyrimo dalyviai įvardijo sveiką mitybą, kaip svarbų sveikos gyvensenos sąvokos elementą: „*sveikai maitinasi, valgo sveiką maistą<...> nevalgo nesveiką maistą.*“(G2) ir „*valgyti sveiką maistą yra sunku<...>,bet svarbu turėti noro. <...>*“(G4), „*iš močiutes daržo valgyti daug morkų.*“ (G1). Taip pat tyrimo dalyviai išskiria fizinės veiklos svarbą. Dabriegaitė, Dudonienė, Imbrasienė, ir kt., (2013) teigia, kad vaiko sveikam augimui reikalingas pakankamas fizinis aktyvumas. Tyrimo dalyviai paminėjo sportą: „*sveika gyvensena tai sportas<...>*“(G3) ir „*Tai mankšta<...> reikia sportuoti<...>*“(G4). Itin svarbu tai, kad prie sveikos gyvensenos sąvokos tiriamieji paminėjo žalingų įpročių atsisakymą. Tyrimo dalyviai teigė, kad: „*Aš suprantu<...> reikia nerūkyti.*“(G1), „*Aš manau, kad sveika gyvensena tai <...>jokio rūkymo ir cigarečių<...>*“(G3). Vienas iš tyrimo dalyvių priskyre prie sveikos gyvensenos technologijas: „*sveika gyvensena tai sportas<...> jokių kompiuterių ir telefonų.*“(G3).

Tačiau kai kurie vaikai negali apibūdinti sveikos gyvensenos sampratos, nes: „*Nežinau, ką tai reiškia.*“(G5) „*<...>Nežinau.*“(G6)“.

Tyrimo metu buvo atskleistos vaikų, lankančių vaikų dienos centrą, žinios apie sveiką gyvenseną lankant vaikų dienos centrą. Vaikai įvardino keletą sveikos gyvensenos elementų - sveikos mitybos ir fizinės veiklos svarba, gryno oro teigiama įtaka ir laiko prie kompiuterio mažinimas. Pasak vaikų, arbatos gėrimas, taip pat buvo įvardintas kaip sveikai gyvensenai turintis įtakos faktorius „*<...>gerti daug arbatos, o ne gazuotų limonadų<...>*“(G1) „*<...>arbata yra skanu ir sveika<...>*“(G2)

Tyrimo dalyviai žinių apie sveiką gyvenseną įgyja ikimokyklinėse ir mokyklinėse ugdymo įstaigose, ypač jose organizuojamų švenčių metu, taip pat žiūrėdami televizijos laidas.

Tyrimo metu išaiškėjo svarbus faktas, kad VDC darbuotojų teikiama informacija yra labai konkreti ir aiški vaikams, apimanti daugelį sričių (žiūrėti 2 lentelę).

2 lentelė. Šeimos ir vaikų dienos centro darbuotojų teikiama informacija vaikui apie sveiką gyvenseną (sudaryta darbo autorės)

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Šeimos narių informacija	Pokalbiai su močiute	<...>su močiute pasišneku.(G1) <...>močiute kartais pasakoja<...>(G5)
	Pokalbiai su mama	<...>mama sakė, kad gerai augčiau reikia viską valgyti<...>(G4) <...>mama pasako, ką turiu daryti, kad augčiau stipri<...>(G3)
	Pokalbiai su tėvu	<...>tik sakė nerūkyti.(G3) <...>kartą pasakė nerūkyti<...>(G1)
Pokalbiai su vaikų dienos centro darbuotoja	Pokalbiai apie sveiką gyvenseną	Kartais, bet labai retai.(G1) Beveik ne, vadovė mums kaip ir nieko nesako dėl šito.(G3) <...>Taip, mes pasikalbame<...>(G4) Jo, sake,<...>(G6)
	Pokalbiai apie sveiką maistą valgio metu	<...>dažniausiai valgio metu, kai visi valgome, jeigu kas nors nenori valgyti salotų arba mėsos, kurį būna grikiuose ar dar kur, tai ji ragina valgyti, nes tai sveika ir būtinai turime tai suvalgyti. <...>(G4) <...>vadovė prieš valgį pasako koks maistas gerai<...>(G3)
	Pokalbiai apie sveiką žaidimų metu	<...>Dar kartais pasikalbame per žaidimus apie tai, kad judėti yra gerai mums patiems. <...>(G4) <...>per žaidimą pasako, kad jeigu nejudėsime bus negerai<...>(G1)
	Pokalbiai apie žalingus įpročius	<...> kad tik nerūkytume ir negertume.(G6) <...>sake nerūkyti ir negerti<...>(G3)
	Pokalbiai dėl rankų higienos	<...>vadovė užsimindavo kai pamatydavo, kad rankos nešvarios.(G5) <...>sake rankas plautis<...>(G4)

Tyrimo dalyviams buvo užduotas klausimas, ką jie naujo sužinojo apie sveiką gyvenseną kai pradėjo lankyti vaikų dienos centrą. Keletas iš jų išskyrė mankštos naudą, paminėjo įdomius žaidimus, sužinojo apie rankų higienos svarbą.

Kvieskienė, Petronienė (2007) teigia, kad Lietuvoje esančiuose vaikų dienos centruose itin didelis dėmesys yra skiriamas vaikams, kurie yra mokyklinio amžiaus ir auga socialines rizikos šeimose. Dažniausiai tokios šeimos neturi žinių kaip išspręsti įvairias iškylančias socialines problemas. Jovaiša (2001) teigia, kad vaikų dienos centrų orientavimasis į neformalų ugdymą gali suteikti daugybę teigiamų dalykų. Tai yra fizinių, socialinių įgūdžių ugdymas, pažintinių gebėjimų bei psichologinių asmens savybių plėtojimas ir pasirengimas praktiniam gyvenimui.

Veiklos vaikų dienos centre. Tyrimo dalyviai atskleidė savo nuomonę apie tai, kokiomis veiklomis jie užsiima ir kokia veikla jiems labiausiai patinka vaikų dienos centre (žiūrėti 3 lentelę).

3 lentelė **Dažniausia veikla vaikų dienos centre** (sudaryta darbo autorės)

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Aktyvi veikla/žaidimai	Važinėjimas riedučiais	<...>dažnai važinėjamės su riedučiais(G1) <...>Pavarome su riedučiais<...>(G3)
	„UNO“ žaidimas	<...>žaidžiame su „uno“ kortomis<...>žaidžiame su jomis kiekviena diena<...>(G1) <...>„uno“ žaidžiame(G3)
	Žaidimas „Tvisteris“	<...>Dažnai išsitraukiame žaidimą tvisterį<...>(G1) <...>tvisteris jėga, žaidžiame<...>(G5)
	Spalvinimo užsiėmimai	<...>dažnai spalviname<...>(G1),(G4)
	Piešimo užsiėmimai	<...>piešiame<...>(G1),(G4),(G5),(G6).
Ruoša	Namų darbų ruoša	Ruošiame namų darbus<...>(G3),(G5),(G2).
	Vaikų dienos centro tvarkymasis	Tvarkomės<...>(G3),(G6),(G4),(G2).
	Pagalba darbuotojai gaminant maistą	Padedame gaminti valgyti<...>(G4) <...>gaminame kartu su vadove<...>(G3)

Vaikų dienos centrą lankantys vaikai pateikė nemažai informacijos apie tai, kuo jie užsiima vaikų dienos centre dažniausiai. Leliūgienė (2002) teigia, kad vaikų dienos centre veikla turi būti realizuojama per tinkamą laisvalaikio praleidimą, per visokiausias programas susijusias su sveikatingumu, vaikų įsiliejimu į visuomenę. Viena iš dažniausiai paminėtų veiklų yra kvadrato žaidimas. Meškaitė ir kt. (2012) fizinį aktyvumą išskiria kaip vieną iš svarbiausių 9 sveikos gyvensenos veiksnių, kurio dėka yra stiprinamas fizinis pajėgumas, sveikata bei gerovė. Fizinis aktyvumas teigiamai įtakoja organizmą, ugdydamas ir stiprindamas visas jo sistemas ir funkcijas. Nuo fizinio aktyvumo priklauso taisyklinga laikysena, gero kūno sudėjimas ir funkcinių galių vystymasis. Kaip teigia Saryčiova (2013), įvairaus amžiaus vaikams sisteminiis kūno kultūros užsiėmimas ir sportas turi didelę ir ypatingą prasmę. Šiais laikais vaikų gyvensena nėra pakankamai aktyvi.

Veikla laisvalaikio metu (ne VDC). Tyrimo dalyvių buvo klausiama ar jie atlieka kokia nors bendrą veiklą kartu su tėvais po vaikų dienos centro darbo pabaigos arba laisvalaikio metu. Daugelis tyrimo dalyvių paminėjo, kad savo didžiąją laiko dalį praleidžia kieme: „aš einu į kiemą <...> kai nereikia į mokyklą grįžtu vėliau.“(G1), „<...> su tėvais nebūnu,<...> aš būnu kieme iki kiek noriu.“(G2), „Nebūnu su jais, dažniausiai iškart pasidėjus kuprinė einu į kiemą<...>“(G3), „Pabūnu kieme, paskui grįžtu namo <...> einame miegoti.“(G4), „Dažniausiai tėvai turi svečių, <...>aš <...> išeinu į kiemą.“(G5). Kai kurie vaikai išskyrė laiko praleidimą su gyvūnais: „Žaidžiu su šunimis<...>“(G1), „aš būnu su savo šuniu, kurį neseniai pagimdė šuniukas, tai mes su brolių ją prižiūrime.“(G6) Taipogi tyrimo dalyviai paminėjo savo mažesnių brolių priežiūros svarbumą: „<...>būnu namie ir žaidžiu su broliu“(G3), „Padedu prižiūrėti mažesnę broliuką<...>“(G5), „<...>kartais išeinu su broliuku į kiemą<...>“(G5). Vienas

iš tyrimo dalyvių teigia: „<...>su mama einame apsipirkti<...>“(G2). Dar keletas tyrimo dalyvių paminėjo, kad nepraleidžia su tėvais laisvalaikio, nes tėvai didžiąją laiko dalį praleidžia darbe: <...>Mama <...>grįžta vėlai <...>aš jos beveik nematau<...>(G4), „<...>kai grįžtu dar tėvai būna darbe<...> grįžta<...>vėliau“(G1).

Statistikos departamento duomenimis (2015) Lietuvoje vis dar išlieka gana didelis rizikos šeimų skaičius – 2014 m. pabaigoje šalyje į rizikos šeimų sąrašą buvo įtraukta 9930 šeimų, kuriose augo 19668 vaikai. Padaugėjo šeimų gaunančių socialinę paramą. Petraitienė, Stankelienė, Stepanova (2006) teigia, kad daugumos vaikų santykiai su tėvais nėra pastovūs, todėl svarbu atrasti tokių bendrų veiklų, kuriose vaikai kartu su savo tėvais galėtų išgyventi laimę ir galėtų pasijausti svarbiais.

Mitybos, asmens higienos įgūdžių ugdymas vaikų dienos centre. Socialinės rizikos šeimose augantys vaikai dažniausiai negauna tinkamo kiekio reikalingų medžiagų organizmui, dėlto mokymosi bei kitose neformalaus ugdymo įstaigose turi būti skiriamas maitinimas tam, kad bent iš dalies patenkintų sveikos mitybos piramidės pagrindus. Pasak Burzajkina ir Čiuklova (2012), subalansuota mityba – tai mityba, kuri aprūpina augimą, normalų vystymąsi ir žmogaus gyvybinių funkcijų palaikymą, gali tinkamai įtakoti žmogaus sveikatos gerinimą ir ligų prevenciją. Subalansuota mityba yra viena iš svarbiausių sveikos gyvensenos dalių.

Analizuojant tyrimo dalyvių interviu duomenis, buvo atskleista, kokį maistą jie valgo vaikų dienos centre: <...>dažniausiai būna makaronai<...>(G1),(G2),(G3),(G5),(G6). Vaikai visada valgo sriubą „Būna su makaronais <...>dar pieninė sriuba, su burokėliais irgi būna.“(G1), (G4),(G5),(G6), „Visokia pas mumis, būna pieniška sriuba, sriuba su ryžiais arba dar su burokėliais<..>“(G3)

Miškinienė (2001) teigia, kad nuo tėvų mitybos įpročių fono priklauso kokie yra vaikų mitybos įgūdžiai. Taip pat tai priklauso nuo tėvų papročių, tam tikros nuomonės, žinių apie mitybą.

Vaikų dienos centre svarbus ir stalo serviravimas, estetinio jausmo pajautimas, kurį ugdo socialiniai darbuotojai vaikams iš socialinės rizikos šeimų <...>mes ir valgom ir mokinamės stalą padengti<...> (G2), <> man patinka, taip namuose gražiai net nepasidarom<...> (G6)

Atsižvelgus į tyrimo rezultatus, galima teigti, kad kūno švaros palaikymo svarbai pritaria visi tyrimo dalyviai. Daugelis iš jų paminėjo, kad nusiprausia veidą, išsivalo dantis, išsiplauna galvą su šampūnu. Keletas iš jų paminėjo, kad sveikatai stiprinti yra svarbu išsivalyti ausis bei nusikirpti nagus.

Burzajkina ir Čiuklova (2012), išskiria žinių, kurios daro teigiamą įtaką sveikatai, svarbą. Tyrimo dalyviai papasakojo apie tai, kaip švaros pagalba galima išvengti ligų ir išsaugoti savo sveikatą (žiūrėti 4 lentelę).

4 lentelė. **Kategorija: Prevencinės ligų apsaugos priemonės** (sudaryta darbo autorės)

Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Česnako valgymas	Man visada <...>močiute duoda česnako, <...>padeda apsisaugoti nuo ligų(G1) <...>centre vadove visuomet įdeda į maistą česnako(G5)
Tinkama apranga	<...>reikia šiltai rengtis, kai eini į kiemą reikia dėtis kepurę, šaliką ir pirštines, nes kitais gali susirgti.(G1)<...>žiemą<...>šiltai rengiesi užsidedi šaliką, pirštines ir kepurę <...>(G2) <...>žiemą negalima imti sniego plikomis rankomis, tai padėtų nesusirgti<...>(G3) <...>negalima mėtytis su šaltu sniegu be pirštinių<...>(G4)
Dantų valymas	<...>jeigu nesiplausi dantų tai bus burnoje daug mikrobus ir jau tada teks eiti pas gydytoją<...>(G2) <...>dantys valytis reikia, nes ten gali būti daug mikrobus<...>(G3)
Kontakto su gyvūnais vengimas	<...>negalima glostyti laukinių kačių arba šunų, nes jie gali užkrėsti<...>(G5) <...>reikia stengtis išvis neglostyti kačių arba šunų, nes jie gali turėti ligų(G6)
Kontakto su sergančiuoju vengimas	<...>kai kas nors kosėja pasitraukti šalin nuo to žmogaus<...>(G5) <...>stengiesi nebūti prie tų žmonių, kurie serga, nes jie gali užkrėsti<...>(G3)
Rankų plovimas	<...>reikia su muilu plautis rankas visada (G2) Plautis rankas<...>(G6)
Lietaus vengimas	<...>negalima specialiai bėgioti per lietu, nes gali peršlapti ir peršalti<...>(G5) <...>per šaltą lietu geriau nebėgioti<...>(G3)

Vaikai teigė, kad VDC darbuotojai jiems pasakojo, kad negalima „slėpti“ ligos, o ją reikia kuo anksčiau pradėti gydyti medikamentais <...>jeigu <...> susergi tai <...> labiau nesusirgti tai padeda vaistai(G2) <...>vaistus reikia gerti kai susergi(G4).

Viena iš svarbiausių sveiko žmogaus gyvenimo dalių yra asmens higiena. Ji padeda apsisaugoti nuo daugelio infekcinių ligų. Dažniausiai asmens higienos įgūdžiai susiformuoja vaikystėje, tėvų, senelių bei mokytojų pagalba. Apie higienos įgūdžius vaikams reikėtų priminti nuolatos, kadangi visada yra rizika užsikrėsti įvairiomis infekcijomis (ULAC, 2012).

Vaikai paminėjo situacijas, kuriose jiems vis dar prireikia socialinio darbuotojo priminimo (žiūrėti 5 lentelę).

5 lentelė. **Socialinio darbuotojo teikiamos žinios vaikams apie higienos įgūdžius** (sudaryta darbo autorės)

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Rankų higiena	Prieš/po valgio	<...>einu valgyti visada plaunu<...>(G1) Prieš valgant maistą (G2) <...>reikia, kad kas nors primintų, nes dažnai pamirštu tai padaryti(G4) Prieš maisto valgymą (G6)
	Grįžus iš lauko	<...>po lauko<...>(G1) <...>plaunu grįžus iš po lauko(G3) <...> ir po lauko(G6)
	Gaminant maistą	<...> prieš padedant gaminti maistą(G3) <...>būna daug bakterijų, o muilas jas išnaikina<...>(G1)
	Pasinaudojus tualetu	<...>tualete būna pilna įvairių bakterijų(G2) <...> nešvarios ir galima kuom nors susirgti <...>būtu švarios(G3) Po tualetu visada išsiplaunu rankas (G5)
Dantų higiena	Dantų valymo trukmė	<...>valytis ne trumpiau kaip 3 minutes <...>(G3) <...>kiekvieną dieną valytis dantis bent po dvi minutes (G1),(G2),(G6).
	Dantų valymo dažnumas	<...> plautis po 2 arba 3 kartus per dieną<...>(G3) <...>ryte ir po valgio(G2)
	Dantų priežiūros priemonės	<...>dantų šepetuku<...>(G2) Gumą dažnai pakramtau dar<...>(G5)
	Dantų estetika	<...>kad šypsena būtų graži.(G1) <...> juos reikėtų valytis <...>, kad jie būtų švarus, geri (G4)

Tyrimo dalyviams buvo užduoti klausimai apie žalingus įpročius. Apibendrinant, galima teigti, kad vaikams trūksta žinių apie žalingų įpročių sąvoką. Tyrimo dalyviai išskyrė priežastis, dėl ko žalingi įpročiai kenkia žmogaus organizmui. Tai ligos, išankstinis senėjimas, kenksmingų medžiagų poveikis sveikatai.

Pasiūlymai sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymui. Tyrimo dalyviai interviu metu išsakė savo nuomonę apie tai, koku būdu jiems ir jų bendraamžiams galėtų būti pateikta informacija apie sveiką gyvenseną (žiūrėti 6 lentelę).

6 lentelė. **Kategorija. Pasiūlymai sveikos gyvensenos žinių gavimui** (sudaryta darbo autorės)

Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Stalo žaidimai	> visokiausi žaidimai, būtų linksma<...>(G1) <...> Norėčiau, kad būtų didelė ir spalvinimo knyga su visokiais labirintais arba galvosūkiams.(G2) <...>spalvinti būtų įdomu<...>(G6)
Piešimas	> gerai būtų piešti kartu su vadovė centre<...>(G1) <...> ir mes pieštume viską(G3)<...> piešti irgi galima.(G4)
Estafetės ir rungtys	> būtų estafetės, rungtynes, per kurias galima būtų daug apie tai sužinoti.(G2) <...>rungtys patinka, dar ir estafetės<...>(G4)
Mokytojos pasakojimai	>Daugiau apie tai <...> pasakoti.<...>(G2) Manau, kad į mūsų centrą turėtų ateiti mokytoja mums papasakoti<...>(G3) <...>mokytoja turėtų ateiti<...>(G5)
Interneto pagalba	>ima per internetą informacijos pasiieškoti<...> (G4) <...>internete per paiešką<...>(G2)
Knygų skaitymas	> mokytojai turėtų duoti knygas paskaityti, bet mažas<...> (G5) <...>knygos ir didelėmis raidėmis<...>(G1)
Filmų peržiūra	>gal kokį filmuką rasti ir pasižiūrėti<...>(G4)<...>parodyti gal kokį filmą, taip mes visi ir sužinotume.(G5)

Pasak Meškaitės ir kt. (2012), normaliam vaikų vystymuisi yra būtinas kasdieninis fizinis aktyvumas, taip pat vaikui judant yra sukeltos teigiamos emocijos. Kaip teigia Volbekienė (2004), būtent aktyvios veiklos metu yra lavinami socialiniai įgūdžiai, siekiama bendradarbiavimo, vyksta apsikeitimas žiniomis, žaidimo priemonėmis, vaidmenimis, taip pat yra drąsiau komunikuojama su bendraamžiais. Taip išmokstama labiau pasitikėti savo jėgomis, atlikti užduotis, pažinti savo kūną bei išmokstama kaip su juo elgtis, užmezgami palankūs emociniai ryšiai bei palaikomi ryšiai su bendraamžiais, išmokstama perimti tam tikras vertybes, laikytis normų ir taisyklių, išmokstama drausmės, pareigingumo, taip pat prisiimti atsakomybę.

IŠVADOS

1. Vaikų dienos centrai teikia dieninę vaikų priežiūrą ir papildomas paslaugas socialinės rizikos šeimoms ir/ar vaikams, kad būtų patenkinti esminiai vaiko poreikiai. Vaikų dienos centruose vaikai įtraukiami į naudingą ir įdomią veiklą, padedama vaikams ir jų šeimos nariams keisti vertybines orientacijas, adaptuotis visuomenėje, suteikiant kvalifikuotą specialistų pagalbą.

2. Sveika gyvensena, tai gyvensenos forma, padedanti išsaugoti ir stiprinti sveikatą. Tai kasdienis gyvenimo būdas, kuris padeda žmogui išlikti sveikam, saugoti ir gerinti savo sveikatą. Tai žinios apie sanitarines taisykles, kūno higienos laikymasis, kūno kultūros ir sporto užsiėmimai, fizinės ir psichinės sveikatos tinkamas palaikymas. Taip pat tai žinios apie kenksmingus veiksnius ir įpročius ir sąmoningas, neigiamas požiūris į juos.

3. Tik dalyvaudami VDC veiklose vaikai sužinojo apie sveikos mitybos ir fizinės veiklos

svarbą, gyno oro teigiamą naudą. Su socialiniu darbuotoju vaikai kalbasi apie sveiką gyvenseną, sveiką maistą, apie sveikatą žaidimų metu, taip pat vyksta pokalbiai apie žalingus įpročius. Vaikai žino bei įvardijo nemažai prevencinių ligų apsaugos priemonių. Socialinio darbuotojo teikiamos žinios vaikams apie higienos įgūdžius, dažniausiai yra susijusios su rankų bei dantų higiena (įvairiausių situacijų metu). Ir paminėjo situacijas, kuriose jiems vis prireikia socialinio darbuotojo priminimo. Beveik visi vaikų dienos centro lankytojai įvardija priežastis, dėl ko žmonės bando žalingus įpročius, žino žalingų įpročių įtaką žmogaus organizmui. Iš vaikų dienos centro darbuotojų vaikai gauna naujų žinių apie mankštos svarbą, rankų plovimą bei dantų valymą, jiems siūloma žaidimų įvairovė. Vaikai dažniausiai užsiima aktyvia veikla (važinėjasi riedučiais, žaidžia) bei namų ūkio ruošą (tvarkosi, gamina maistą).

4. Laisvalaikio praleidimas už vaikų dienos centro ribų pasižymi mažesniu fiziniu aktyvumu: vaikai žiūri televizorių, eina į parduotuvę su tėvais, padeda jiems prižiūrėti brolių, žaidžia kompiuteriu. Taip pat vedžioja šunį ir leidžia laiką su draugais kieme. Tyrimo dalyvių manymu, VDC trūksta jų mėgstamo maisto (sausis pusryčiai, jogurtas, vaisiai). Vaikai pateikė pasiūlymus, kurie padėtų socialiniams darbuotojams gerinti bei praplėsti sveikos gyvensenos įgūdžių perteikimo galimybes, tai stalo žaidimai, piešimas, estafetės ir rungtys, specialisto pasakojimai, interneto pagalba, knygų skaitymas, filmų peržiūra.

LITERATŪRA

- Bitinas, B., Rupšienė, L. ir Žydžiūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla.
- Dabriegaitė, V., Dudonienė, V., Imbrasienė, D., Kesminas, R. (2013). Mitybos ir fizinio aktyvumo poveikis moksleivių elgesiui ir akademiniam pasiekimams. *Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija*, 1 (8), p. 4–8.
- Kvieskienė G., Petronienė O. (2007). Neformaliojo vaikų švietimo prieinamumas. ISSN 1392-9569. *Socialinis ugdymas*. Nr. 3(14).
- Leliūgienė, I. (2003). *Socialinio pedagogo (darbuotojo) žinynas*. Technologija. Kaunas. 348 p.
- Luobikienė, I. (2000). *Sociologija: Bendrieji pagrindai ir tyrimų metodika*. Kaunas: Technologija
- Luobikienė, I. (2008). *Sociologinių tyrimų metodika*. Kaunas: Technologija.
- Miškinienė, M. (2001). *Mitybos fiziologija: mokomoji knyga*. Vilnius.
- Meškaitė, A., Dadelienė, R., Kowalski, I. M., Burokienė, S., Doveikienė, J., Juocevičius, A., Raistenskis, J. (2012). 11-15 metų mokinių fizinio aktyvumo ir fizinės būklės tyrimas. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yLyEFUhGRaIJ:smhs.eu/index.php/sm>

hs/article/download/379/pdf+&cd=1&hl=lt&ct=clnk&gl=lt (žiūrėta 2016-05-17).

Masiliauskienė, E., Griškutė, V. (2010): Vaikų dienos centrų teikiamos pagalbos socialinės rizikos šeimų vaikams raiškos kontekstų empirinis tyrimas. ISSN 1822–119X. Mokytojų ugdymas. Šiaulių Universitetas.Nr. 14 (1), 138–155.

Norkus, A. (2012). Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas. Daktaro disertacija. Šiaulių universitetas.

Petraitiienė, J., Stankelienė J., Stepanova K. (2006). Metodinės rekomendacijos vaikų dienos centrų darbuotojams socialinio darbo su šeima klausimais. Vilnius : Baltijos kopija.

Volbekienė, V. (2004). Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių knyga. Vilnius.

Volbekienė V., Gričiūtė A., Gaižauskienė A. Lietuvos didžiųjų miestų 5-11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas 2007; 2(65):71-77

Žydžiūnaitė, V. (2007). Tyrimo dizainas: struktūra ir strategijos. Mokomoji knyga. Kaunas: Technologija.

Бурзайкина М. И., Чуклова Н. В. (2012). Здоровый образ жизни – основа здоровья. *Научный журнал: Система ценностей современного общества*, № 22. Стр. 286-289

Сарычева А. В. (2013). Физическая нагрузка как основа здорового образа жизни. *Научный журнал: Система ценностей современного общества*, № 29. Стр. 112-114

Lietuvos statistikos departamentas (2015). 2016-05-05 paimta iš Lietuvos statistikos departamento tinklapio: <http://osp.stat.gov.lt/web/guest/statistiniu-rodikliu-analize?portletFormName=visualization&hash=46c0cfa4-900d-4577-b096-540b3db30c56>

Užkrečiamų ligų ir AIDS centras. (2012) Vaikų higienos įpročiai ir nešvarių rankų ligos. 2016-05-05 paimta iš tinklapio: <http://www.ulac.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/vaiku-higienos-iprociai-ir-nesvariu-ranku-ligos>

THE EDUCATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN CHILD DAY CARE CENTERS

SUMMARY

A healthy diet, exercise and personal hygiene are one of the most important factors of a healthy lifestyle. Social workers working in day care centres provide comprehensive support for the child and it's family. By understanding the importance child's health preservation and strengthening, professionals who work with children should provide them knowledge about healthy lifestyle and help them realize the benefits of such lifestyle. One of the daily habits could be a healthy lifestyle skills formation and education.

The main problem of this work is defined by questions: What are the children's knowledge about a healthy lifestyle? How has changed the known information about healthy lifestyle by attending a child day care centre? By what activities healthy lifestyle is fostered to children?

The object of study – the education of healthy lifestyle to children in child day care centres.

The aim of study – reveal the healthy lifestyle education peculiarities in child day care centers.

Study methods: scientific literature and document analysis, qualitative research method using a semi-structured interview for data collection and content analysis.

Summarizing the theoretical statements, it can be said that the child day care centre visitors are children from disadvantaged families. For child's activity, interest in environment, willingness to other people not only will, effort and employee care is needed, but also careful repetitive systematic work. Day care centre social workers develop and foster children, paying attention to their inherent rights and differences.

The study revealed the lack of healthy lifestyle topic in communicating with their parents and day care centre workers. Children expressed ideas on how information can be given to them. Children in day care centres eagerly play various active games, but workers hardly contribute to such activity. Day care centre children receive information about personal hygiene and nutrition peculiarities and know how bad habits affect health.

Keywords: social worker, social risk family.

PAAUGLIŲ IŠ LIETUVOS IR VOKIETIJOS FIZINIO AKTYVUMO, POŽIŪRIO Į JĮ IR PRIEŽASČIŲ, TRUKDANČIŲ FIZINEI VEIKLAI DIMENSIJOS

Edita Maciulevičienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Tyrimo pagrindimas. Daugelio studijų duomenys parodė, kad didžiausias fizinio aktyvumo smukimas yra 13 – 18 metų amžiaus tarpsnyje. Tikslios fizinio aktyvumo mažėjimo su amžiumi priežastys yra nelabai aiškios ir įvairiose tyrimų studijose pateikiamos gana skirtingai. Turbūt pagrindine priežastimi įvardijamas pakitęs šiuolaikinės visuomenės požiūris į fizinį aktyvumą apskritai, besikeičiančių ekonominių, psichologinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių procese. *Tyrimo tikslas* – palyginti paauglių iš Lietuvos ir Vokietijos fizinio aktyvumo, požiūrio į jį ir priežasčių, trukdančių jų fizinei veiklai dimensijas. Tyrimo objektas – paauglių fizinis aktyvumas, požiūris į jį, priežastys, trukdančios fizinei veiklai. Tiriamąją imtį sudarė 200 mokinių (100 iš Lietuvos ir 100 iš Vokietijos). Tiriamesiems buvo pateiktas klausimynas, kurį sudarė 14 klausimų ir teiginių siekiant atskleisti mokinių fizinį aktyvumą, požiūrį į jį, fiziškai aktyvų laisvalaikį su tėvais bei priežastis, trukdančias jų fiziniam aktyvumui. Anketa lietuvių kalba buvo išversta į vokiečių kalbą, patikrinta bandomajame tyrime ir palyginta su originalu nepriklausomiems vertėjams išvertus atgal į lietuvių kalbą.

Rezultatai ir apibendrinimas. Pilotinio tyrimo metu nustatyta, kad neformalaus ugdymo būreliuose mokymo įstaigose ir sporto mokyklose mankština didesnę dalis paauglių iš Vokietijos negu Lietuvos. Mokiniam iš Vokietijos būdingas 4 – 6 kartų per savaitę fizinio aktyvumo dažnis bei 4 – 6 val. per savaitę trukmė, o Lietuvos bendraamžių dažnis – kasdien bei trukmė – 7 ir daugiau valandų. Tyrimas atskleidė, kad 22 proc. Vokietijos ir 14 proc. Lietuvos tirtų paauglių fizinis aktyvumas atitinka tarptautines rekomendacijas, t.y. per pastarąsias 7 savaitės dienas tiriamieji būna aktyvūs daugiau nei 60 minučių, skirdami laiką vidutinio ir didelio intensyvumo fiziniam aktyvumui. Vokietijos mokinius labiau skatina būti fiziškai aktyviais netoli namų esantys sporto aikštynai, paliepimai, mokytojai, tuo tarpu, lietuvius – žiniasklaida ir draugai. Vokietijos mokiniai dažniau fizinį aktyvumą nurodo kaip puikią laisvalaikio praleidimo formą bei galimybę susitikti su bendraamžiais, rasti naujų draugų. Stebima negatyvi nuostata: beveik dešimtadalis mokinių iš Vokietijos fizinę veiklą apibūdina kaip bereikalingą laiko gaišimą, o Lietuvos bendraamžių 14,3 proc. – sportas ir kūno kultūra užima daug laiko ir trukdo jų pomėgiams. Didesnė dalis mokinių iš Vokietijos nepakankamo fizinio aktyvumo priežastį įvardija laiko trūkumą, o Lietuvos – tingėjimą, varžymosi jausmą bei norą, bet neprisirengimą pradėti.

Raktažodžiai: mokiniai, fizinis aktyvumas, nepakankamas fizinis aktyvumas, priežastys.

IVADAS

Teigiama fizinio aktyvumo patirtis jaunystėje padeda sukurti pagrindus sveikam ir produktyviam gyvenimui ateityje (Armonienė, 2007). Šiuolaikinėse fizinio aktyvumo rekomendacijose akcentuojama, kad paaugliai turėtų būti fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną vieną valandą ar daugiau, siekiant stiprinti jų sveikatą ir mažinti įvairių lėtinių ligų riziką (*A guide for population – based approaches to increasing levels of physical activity*, 2007). Tačiau tarptautinio HBSC (*Health Behaviour in School – aged Children*) tyrimo, atlikto beveik 40 Europos ir Šiaurės Amerikos šalių duomenimis, šias rekomendacijas atitinka mažiau nei pusė 11 – 15 metų paauglių (Currie et al., 2008; Zaborskis ir Raskilas, 2011). Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, rekomendacijų neatitinka ir yra nepakankamai fiziškai aktyvūs 83,1 proc. Vokietijos ir 83,4 proc. Lietuvos 11 – 17 metų paauglių (*Prevalence of insufficient physical activity among school going adolescents aged 11–17 years (crude estimates) Both sexes*, 2011). To pasekoje, daugelyje šalių, taip pat ir Lietuvoje bei Vokietijoje susirūpinimas paauglių mažu fiziniu aktyvumu didėja (Zaborskis ir Raskilas, 2011; Currie et al., 2012).

Taigi, nepaisant visų rekomendacijų ir pagrįstai akcentuojamos fizinio aktyvumo teikiamos naudos sveikatai, vaikų ir jaunimo fizinis aktyvumas mažėja ir neatitinka Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuorodų (Currie et al., 2012).

Daugelio studijų duomenys rodo, kad didžiausias fizinio aktyvumo smukimas yra 13 – 18 metų amžiaus tarpsnyje (Sallis, 2000; Armonienė, 2007). Tikslios fizinio aktyvumo mažėjimo su amžiumi priežastys yra nelabai aiškios ir įvairiose tyrimų studijose pateikiamos gana skirtingai. Turbūt pagrindine priežastimi įvardijamas pakitęs šiuolaikinės visuomenės požiūris į fizinį aktyvumą apskritai, besikeičiančių ekonominių, psichologinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių procese. Taip pat nekyla abejonių, kad ugdant jauno žmogaus fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius šeimos vaidmuo yra vienas svarbiausių (WhittGlover et al., 2009).

Lietuvoje atlikta nemažai mokinių fizinio aktyvumo tyrimų (Zaborskis ir Raskilas, 2011; Gudžinskienė ir kt., 2012), tačiau nepakankamo fizinio aktyvumo, pastarojo priežasčių aiškinimo bei požiūrio į fizinį aktyvumą jaunų žmonių tarpe problema išlieka aktuali. Taigi siekiame ieškoti daugiau priežasčių ar veiksnių, analizuojant skirtingų šalių patirtį, kuri galėtų padėti labiau atskleisti situaciją ir ją nukreipti tinkama problemos sprendimo linkme. *Tyrimo tikslas* – palyginti paauglių iš Lietuvos ir Vokietijos fizinio aktyvumo, požiūrio į jį ir priežasčių, trukdančių jų fizinei veiklai dimensijas.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimas buvo vykdomas 2015 metų pavasarį Lietuvos Kauno miesto ir Vokietijos Glatzbach miesto mokyklose, apklausiant 9 – 10 klasių mokinius. Tiriamąją imtį sudarė 200

mokinių (54 mergaitės ir 46 berniukai iš Lietuvos; 48 mergaitės ir 52 berniukai iš Vokietijos). Imtis sudaryta atsitiktinės atrankos metodu. Tyrimas buvo vykdomas pamokų metu, vizito datą ir laiką iš anksto suderinus su mokyklų administracija ir mokančiais mokytojais.

Mokinių fiziniam aktyvumui ir požiūriui į jį bei nepakankamo fizinio aktyvumo priežastims atskleisti buvo taikyta anketinė apklausa. Tyrimo klausimyną sudarė 14 klausimų ir teiginių: 2 – bendrieji, 5 – apie mokinių fizinį aktyvumą, 4 – apie požiūrį į jį, 1 – apie nepakankamo fizinio aktyvumo priežastis, 1 – apie tėvų fizinį aktyvumą jaunystėje (išskiriant tėtį ir mamą), 1 – apie fiziškai aktyvų laisvalaikį su tėvais. Anketa lietuvių kalba buvo išversta į vokiečių kalbą, patikrinta bandomajame tyrime ir palyginta su originalu nepriklausomiems vertėjams išvertus atgal į lietuvių kalbą.

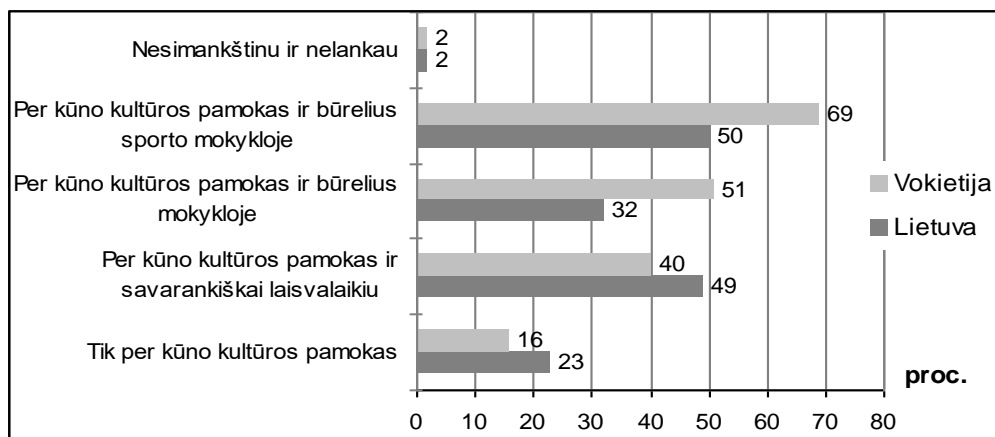
Tiriamųjų fizinis aktyvumas nustatytas klausimais iš Tarptautinio moksleivių sveikatos ir gyvenamosios tyrimo (*HBSC – Health Behaviour in School-aged Children*): 1. Ar dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu mankštini esi ar sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas? 2. Kiek valandų per savaitę ne pamokų metu mankštini esi ar sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas? 3. Kiek dienų per pastarąsias 7 dienas buvai fiziškai aktyvus iš viso ne mažiau kaip 60 min. per dieną? 4. Papildomai tiriamiesiems buvo pateiktas klausimas, kaip dažnai pasirenka pateiktas aktyvaus laisvalaikio praleidimo formas. 5. Fiziškai aktyvus esi? Galimi atsakymai: tik per kūno kultūros pamokas; per kūno kultūros pamokas ir savarankiškai laisvalaikiu; per kūno kultūros pamokas ir organizuotus būrelius mokykloje po pamokų; per kūno kultūros pamokas ir organizuotus būrelius sporto mokykloje; nesimankštinu ir nelankau jokių sporto būrelių. Remdamiesi atsakymais į dažnio ir trukmės klausimus, tiriamuosius suskirstėme į pakankamai ir nepakankamai fiziškai aktyvius: pakankamai aktyviems priskyrėme tuos mokinius, kurie nurodė, kad laisvalaikiu mankštini ir sportuoji kasdien 2 – 3 bei 4 – 6 ir daugiau kartus per savaitę arba 2–3 bei 4 – 6 ir daugiau valandas per savaitę; nepakankamai fiziškai aktyviems – 1 kartą per savaitę ir rečiau bei 1 valandą per savaitę ir mažiau. Pagal atsakymus į 3 klausimą, remiantis tarptautinėmis rekomendacijomis, tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes: atitinkantys rekomendacijas – fiziškai aktyvūs buvo ne mažiau kaip 60 min. visą 7 dienas per savaitę ir neatitinkantys rekomendacijų – likusieji. Paauglių fizinis aktyvumas buvo analizuotas atsižvelgiant į gyvenamąją vietovę (pagal šalį). Anketos pildymui buvo skiriama 15 – 20 minučių. Prieš pildant anketas, visi mokiniai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, paaiškinamas geranoriškas dalyvavimas tyrime bei garantuojamas duomenų anonimiškumas.

Statistinė tyrimo duomenų analizė buvo atlikta naudojantis MS Excell ir statistinių duomenų apdorojimo programiniu paketu SPSS (Statistical Package for Social Sciences, 19.0 versija). Apskaičiuotos rodiklių statistinės reikšmės (duomenų skirstinio dažnis procentais, standartinės paklaidos ir nuokrypiai), statistinio reikšmingumo kriterijai. Atsakymų skirtumo tarp

tiriamųjų grupių patikimumas buvo skaičiuojamas taikant χ^2 (chi kvadratu) kriterijų. Skirtumai laikyti statistiškai reikšmingais, jei paklaidos tikimybės reikšmė $p \leq 0,05$, esant 95 % patikimumui.

REZULTATAI

Analizuojant mokinių iš Lietuvos ir Vokietijos fizinį aktyvumą, buvo svarbu išsiaiškinti, kada mokiniai būna fiziškai aktyvūs (1 pav.).

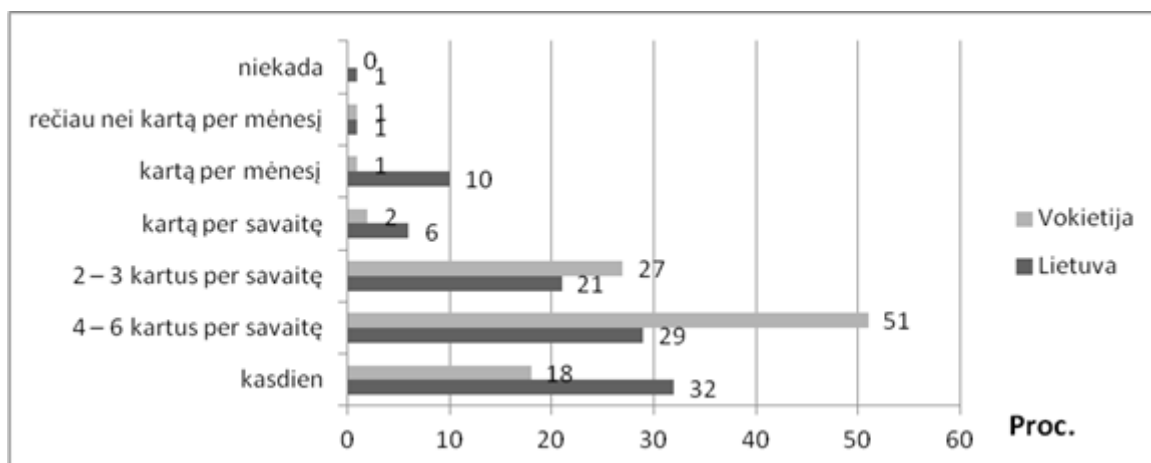


1 pav. Lietuvos ir Vokietijos mokinių atsakymų į klausimą *Kur dažniausiai fiziškai aktyvus esi? skirstinys*

$$\chi^2 = 18,13; df = 5; p < 0,05$$

Galima pastebėti (1 pav.), kad didesnė dalis paauglių iš Vokietijos negu Lietuvos mankštinasi neformalaus ugdymo būreliuose jų mokymo įstaigose ir sporto mokyklose. Lietuvos tirtų paauglių didesnė dalis nurodė, kad fiziškai aktyvūs būna savarankiškai laisvalaikiu. Duomenys skyrėsi statistiškai reikšmingai.

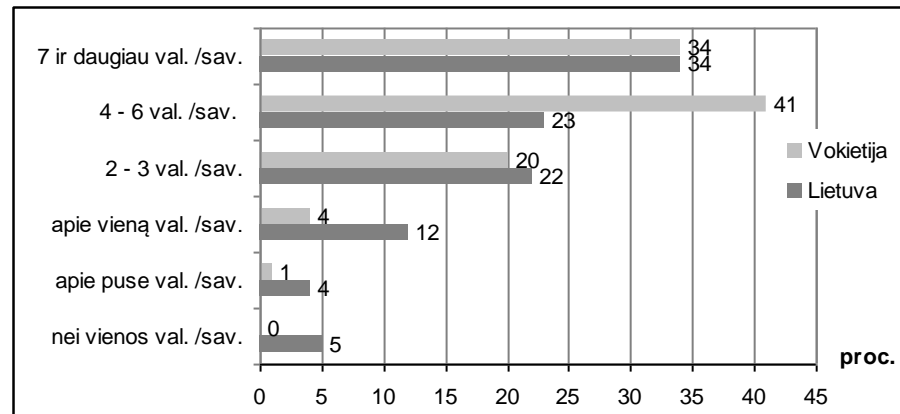
Analizuojant Lietuvos ir Vokietijos mokinių fizinio aktyvumo dažnumą per savaitę, galima pastebėti, kad statistiškai reikšmingai didesnė dalis mokinių Lietuvoje mankštinasi kasdien, palyginti su Vokietijos bendraamžiais (2 pav.).



2 pav. Mokinių fizinio aktyvumo dažnio skirstinys šalies aspektu

$$\chi^2 = 21,08; df = 6; p < 0,05$$

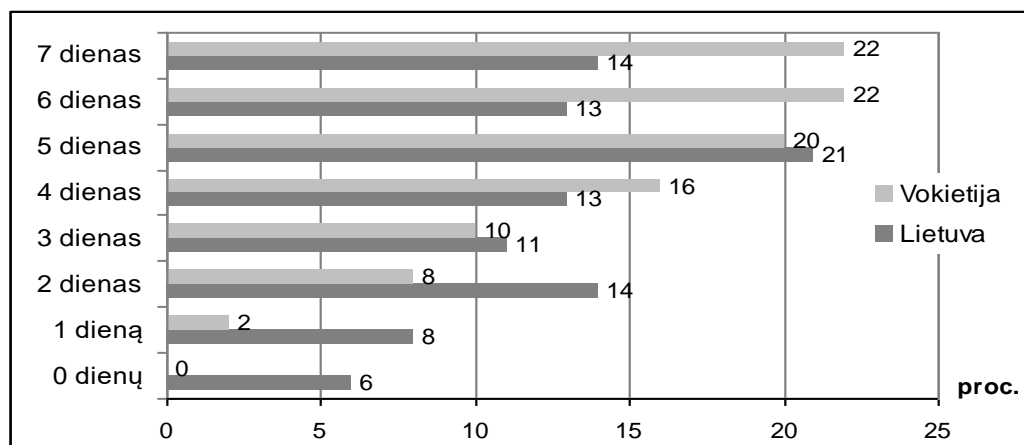
Vokietijoje tirtų mokinių (2 pav.) didesnė dalis negu Lietuvos bendraamžių fiziškai aktyvūs būna 4 – 6 bei 2 – 3 kartus per savaitę. Kartą per savaitę ir rečiau mankštinasi didesnė dalis Lietuvos tirtų paauglių. Palyginus mokinių fizinio aktyvumo dažnio duomenis pagal šalis, svarbu išanalizuoti ir fizinio aktyvumo trukmės dimensijas (3 pav.), kur nustatyta, kad Vokietijos mokinių didesnė dalis negu Lietuvos mankštinasi ar sportuoja apie 4 – 6 val. per savaitę. Apie valandą ir mažiau, stebint nepakankamą fizinį aktyvumą, mankštinasi daugiau Lietuvos negu Vokietijos tirtų mokinių.



3 pav. Lietuvos ir Vokietijos mokinių fizinio aktyvumo trukmės skirstinys

$$\chi^2 = 15,22; df = 6; p < 0,05$$

Duomenų analizei ne mažiau svarbus buvo pagal šalis paskutinių 7 dienų fizinio aktyvumo dažnumo nustatymas, fizinei veiklai trunkant ne mažiau negu 60 minučių (4 pav.).



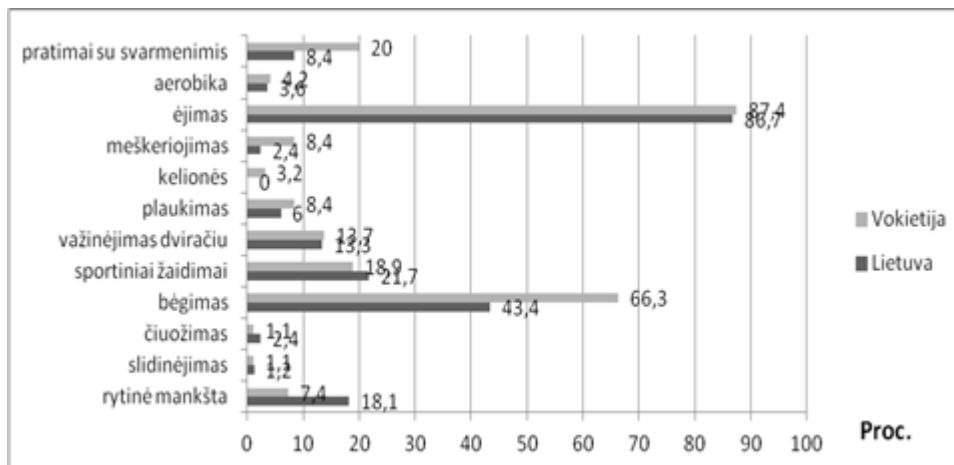
4 pav. Mokinių fizinio aktyvumo dažnumas per pastarąją savaitę šalies aspektu

$$\chi^2 = 15,71; df = 7; p < 0,05$$

Tyrimu nustatėme, kad 22 proc. Vokietijos tirtų ir 14 proc. Lietuvos tirtų paauglių per 7 savaitės dienas būna aktyvūs daugiau nei 60 minučių, skirdami laiką vidutinio ir didelio intensyvumo fiziniam aktyvumui, kuris atitinka tarptautines rekomendacijas.

Mokiniais subjektyviai įvertinus jų fizinį aktyvumą, pastebėta, kad mokiniai iš Vokietijos dažniau pastarąjį apibūdino kaip labai didelį (atitinkamai 51 proc. ir 36 proc., $p < 0,05$) ar didelį, o mokiniai iš Lietuvos – vidutinį (atitinkamai 32 proc. ir 18 proc., $p < 0,05$) bei mažą.

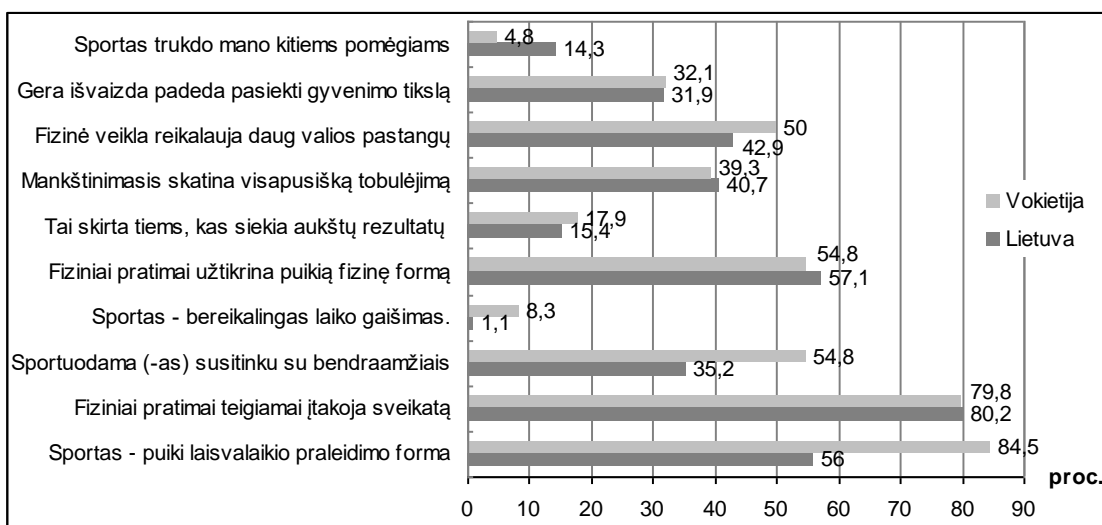
Fizinio aktyvumo formas, kurias Lietuvos ir Vokietijos tirti mokiniai pasirenka dažniausiai, pateikiamos 5 paveiksle.



5 pav. Vokietijos ir Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo formų skirstinys

$$\chi^2=25,72; df=12; p < 0,05$$

Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad (5 pav.) abiejose tirtose šalyse dominuoja tos pačios fizinio aktyvumo formas, iš kurių dažniausia – ėjimas. Vokietijoje tirtų mokinių grupėje dažnesnis yra bėgimas ir pratimai su svarmenimis, o Lietuvos – rytinė mankšta ir sportiniai žaidimai. Buvo įdomu sužinoti, kaip mankštintis tema pateikti teiginiai atitinka tiriamųjų įsitikinimus Vokietijoje ir Lietuvoje (6 pav.).

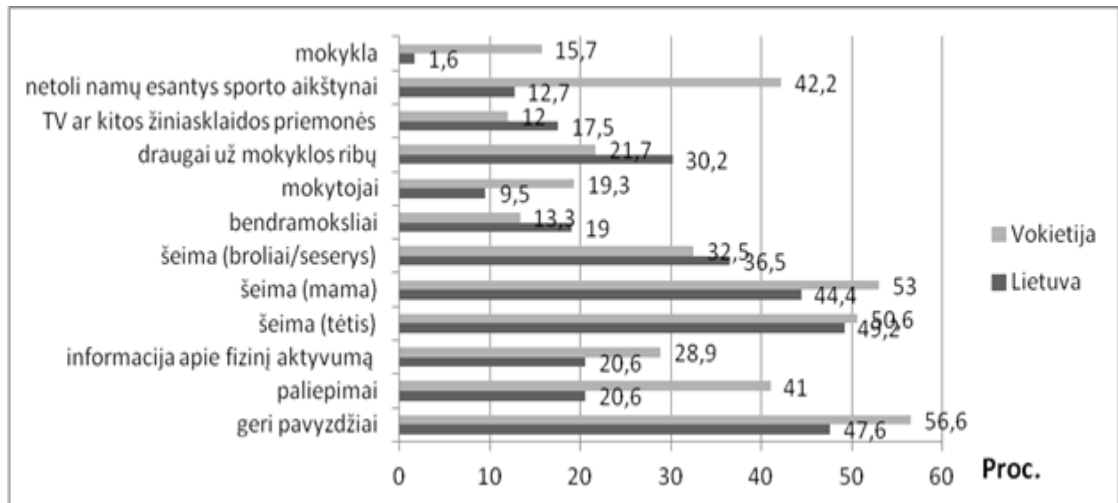


6 pav. Atsakymų į teiginius apie mankštintis skirstinys šalies aspektu

$$\chi^2 = 34,56; df = 10; p < 0,05$$

Dalis atsakymų į teiginius (6 pav.) panašiai lygiuoja tarpusavyje tarp šalių, išskyrus, kad Vokietijos mokiniai dažniau negu Lietuvos fizinį aktyvumą nurodo kaip puikią laisvalaikio praleidimo formą bei galimybę susitikti su bendraamžiais, rasti naujų draugų. Pastebėta ir negatyvi nuostata: beveik dešimtadalis mokinių iš Vokietijos fizinę veiklą apibūdina kaip bereikalingą laiko gaišimą, o 14,3 proc. Lietuvos tirtų paauglių sutinka su teiginiu, kad sportas ir kūno kultūra užima daug laiko ir trukdo jų pomėgiams.

Taip pat buvo svarbu sužinoti, kas skatina Lietuvos ir Vokietijos tirtus mokinius būti fiziškai aktyviais (7 pav.).

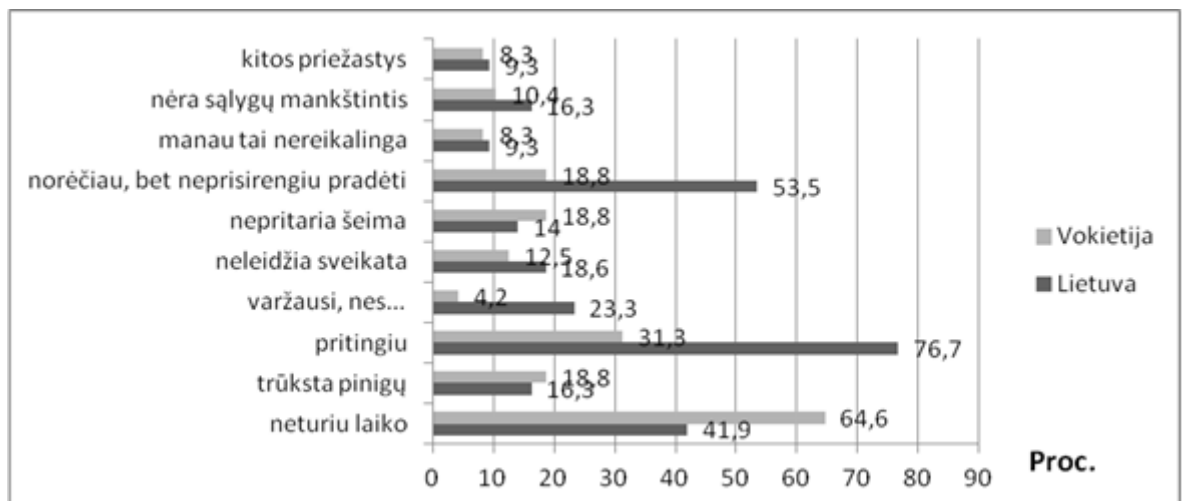


7 pav. Fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai šalies aspektu

$$\chi^2 = 39,5; df = 12; p < 0,05$$

Vokietijos mokinius (7 pav.) labiau negu Lietuvos skatina geri pavyzdžiai, netoli namų esantys sporto aikštynai, paliepimai, mokykla bei šeimos narys – mama, o Lietuvius labiau skatina draugai, žiniasklaida bei šeimos nariai – seserys/broliai.

Buvo išanalizuotos priežastys, trukdančios mokinių fiziniam aktyvumui šalies aspektu (8 pav.).

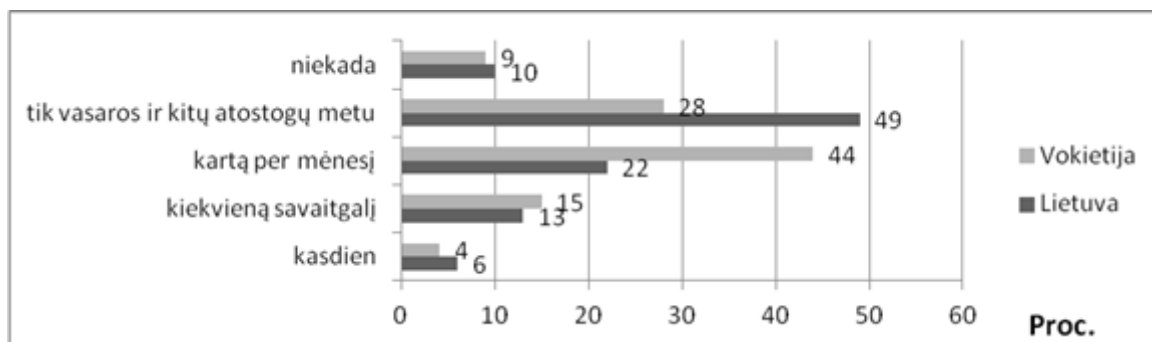


8 pav. Priežasčių, trukdančių mokinių fiziniam aktyvumui skirstinys šalies aspektu

$$\chi^2 = 44,63; df = 10; p < 0,05$$

Tyrime dalyvavę lietuviai (8 pav.) labiau negu mokiniai iš Vokietijos varžosi, pritingi būti fiziškai aktyviais bei dažniau nori, bet neprisirengia pradėti mankštintis. Vokietijos tirti mokiniai dažniau nurodė, kad neturi laiko fiziniam aktyvumui.

Gauti tyrimo duomenys atskleidė, kad laisvalaikiu mokiniai iš Lietuvos fiziniu aktyvumu užsiima su šeima dažniau vasaros ar kitų atostogų metu, o mokiniai iš Vokietijos – kartą per mėnesį (9 pav.).



9 pav. Lietuvos ir Vokietijos mokinių fiziškai aktyvaus laisvalaikio su šeima dažnis

$$\chi^2 = 13,66; df = 4; p < 0,05$$

Palyginus Lietuvos bei Vokietijos tirtų mokinių tėvų fizinį aktyvumą jaunystėje statistiškai reikšmingų skirtumų tarp šalių nebuvo nustatyta. Galima stebėti, kad fiziškai aktyvesni buvo tėčiai (atitinkamai 62 proc. ir 65 proc.), o pasyvesnės – mamos (atitinkamai 44 proc. ir 52 proc.).

APTARIMAS

Daugumos vaikų ir paauglių kasdienis fizinis aktyvumas yra nepakankamas, neatitinka sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo rekomendacijų, kurias yra parengusi Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) (*A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity*, 2007). B. Strukčinskienės ir kt. (2011) autorių tyrimo duomenimis, 23,2 proc. paauglių laisvalaikiu niekada nesimankština/nesportuoja. Kasdien fizine veikla užsiima tik 2,3 proc. mokinių. Mūsų atlikto tyrimo duomenys skiriasi ir atskleidžia, kad kasdien mankština – 32 proc. tyrime dalyvavusių mokinių iš Lietuvos ir 18 proc. iš Vokietijos. Tokius skirtingus tyrimų duomenis gali sąlygoti ribota mūsų tiriamųjų imtis bei skirtingų metodikų taikymas.

Išanalizavus mokinių fizinio aktyvumo trukmės duomenis nustatėme, kad 41 proc. Lietuvoje ir 75 proc. Vokietijoje tirtų mokinių fiziniam aktyvumui skiria 4 – 6 ir daugiau valandų per savaitę. Šie duomenys panašūs lyginant su V. Lamanausko ir J. Armonienės (2011) atliktu tyrimu Lietuvoje, kur teigiama, kad apie 46 proc. mokinių fiziniam aktyvumui skiria

daugiau nei 4 valandas per savaitę bei vokiečių mokslininkų atliktu tyrimu, kur vidutinio fizinio aktyvumo trukmė – 6,7 val. per savaitę (Ortlieb et. al., 2013).

Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, 22 proc. Vokietijos ir 14 proc. Lietuvos tirtų paauglių per pastarąsias 7 savaitės dienas buvo aktyvūs daugiau nei 60 minučių, skirdami laiką vidutinio ir didelio intensyvumo fiziniam aktyvumui. Tai panašūs duomenys pagal kitų mokslininkų tyrimus bei Pasaulinės sveikatos organizacijos skelbtus duomenis pagal šalis, kur teigiama, kad nepakankamai fiziškai aktyvūs 83,1 proc. Vokietijos ir 83,4 proc. Lietuvos 11 – 17 metų paauglių (*Prevalence of insufficient physical activity among school going adolescents aged 11–17 years (crude estimates) Both sexe*, 2011).

Vokietijoje yra sukurta visos šalies duomenų bazė, todėl paauglių fizinio aktyvumo elgsenos analizė gali būti stebima nuosekliai ir plačiai. Tokiu būdu, vokiečių mokslininkų atliktas tyrimas atskleidė, kad fizinio aktyvumo rekomendacijas atitinka tik kas ketvirtas 11 – 17 metų berniukas ir kas šešta mergaitė (Lampert et al., 2007). Tuo tarpu, A. Zaborskio ir A. Raskilo (2011) vykdyti Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčių 1994 – 2010 metais tyrimai atskleidė, kad Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo kitimui per pastarąjį dešimtmetį būdinga mažėjimo tendencija: vidutiniškai tik kas antras berniukas (45,2 proc.) ir kas penkta (20,2 proc.) mergaitė buvo pakankamai fiziškai aktyviais.

Atlikto tyrimo duomenys atskleidžia, kad tirtus Vokietijos mokinius labiau negu Lietuvos skatina geri pavyzdžiai, netoli namų esantys sporto aikštynai, paliepimai, mokykla ir mokytojai bei šeimos narys – mama, o Lietuvius – labiau skatina draugai, žiniasklaida bei šeimos nariai – seserys/broliai. Sporto salių ir aikštynų trūkumas ar bloga įranga, kaip fizinį aktyvumą slopinantis veiksnys, pastebimas ir kituose tyrimuose Lietuvoje (*Bendrojo lavinimo mokyklų visuomenės sveikatos saugos kontrolės pažyma*, 2010). Pastebime, kad Vokietijos mokiniai kaip skatinantį veiksnių labiau išryškino mokytojus ir mokyklą. Kyla klausimas, ar nėra vokiečių mokiniams kaip svarbiausias skatinimo aspektas, jų ugdymo filosofų paieškos tokių ugdymo technologijų, kurios padeda kurti mokytojams optimizmą keliančią edukacinę aplinką, kurią šie natūraliai perduoda mokiniams (Rakauskienė, Kardelienė, 2009). Mokyklos ir mokytojų svarbą šiame kontekste pabrėžia ir kiti autoriai, teigdami, kad mokinių fizinis aktyvumas neabejotinai priklauso nuo mokymo(si) proceso organizavimo bendrojo lavinimo mokykloje (Armonienė, 2007).

Atlikto tyrimo metu Lietuvos ir Vokietijos mokiniai ėjimą įvardija kaip dažniausiai pasirenkamą fizinio aktyvumo rūšį. Tyrimo duomenys sutampa su J. Armonienės (2010) atliktu tyrimu, kur teigiama, kad dauguma fiziškai aktyvių asmenų renkasi visgi pasivaikščiojimą. Vokietijoje tirtų mokinių grupėje dažnesnis yra bėgimas ir pratimai su svarmenimis, o Lietuvoje – rytinė mankšta ir sportiniai žaidimai. Šie duomenys nesutapo su kitų autorių duomenimis, kur

teigiama, kad tarp 26 – 28 proc. vokiečių populiariausios fizinio aktyvumo rūšys yra gimnastika, dviračių sportas ir plaukimas (Stahl et al., 2002).

Analizuojant priežastis, trukdančias paauglių fiziniam aktyvumui pastebėta, kad tyrime dalyvavę lietuviai labiau negu jų bendraamžiai iš Vokietijos varžosi, pritingi būti fiziškai aktyviais bei dažniau nori, bet neprisirengia pradėti mankštintis, Vokietijos – neturi laiko fiziniam aktyvumui. Duomenys pateikiami neišskiriant pakankamai ir nepakankamai fiziškai aktyvių mokinių, remiantis kitų mokslininkų atliktais tyrimais, kuriuose teigiama, kad 10 proc. fiziškai aktyvių mokinių mano, kad fizinė veikla neteikia jokios naudos (Armonienė, 2007). Kūno kultūros ir sporto departamento užsakymu vykdyto tyrimo (2011) metu nustatyta, kad pagrindinė Lietuvos mokinių nedalyvavimo popamokinėje sportinėje veikloje priežastis yra noro, energijos ir valios neturėjimas.

Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, Vokietijos mokiniai su savo tėvais fiziškai aktyvūs laisvalaikiu būna dažniausiai kartą per mėnesį, o Lietuvos – tik įvairių atostogų metu. Tuo tarpu, moksliniuose tyrimuose nekyla abejonių, kad ugdant jauno žmogaus fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius šeimos įtaka yra viena svarbiausių (WhittGlover et al., 2009), o leidžiant aktyviai laisvalaikį su šeima, vaikai būna labiau motyvuoti bei fiziškai aktyvūs (Cleland et al., 2005).

IŠVADOS

1. Neformalaus ugdymo būreliuose mokymo įstaigose ir sporto mokyklose mankštinausi didesnė dalis paauglių iš Vokietijos negu Lietuvos. Mokiniais iš Vokietijos būdingas 4 – 6 kartų per savaitę fizinio aktyvumo dažnis bei 4 – 6 val. per savaitę trukmė, o Lietuvos – atitinkamai kasdien bei 7 ir daugiau valandų. Tarptautines fizinio aktyvumo rekomendacijas atitinka 22 proc. Vokietijoje ir 14 proc. Lietuvoje tirtų paauglių.

2. Vokietijos mokinius labiau skatina būti fiziškai aktyviais netoli namų esantys sporto aikštynai, paliepiamai, mokytojai, tuo tarpu, lietuvius – žiniasklaida ir draugai. Vokietijos mokiniai dažniau fizinį aktyvumą nurodo kaip puikią laisvalaikio praleidimo formą bei galimybę susitikti su bendraamžiais, rasti naujų draugų. Stebima negatyvi nuostata: beveik dešimtadalis mokinių iš Vokietijos fizinę veiklą apibūdina kaip bereikalingą laiko gaišimą, o Lietuvos bendraamžių 14,3 proc. – sportas ir kūno kultūra užima daug laiko ir trukdo jų pomėgiams.

3. Didesnė dalis mokinių iš Vokietijos nepakankamo fizinio aktyvumo priežastį įvardija laiko trūkumą, o Lietuvos – tingėjimą, varžymosi jausmą bei norą, bet neprisirengimą pradėti.

LITERATŪRA

Armonienė, J. (2007). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Pedagogika*, 85, 116 – 121.

- Armonienė, J. (2010). Ugdymo ir socialinių sąlygų įtaka mokinių sveikatai. *Gamtamokslinis ugdymas*, 28 – 34.
- Bendrojo lavinimo mokyklų visuomenės sveikatos saugos kontrolės pažyma*, (2010). Visuomenės sveikatos priežiūros tarnybos oficiali internetinė svetainė <http://www.vvspt.lt/naudinga-informacija/apie-svietimo-istaigas/>.
- 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 : 3.
- Currie, C, Gabhainn S. N., Godeau, E., Roberts C. et al. (2008). Inequalities in Young People's Health. HBSC International Report from the 2005/2006 Survey. Copenhagen: *World Health Organization Regional Office for Europe* (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5). Prieiga per internetą : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/53852/E91416.pdf
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan A., Currie, D. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. WHO (2012). Prieiga per internetą: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf.
- Gudžinskienė, V., Armonienė, J., Pocevičius, A. (2012). Fizinis aktyvumas kaip vienas sveikatą lemiančių veiksnių. *Pedagogika: mokslo darbai*, 105, 86–93.
- Kūno kultūros ir sporto departamentas. Lietuvos 7-80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas, sportą ir sportavimo įpročius*, 2011. Prieiga per internetą: http://www.sportinfo.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=381.
- Lamanauskas, V., Armonienė, J. (2011). Fizinis aktyvumas kaip sveikatą sąlygojantis veiksnys: socioedukaciniai aspektai. *Gamtamokslinis ugdymas*, 1 (30), 18 – 29.
- Lampert, T., Mensink G. B., Romahn N. , Woll, A. (2007). Physical activity among children and adolescents in Germany. Results of the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 50 (5–6), 634–42.
- Ortlieb, S., Schneider, G., Koletzko, S., Berdel, D. et al. (2013). Physical activity and its correlates in children: a cross-sectional study (the GINIplus & LISApplus studies). *BMC Public Health*, 13 (349), 1 – 14.
- Rakauskienė, V., Kardelienė, L. (2009). Metodologinės įžvalgos apie edukacinį konsultavimą skatinant paauglių fizinį aktyvumą. *Pedagogika*, 96, 83 – 87.
- Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine and science in sports and exercise*, 32 (9), 1598 – 600.

Stahl, T., Rutten, A., Notbeam, D., Kannas, L. (2002). The importance of policy orientation and environment on physical activity participation – a comparative analysis between Eastern Germany, Western Germany and Finland. *Health promotion international*, 3 (17), 235 – 246.

Strukčinskienė, B., Kurlys, D., Griškoniš, S., Raistenskis, J. (2011). Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. *Sveikatos mokslai*, 7(21), 46 – 50.

Zaborskis, A., Raskilas A. (2011). Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994 – 2010 metais. *Visuomenės sveikata*, 3 (54), 78 – 86.

Whitt-Glover M. C., Taylor W. C., Floyd M. F., Yore M. M. Et al. (2009). Disparities in Physical Activity and Sedentary Behaviors Among US Children and Adolescents: Prevalence, Correlates, and Intervention Implications. Review Article. *Journal of Public Health Policy*, 30, 309 – 334.

WHO (2011). *Prevalence of insufficient physical activity among school going adolescents aged 11–17 years (crude estimates) both sexes, 2010*. Prieiga per internetą: http://gamapserv.who.int/gho/interactivecharts/ncd/risk_factors/physical_inactivity/atlas.html.

World Health Organization (2007). *A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity*. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/PA-promotionguide-2007.pdf>

DIMENSIONS FOR PHYSICAL ACTIVITY, ATTITUDE TOWARDS IT AND REASONS THAT HINDER PHYSICAL ACTIVITY AMONG TEENAGERS FROM LITHUANIA AND GERMANY

SUMMARY

The background. Many studies have shown that the greatest decline in physical activity appears in the 13 – 18 year age groups. The exact reasons of such physical activity decline with age are not clear and in various research studies these reasons are presented quite differently. Probably the main reason is the changed attitude of modern society towards physical activity in the process of changing economic, psychological, social and cultural factors, in general.

The aim of the research – to compare dimensions of reasons for physical activity, attitude towards it and insufficient physical activity among teenagers from Lithuania and Germany.

The object of the research – physical activity of teenagers, attitude towards it and reasons that hinder physical activity. The sample consisted of 200 students (100 from Lithuania and 100 from Germany). Subjects were given a questionnaire consisting of 14 questions and statements in order to reveal the students' physical activity, attitude towards it, and physically active lifestyle with their parents, as well as, the reasons that hinder their physical activity. A Lithuanian

questionnaire was translated into German and compared with the original upon having been translated back into Lithuanian by independent translators.

The research has shown that a higher proportion of adolescents in Germany than in Lithuania exercise in non-formal education groups in educational institutions and sports schools. The research revealed that 22 per cent German and 14 per cent Lithuanian tested adolescents' physical activity is in line with international recommendations, i.e., during 7 days of the week subjects are active more than 60 minutes, devoting time to moderate and high intensity physical activity. Sports fields located near their homes, commands and school teachers serve as an incentive for school-aged children from Germany to be more active physically, meanwhile, Lithuanians are mostly motivated by the media and friends. School-aged children from Germany indicated more often that physical activity is a great way to spend their leisure time, to meet with peers and find new friends. A negative attitude is observed: almost a tenth of German students referred to physical activity as unnecessary waste of time and 14.3 per cent Lithuanian peers pointed out that it requires a lot of time and interferes with their hobbies. A higher proportion of German students mentioned the lack of time as a reason for insufficient physical activity, whereas, Lithuanians pointed out laziness, a sense of embarrassment and desire but unpreparedness to start.

Keywords: students, physical activity, insufficient physical activity, reasons.

Kontaktinis asmuo:

Edita Maciulevičienė,

Lietuvos sporto universitetas

Sporto 6, 44221 Kaunas,

e. paštas: edita.maciuleviciene@lsu.lt

tel.: . +370 37 302669

PETIES ROTACIJĄ UŽTIKRINANČIŲ RAUMENŲ ASIMETRIJOS ĮTAKĄ PLAUKIMO RANKŲ GRYBŠNIO TECHNIKOS VEIKSMAMS

Ilona Judita Zuoženė, Tomas Šalna, Valentina Skyrienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas – ištirti peties rotaciją užtikrinančių raumenų asimetrijos įtaką plaukimo rankų grybšnio technikos veiksams. *Hipotezė* – plaukikų peties rotaciją užtikrinančių raumenų asimetrija lemia plaukimo rankų grybšnio technikos veiksmus.

Tiriamieji. Buvo tirti meistriškumo tobulinimo grupės 5 plaukikai (vaikinai) Lietuvos jaunimo nacionalinės rinktinės nariai. Vaikinų amžius $16,2 \pm 1,6$ metai, ūgis $189,2 \pm 6,5$ cm, kūno masė $77,1 \pm 17,2$ kg.

Tyrimo metodai. Siekiant nustatyti plaukikų jėgos rodiklius buvo testuojamas raumenynas laboratorijos sąlygomis Biodex Medikal System aparatūra: peties vidinį sukimą užtikrinančių raumenų jėgos momentas, santykinės jėgos rodikliai prie skirtingų kampinių greičių 60 ir $180^\circ / s$. Plaukimo technikos filmavimas po vandeniu. Siekiant nustatyti rankos lenkimo per alkūnės sąnarį asimetrijas grybšnio viduryje. Duomenų analizei taikyti statistikos rodikliai: aritmetinis vidurkis (\bar{x}), vidutinis standartinis nuokrypis (SD), Stjudento t-kriterijus ir Pirsono koreliacinė analizė.

Rezultatai ir išvados. Plaukikų vaikinų dešinės ir kairės rankos absoliučios ir santykinės jėgos rodikliai prie skirtingų kampinių greičių yra nevienodi, stebimi peties rotatorių asimetrijos požymiai.

Peties rotatorių asimetrijos įtaką plaukimo rankų grybšnio technikos veiksams prie didesnių kampinių greičių yra didesnė, stebimas vidutinis koreliacinis ryšys tarp dešinės ir kairės rankos jėgos rodiklių ir rankų lenkimo per alkūnės sąnarį priklausomybė.

Raktažodžiai. Plaukimas, jėga, asimetrija.

IVADAS

Plaukimo judesių biomechanikai yra būdingi simetriški vienalaikiai arba pakaitiniai judesiai. Plaukiant varomąją jėgą generuoja viršutinės kūno dalies (rankų ir pečių juostos) judesiai, kojų judesiai ir korpuso rotaciniai judesiai. Visi iš šių segmentų yra sujungti kartu į vieną kinetinę grandinę. Esant tvirtai kinetinei grandinei, jėgos pasidalina per įvairias raumenų grupes visame kūne ir galingumas gali skliti nuo vieno segmento prie kito. Kinetinės grandinės silpnumas, lankstumo ar jėgos deficitas, gali turėti toli siekiančių pasekmių. Kai viena grandis yra silpna, ji kelia didesnę stresą kitoms kūno dalims, ir gali greitai sukelti traumas (Salo, Riewald, 2008).

Sanders ir kt. (2011) teigia jog, norint gerai pasirodyti aukščiausio lygio plaukimo varžybose, sportininkas turi būti proporcingai išvystęs fiziškai, neturėti jėgos ir lankstumo disbalanso.

Tačiau Evershed ir kt. (2014) atliktame tyrime, kuriame buvo tiriami 32 nacionalinio lygio jaunieji plaukikai, buvo įrodyta jog net 85 proc. plaukikų turi jėgos asimetrijos problemų, tai reiškia jog viena kūno pusė yra stipresnė už kitą. Dėl plaukikų treniruotumo šios asimetrijos buvo puikiai užmaskuotos ir nepastebėtos iki pat tyrimo atlikimo. Peties vidinė rotacija yra svarbiausias judesio komponentas iš esmės visuose plaukimo stiliuose. Atliekant šiuos judesius raumenynas, kuris atsakingas už peties rotaciją, turi būti stiprus, bet tuo pat metu ir elastingas. Raumenų jėgos disbalanso problemą tarp plaukikų pastebėjo Batalha ir kt. (2012). Tyrimo metu buvo nustatyta, jog plaukikai turi ženkliai didesnę pečių srities raumenų disbalansą negu nesportuojantys žmonės. Dėl didelio krūvio tenkančio pagrindinėms raumenų grupėms treniruočių metu ir nepakankamai apkraunamų raumenų stabilizuojančių peties sąnarį ir korsetą, gali mažėti grybšnio judesių efektyvumas ir ekonomiškumas, vystytis traumos.

Tyrimo tikslas – ištirti peties rotaciją užtikrinančių raumenų asimetrijos įtaką plaukimo rankų grybšnio technikos veiksmams.

Atlikdami tyrimą kėlėme *hipotezę* – kad plaukikų peties rotaciją užtikrinančių raumenų asimetrija lemia plaukimo rankų grybšnio technikos veiksmus.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tiriamieji. Buvo tirti meistriskumo tobulinimo grupės 5 plaukikai (vaikinai) Lietuvos jaunimo nacionalinės rinktinės nariai. Vaikinų amžius $16,2 \pm 1,6$ metai, ūgis $189,2 \pm 6,5$ cm, kūno masė $77,1 \pm 17,2$ kg.

Darbe naudoti šie tyrimo metodai:

Testavimas. Siekiant nustatyti plaukikų jėgos rodiklius buvo testuojamas raumenynas laboratorijos sąlygomis Biodex Medikal System — žmogaus kaulų – raumenų testavimui bei reabilitacijai skirta aparatūra (Biodex Medikal System 3 PRO Sertifikuota ISO 9001 EN 46001). Testavimo metu buvo nustatyti šie rodikliai:

- peties vidinį sukimą užtikrinančių raumenų jėgos momentas buvo nustatytas, esant skirtingiems kampiniams greičiams $60^\circ / s$ ir $180^\circ / s$, (MVJ, Nm);
- peties vidinį sukimą užtikrinančių raumenų santykinės jėgos rodikliai, esant skirtingiems kampiniams greičiams $60^\circ / s$ ir $180^\circ / s$, (MVJ/kūno svorio, proc.);
- dešinės ir kairės rankos jėgos rodiklių simetrijos indeksą (SI) pagal formulę (Tourny-Chollet et al., 2009), esant skirtingiems kampiniams greičiams $60^\circ / s$ ir $180^\circ / s$.

$$SI = [\text{dešinė ranka} - \text{kairė ranka} / 0.5(\text{dešinė ranka} + \text{kairė ranka})] \times 100.$$

Tyrimo eiga. Tam kad nustatyti tiriamojo peties vidinio sukimo parametrus tiriamasis buvo pasodinamas į dinamometro Biodex Medical System 3 Pro kėdę. Prie dinamometro patvirtinamas alkūnės/peties priedas. Nustatoma tiriamojo anatominė peties sąnario ašis. Sureguliuojama dinamometro padėtis, taip tiriamojo peties sąnario ašis sutapatinama su dinamometro ašimi. Tiriamasis stabilizuojamas kėdėje su kryžminiais pečių, liemens ir skersiniais šlaunų diržais (Streckis, 2013). Tyrimo metu buvo analizuojamas tik peties vidinis sukimas, atliekamas $60^\circ / s$ ir $180^\circ / s$ greičiais. Atlikti išorinį sukimą ir grąžinti ranką į pradinę padėtį tiriamajam padėjo tyrėjas. Kiekvienas peties vidinis sukimas buvo atliekamas maksimaliomis pastangomis. Testo metu visi tiriamieji buvo skatinami verbaliai didžiausiomis pastangomis įveikti aparato sukeliama pasipriešinimą, kai kampiniai greičiai skirtingi.

Plaukimo technikos filmavimas po vandeniu. Siekiant nustatyti rankos lenkimo per alkūnės sąnarį asimetrijas grybšnio viduryje, tiriamieji vaizdo kamera buvo filmuojami po vandeniu. Vaizdas po vandeniu registruotas povandeninio filmavimo sistema SwimPro (<http://www.swimmingcam.com/>). Kamera po vandeniu buvo stacionariai pritvirtinta prie baseino bortelio 50 cm gylyje ir nukreipta į atplaukiantį plaukiką. Plaukikas buvo filmuojamas iš priekio. Nufilmuotas sportininko vaizdas buvo analizuojamas KINOVEA programa. Apskaičiuoti dešinės ir kairės rankos lenkimo per alkūnės sąnarį grybšnio viduryje kampai.

Matematinės statistikos metodai. Duomenims palyginti apskaičiuoti aprašomosios statistikos rodikliai: aritmetinis vidurkis (\bar{x}), vidutinis standartinis nuokrypis (SD). Reikšmių skirtumų patikimumui nustatyti taikytas parametrinis *Stjudento t-kriterijus* priklausomoms ir nepriklausomoms imtims. Naudoti tokie statistinių išvadų patikimumo lygiai: $p < 0,05$ – patikima; $p < 0,01$ – labai patikima; $p < 0,001$ – ypač patikima išvada. Rezultatų priklausomybei įvertinti buvo taikyta Pirsono koreliacinė analizė ($\alpha = 0,05$). Visi skaičiavimai atlikti MS Excell kompiuterine programa.

Tyrimo organizavimas. Plaukikų testavimai buvo atliekami 2 kartus parengiamuoju treniruočių laikotarpiu spalio ir lapkričio mėn. Izokinetinės jėgos testavimas vyko LSU Sporto mokslo ir inovacijų institute. Tyrimo protokolas aptartas ir patvirtintas Kauno medicinos universiteto biomedicininų tyrimų etikos komiteto. Plaukimo technikos filmavimas vyko 25 m ilgio Lietuvos sporto universiteto baseine.

REZULTATAI

Plaukikų peties rotaciją užtikrinančių raumenų jėgos rodiklių kaita parengiamuoju laikotarpiu 4 savaitių bendrojo rengimo mezocikle pateikta 1 ir 2 lentelėse.

1 lentelė. Tirtų plaukikų vaikinų dešinės ir kairės rankos absoliučios jėgos (Peak TQ, Nm) rodikliai prie skirtingų kampinių greičių

	Absoliuti jėga (Peak TQ, Nm)				t Stjudento	
	Dešinė ranka		Kairė ranka		D-K	D-K
I tyrimas	60 l/s	180 l/s	60 l/s	180 l/s	60 l/s	180 l/s
Vidurkis, x	52,96	48,88	53,5	51,52	0,074	0,320
St.nuokrypis	11,87	11,64	11,17	14,30		
Arit.vid.paklaida, Sx	5,31	5,21	5,00	6,40		
n	5	5	5	5		
II tyrimas						
Vidurkis, x	54,08	51,18	56,48	58,76	0,290	0,736
St.nuokrypis	12,25	15,36	13,84	17,14		
Arit.vid.paklaida, Sx	5,48	6,87	6,19	7,67		
n	5	5	5	5		
t Stjudento	0,147	0,267	0,375	0,725		

2 lentelė. Tirtų plaukikų vaikinų dešinės ir kairės rankos santykinės jėgos (Peak TQ/BW, %) rodikliai prie skirtingų kampinių greičių

	Santykinais rodikliai (Peak TQ/ BW, %)				t Stjudento	
	Dešinė ranka		Kairė ranka		D-K	D-K
I tyrimas	60 l/s	180 l/s	60 l/s	180 l/s	60 l/s	180 l/s
Vidurkis, x	69,82	66,28	67,72	67,7	-0,292	0,144
St.nuokrypis	14,30	17,52	7,41	13,35		
Arit.vid.paklaida, Sx	6,40	7,84	3,31	5,97		
n	5	5	5	5		
II tyrimas						
Vidurkis, x	67,84	62,22	73,32	72,66	0,972	1,845
St.nuokrypis	6,84	6,74	10,59	10,71		
Arit.vid.paklaida, Sx	3,06	3,01	4,74	4,79		
n	5	5	5	5		
t Stjudento	-0,279	-0,484	0,969	0,648		

Tyrimo rezultatų analizė atskleidė, kad tirtų plaukikų dešinės ir kairės rankos absoliučios jėgos rodikliai skyrėsi: esant 60 l/s kampiniam greičiui skirtumas buvo $10,07 \pm 8,04$ Nm, o esant 180 l/s kampiniam greičiui skirtumas buvo $16,07 \pm 14,97$ Nm. Rodiklių skirtumas nebuvo statistiškai reikšmingas ($t=1,17$; $p>0,05$).

Tirtų plaukikų dešinės ir kairės rankos santykinės jėgos rodikliai taip pat skyrėsi. Prie 60 l/s kampinio greičio skirtumas buvo $5,87 \pm 3,49\%$, o prie 180 l/s kampinio greičio skirtumas buvo $7,56 \pm 5,92\%$. Rodiklių skirtumas nebuvo statistiškai reikšmingas ($t=0,82$; $p>0,05$).

Apskaičiavus dešinės ir kairės rankos lenkimo per alkūnę kampų dydžius grybšnio viduryje nustatyta, kad rankos plaukimo metu per alkūnę yra lenkiamos nevienodai. Kairės rankos kampas buvo neženkliai ($t=0,33$; $p>0,05$) didesnis: dešinės – $123,3 \pm 9,72^\circ$ ir kairės – $124,9 \pm 12,41^\circ$. Rankų lenkimo per alkūnės sąnarį, plaukiant krauliu, skirtingų sportininkų simetrijos indekso (SI) rodiklis skiriasi ir svyruoja nuo 0,75 iki 18,64.

Išanalizavus tirtų plaukikų absoliučios ir santykinės jėgos raumenų asimetrijos tarp dešinės ir kairės rankos ir rankų lenkimo per alkūnės sąnarį asimetrijos grybšnio viduryje rodiklių priklausomybę, nustatytas koreliacijos koeficientas (r) (3 lentelė).

3 lentelė. **Tirtų plaukikų vaikinų dešinės ir kairės rankos raumenų jėgos asimetrijos rodiklių ir rankų grybšnio technikos simetrijos indekso koreliacinis ryšys (r).**

	<i>DefD_K60</i>	<i>DefD_K180</i>	<i>DefBW60</i>	<i>DefBW180</i>	<i>D_K SI</i>
DefD_K60	1				
DefD_K180	0,615	1			
DefBW60	0,914	0,575	1		
DefBW180	0,534	0,933	0,579	1	
D_K SI	0,172	0,435	0,171	0,443	1

Rezultatai rodo, kad prie didesnių kampinių greičių rankų jėgos rodiklių ir simetrijos indekso tarpusavio ryšys yra stipresnis.

APTARIMAS

Mūsų tyrimo rezultatų analizė atskleidė, kad tirtų plaukikų dešinės ir kairės rankos tiek absoliučios, tiek ir santykinės jėgos rodikliai nevienodi, kairės rankos rodikliai buvo neženkliai didesni. Ištyrus peties rotaciją užtikrinančių raumenų asimetrijos įtaką plaukimo rankų grybšnio technikos veiksmams, nustatytas vidutinis koreliacinis ryšys prie 180 l/s kampinio greičio.

Plaukimo būdas krauliu yra greičiausias plaukimo būdas ir dažnai naudojamas treniruotėse. Plaukimas krauliu apibūdinamas kaip plaukimas pakaitiniais rankų judesiais, kai viena ranka atlieka grybšnio darbinę fazę, kita yra pernešama oru ir atsigauna po darbinio judesio (Chollet et al., 2000; Seifert, 2005). Tačiau, pakaitomis atliekami rankų grybšniai neužtikrina judėjimo į priekį simetrijos (Maglischo, 2003; Aujouannet et al., 2006). Skirtingi tyrėjai analizavo rankų greitį, rankų kelią (Aujouannet et al., 2006) ir traukio jėgas ir nustatė asimetrišką rankų darbo modelį (Tourny-Chollet et al., 2009).

Be to, kalbant apie skirtingus kvėpavimo režimus (į vieną pusę ar į abi puses) įprastai naudojamus plaukikų plaukiant krauliu, stebimas rankos judesių koordinavimo asimetriškumas ir skirtingi jėgos rodikliai grybšnio metu (Seifert et al., 2005). Skirtinguose tyrimuose, tiriant vidutinio lygio plaukikus buvo pastebėta, kad rankų judesių netolygumas buvo susijęs su įkvėpimo veiksmu (Lerda, Cardelli, 2003). Be to, ištirta kad galvos pasukimo įkvėpimui metu plaukiko kūnas patiria padidėjusį hidrodinaminį pasipriešinimą. Galvos pasukimas įkvėpiant sukelia šoninį judėjimą ir apsunkina kūno judėjimą pirmyn (Lerda, Cardelli, 2003). Įkvėpimo judesys išbalansuoja kūno padėtį vandenyje, todėl plaukikas judėjimo vandenyje metu turi atkurti pusiausvyrą rankų judesiais, o tai tiesiogiai turi įtakos rankos judėjimo vandenyje kinematiniais rodikliams. Rankų judesių asimetrijos skirtumus, skirtingus judesių greičius ir jėgos rodiklius gali lemti dominuojanti ir nedominuojanti ranka (Maglischo, 2003). Taigi, judesių asimetrija gali priklausyti nuo judesių koordinacijos režimo, o kartais ir raumenų funkcionavimo netolygumo (Seifert et al., 2005).

Plaukimo treniruotės ir intensyvūs treniruočiai krūviai turi įtakos plaukikų kaulų ir raumenų sistemos adaptacijai. Plaukimo grybšnio judesių rankomis metu didelė apkrova tenka peties rotaciją užtikrinančių raumenų veiklai. Plaukimo krauliu judesių analizė aiškiai rodo, kad sėkmingą judesių atlikimą užtikrina priekinės pečių juostos dalies raumenys (Yanai, Hay, 2000). Plaukikų varomosios jėgos yra sukuriamos ir judėjimas vandeniū yra pasiekiamas galingais sukamaisiais ir pritraukiamaisiais rankų judesiais. Elektromiografiniai tyrimai parodė minimalų antdyglinio ir podyglinio raumenų aktyvumą plaukiant krauliu. Priešingai, didysis krūtinės raumuo ir pomentinis raumuo abu yra svarbūs peties rotacijos ir pritraukimo fazėje bei aktyviai dalyvauja sukuriant varomąsias jėgas plaukiant (Tourny-Chollet et al., 2009).

Tyrimais buvo nustatyti reikšmingi plaukikų vidinės rotacijos ir išorinės rotacijos raumenų jėgos rodiklių skirtumai. Taigi, manoma, kad dažnas plaukimo judesių atlikimas gali būti raumenų, dalyvaujančių peties vidinėje rotacijoje, hipertrofijos priežastimi. Sukamųjų peties raumenų generuojamos pastangos užgriebio fazėje yra arti tų, kurias gali realizuoti plaukikas, nes vanduo šioje grybšnio fazėje yra palyginti stabilus. Taigi, vandens pasipriešinimas rankos užgriebio fazėje yra didelis, o dėl šios priežasties ranka negali pasiekti didelio greičio. Neišjudintas, stabilus vanduo sudaro palankias sąlygas sportininkui atlikti efektyvią grybšnio pradžią ir generuoti jėgą peties vidinių rotatorių pagalba (Tourny-Chollet et al., 2009).

Praktikoje siekiant įvertinti peties vidinių rotatorių jėgą yra plačiai naudojami izokinetiniai metodai. Literatūroje randama tyrimų, kurių metu buvo tiriama peties rotacinių judesių užtikrinančių raumenų jėgos rodikliai (Dupuis et al., 2005; Wilkin, Haddock, 2006). Yra tirta plaukikų veteranų peties vidinės ir išorinės rotacijos jėgos rodikliai bei rankų jėgos simetriškumas. Autoriai lygino dešinės ir kairės rankos jėgos rodiklius, nes plaukimo judesiai pagal struktūrą daugeliu atveju atliekami vienu metu ir simetriškai (Tourny-Chollet et al., 2009).

Vienu iš faktorių, lemiančių sportininko galimybes pasiekti gerų rezultatų sporte, yra genetinis paveldėjimas, motorinių ir sensorinių funkcijų pasireiškimo specifiškumas – individualus asimetrijų profilis (IPA). Nežiūrint į tai, kad sportiniame plaukime atliekami cikliniai simetriški veiksmai, netgi vizualiai pas daugelį sportininkų galima stebėti judesių asimetrijos požymius. Racionalios judesių struktūros pasirinkimas labai priklauso nuo patikimumo ir ekonomiško, kuriuos lemia morfogenetinės organizmo savybės, laipsnio, užtikrinančių jų stabilumą, ir priklauso nuo būtino asimetrijos lygio atliekant judamąjį veiksmą. Judesių asimetrija leidžia sumažinti jų neapibrėžtumą ir padidinti stabilumą, o tai užtikrina judesių struktūros optimalų variantą (Бердичевская, 2006). Pas plaukikus egzistuoja abiejų rankų grybšnio judesių asimetrija: vedančioji (dešinė) ranka atlieka kokybiškesnius ir galingesnius grybšnius lyginant su nevedančiąja (kaire).

L. Seifert su bendraautoriais (2005) nustatė plaukikų rankų ir kvėpavimo veiksmų koordinacinės simetrijos ryšį. Autoriai mano, kad treneris, nustatydamas dominuojančią ranką ir

pagrindinę įkvėpimo pusę, gali gauti informaciją apie plaukiko profilį, kuri leistų geriau suprasti ir reaguoti į per didelę asimetriją. Simetrijos-asimetrijos išaiškinimas treniruotės metodikoje teigiamai veikia rezultatą plaukime. Įkvėpimas-iškvėpimas turi koordinuotis su stipresnės rankos pernešimu virš vandens. Tai turi didelę reikšmę galingam ir simetriškam grybšniui ir tolygiam kūno judėjimui. Apibendrinimui galima teigti, kad plaukikų techninio parengimo vyksmą tikslina organizuoti atsižvelgiant į individualų asimetrijos profilį, įtraukiant priemones, kokybiškai įtakojančias plaukimo judesių vidinę struktūrą, kas užtikrintų racionalaus plaukimo technikos varianto formavimą.

IŠVADOS

Plaukikų vaikinų dešinės ir kairės rankos absoliučios ir santykinės jėgos rodikliai prie skirtingų kampinių greičių yra nevienodi, stebimi peties rotatorių asimetrijos požymiai.

Peties rotatorių asimetrijos įtaką plaukimo rankų grybšnio technikos veiksams prie didesnių kampinių greičių yra didesnė, stebimas vidutinis koreliacinis ryšys tarp dešinės ir kairės rankos jėgos rodiklių ir rankų lenkimo per alkūnės sąnarį priklausomybė.

LITERATŪRA

- Aujouannet, Y. A., Rouard, A. H., Bonifazi, M. (2006). Effects of fatigue on the kinematic hands symmetry in freestyle. *Portuguese J Sport Sci*, 6(2), 24–26.
- Batalha, B. M. P., De Mendonca Raimundo, A. M., Carus, P. T., et al. (2012). Shoulder rotator isokinetic strength profile in young swimmers. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*. 14(5):545-553.
- Chollet, D., Chalies, S., Chatard, J. C. (2000). A new index of coordination for the crawl: description and usefulness. *Int J Sports Med*, 21, 54–59.
- Dupuis, C., Tourny Chollet, C., Leroy, D., Beuret Blanquart, F. (2005). Influence of the position of the scapula in isokinetic assessment: an example with high level athletes. *Isokin Exerc Sci*, 13, 63–66.
- Evershed, J., Burkett, B., Mellifont, R. (2014). Musculoskeletal screening to detect asymmetry in swimming. *Physical Therapy in Sport*, 33-38.
- Lerda, R., Cardelli, C. (2003). Breathing and propelling in crawl as a function of skill and swim velocity. *Int J Sports Med*, 24, 75–80.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. The essential reference on technique, training, and program design. *Human Kinetics*, 395-417, 451-485.
- Salo, D., Riewald, S. A. (2008). *Complete conditioning for swimming*. *Human Kinetics*.

- Sanders, R. H., Thow, J., Fairweather, M. M. (2011). Asymmetries in Swimming: Where Do They Come from? *J. Swimming Research*, 18.
- Seifert, L., Chollet, D., Allard, P. (2005). Arm coordination symmetry and effect of breathing in front crawl. *Hum Mov Sci*, 24, 234–256.
- Tourny-Chollet, C., Seifert, L., Chollet, D. (2009). Effect of force Symmetry on Coordination in Crawl. *International Journal of sports medicine*, 30, 182-187.
- Wilkin, L. D., Haddock, B. L. (2006). Isokinetic strength of collegiate baseball pitchers during a season. *J Strength Cond Res*, 20, 829–832.
- Yanai, T., Hay, J. G. (2000). Shoulder impingement in front crawl swimming: II. Analysis of stroking technique. *Med Sci Sports Exerc*, 32, 30–40.
- Yanai, T., Hay, J. G. (2000). Shoulder impingement in front-crawl swimming: I. A method to identify impingement. *Med Sci Sports Exerc*, 32, 21–29.
- Бердичевская, Е.М. (2006). Вклад сотрудников кафедры физиологии в развитие представлений о профиле функциональной асимметрии мозга в онтогенезе и спорте The contribution of the physiology department staff into the development of conception functional brain asymmetry profile in ontogenesis and in sport. *Кубанский научный медицинский вестник*, No. 9/2006.

LAISVALAIKIO PASLAUGŲ PASIRINKIMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI KAUNO MIESTE

Aleksandras Alekrinskis¹, Daiva Bulotienė¹, Ona Alekrinskienė², Rokas Kulbis¹

Lietuvos Sporto Universitetas¹, Simono Daukanto progimnazija², Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Per pastarąjį šimtmetį žmonės vis daugiau laiko skiria laisvalaikiui, taip pat išaugo ir pati laisvalaikio pasiūla, tačiau iškilos naujos problemos, kaip paskirstyti laiką, kad pasirinktas laisvalaikis būtų efektyvus. Laisvalaikio paskirstymas, mokėjimas pasirinkti kokį laisvalaikį rinktis tapo vis dažniau užduodamu klausimu (Haller et. all., .2013). Mūsų gyvenimo kokybei didelę įtaką daro pasirinkta laisvalaikio forma. Aktyvus laisvalaikis mums padeda atsipalaiduoti, atitrūkti nuo rūpesčių, visapusiškai tobulėti, pajusti pilnatvę. Tačiau pasyvaus laisvalaikio formos pasirinkimas gali turėti ir neigiamą pusę - pernelyg pasyvus laisvalaikis gali išprovokuoti sveikatos problemas, galimybę pamėgti žalingus įpročius, kurie ypač paplitę jaunimo tarpe. Renkantis laisvalaikį kiekvienas žmogus susiduria su daugybe veiksnių, darančių įtaką jo pasirinkimui. Sprendimą nulemia ne tik asmeniniai norai, tačiau ir daugybė jį supančių aplinkos veiksnių, pradedant nuo jį supančios šeimos, draugų, finansinės padėties iki kultūrinės prigimties ar netgi valdžios politikos. *Tikslas* – nustatyti veiksnius, kurie lemia laisvalaikio paslaugų pasirinkimą Kauno mieste. *Rezultatų aptarimas ir išvados.* Tyrimu buvo nustatyta, kad žmogaus laisvalaikio pasirinkimą įtakoja trys pagrindiniai faktoriai: asmeniniai, socialiniai bei galimybės. Jie apima tokius veiksnius, kaip: lytis, amžius, išsilavinimas, pomėgiai, socialinė padėtis, įsipareigojimai, finansinė padėtis, kultūrinė aplinka, valdžios įstatymai. Atliktoje apklausoje, kurioje daugumą sudarė 18 – 36 amžiaus Kauno miesto gyventojų, nustatyta, kad 95 proc. respondentų savo praleistą laisvą laiką vertina teigiamai. Didžioji dalis (96 proc.) žino ir pripažįsta aktyvaus laisvalaikio teikiamą naudą organizmui, sveikatai, individo darbingumui, todėl įvardino, kad renkasi tiek aktyvų, tiek pasyvų laisvalaikį (71 proc.). Tačiau išsamesnė analizė patvirtino, kad respondentai laisvalaikį dažniausiai praleidžia (64 proc.) pasirinkdami barus bei restoranus, buvimą namuose ir kiek mažesnę dalis pramoginius bei kultūrinius renginius. Kitaip tariant, laisvalaikį leidžia pasyviai, tik 21 proc. respondentų įvardino, kad dažniausiai laisvalaikį leidžia sportuodami. Didžiausią įtaką respondentų laisvalaikio pasirinkimui Kauno mieste turi šie veiksniai: finansai, laiko stoka, sezoniškumas, draugai, šeima, noras bendrauti, nuotykių ir išpūdžių siekimas, noras sumažinti patiriamą stresą.

Raktažodžiai: laisvalaikis, laisvalaikio paslaugos, Kauno miestas.

IVADAS

Tyrimo problema. Per pastarąjį šimtmetį žmonės vis daugiau laiko skiria laisvalaikiui, taip pat išaugo ir pati laisvalaikio pasiūla, tačiau iškilo naujos problemos, kaip paskirstyti laiką, kad pasirinktas laisvalaikis būtų efektyvus. Laisvalaikio paskirstymas, mokėjimas pasirinkti kokį laisvalaikį rinktis tapo vis dažniau užduodamu klausimu (Haller et. all., .2013). Mūsų gyvenimo kokybei didelę įtaką daro pasirinkta laisvalaikio forma. Aktyvus laisvalaikis mums padeda atsipalaiduoti, atitrūkti nuo rūpesčių, visapusiškai tobulėti, pajusti pilnatvę. Tačiau pasyvaus laisvalaikio formos pasirinkimas gali turėti ir neigiamą pusę - pernelyg pasyvus laisvalaikis gali išprovokuoti sveikatos problemas, galimybę pamėgti žalingus įpročius, kurie ypač paplitę jaunimo tarpe. Renkantis laisvalaikį kiekvienas žmogus susiduria su daugybe veiksnių, darančių įtaką jo pasirinkimui. Sprendimą nulemia ne tik asmeniniai norai, tačiau ir daugybė jį supančių aplinkos veiksnių, pradedant nuo jį supančios šeimos, draugų, finansinės padėties iki kultūrinės prigimties ar netgi valdžios politikos.

Tyrimo objektas – kauniečių laisvalaikio paslaugų pasirinkimą lemiantys veiksniai.

Tikslas – nustatyti veiksnius, kurie lemia laisvalaikio paslaugų pasirinkimą Kauno mieste.

Kiekvieno žmogus turi 24-ias valandas per parą, kurias priklausomai nuo amžiaus, profesijos, gyvenimo būdo, šeiminės padėties ir begalės kitų mus visus veikiančių faktorių mes praleidžiame individualiai. Pagal V. Russell ir kt. (2008), jeigu jums dabar yra 18 metų ir iš 60 metų, kurie yra likę, skaičiuojant su darbo metais praleistais darbe, laisvalaikiui praleisite apie 18 metų, taip pat 17,8 metų praleisite miegodami, 8,33 metus darbo vietoje (skaičiuojant, kad dirbsite 40 metų, 36 valandas per savaitę) 1 metus formaliuose mokymo įstaigose, 7,12 metus asmeninei higienai, 5,34 metus šeimos reikalams, 1,53 metų bekeliaujant į darbą ir iš jo, bei 0,88 metų kitkam.



1 pav. Laiko paskirstymas

Paveiksle matyti, kad didžiausią savo gyvenimo dalį praleidžiame miegodami bei leisdami laisvalaikį. Miegas – periodiška žmogaus sąlyginės ramybės būseną, kurios metu organizmas, iš dalies praradęs kontaktą su aplinka, aktyviai atkuria savo jėgas, gerina atmintį, stiprina savo imuninę sistemą, pagreitina raumenų atsigavimą. Tyrimų metu nustatyta, kad žmonės kurie yra fiziškai neaktyvūs ir didžiąją dienos dalį prasėdi ir miega mažiau nei 7 valandas per dieną ar daugiau nei 9 valandas per dieną turi didesnę nei keturių kartų riziką numirti anksčiau nei žmonės kurių gyvenimo stilius ir miego režimas yra normalūs (Muscle & Fitness, 2016).

Be kokybiško miego taip pat labai svarbu pasirinkti kaip praleisti laisvalaikį, nes teisingas laisvalaikio leidimas turi didelę įtaką žmogaus dvasinei, psichologinei, fizinei būklei (Kyulee & Sukkyung, 2013). Laisvalaikis tai laikas, kuris nėra priskiriamas tokioms veikloms kaip miegui, valgymui, darbui ar namų ruošai. Kartais nėra griežtos ribos tarp privalomų veiklų ir laisvalaikio, nes privalomi darbai taip pat gali būti atliekami laisvalaikio savo malonumui (Klimavičienė, 2009). Aiškinamajame turizmo terminų žodyne (2009) žodis laisvalaikis apibūdinamas kaip laikas laisvas nuo darbo, kelionės iš namų į darbą ir atgal, fiziologinių poreikių tenkinimo ir buitinių rūpesčių laikas, skirtas asmenybės saviraiškai bei interesams.

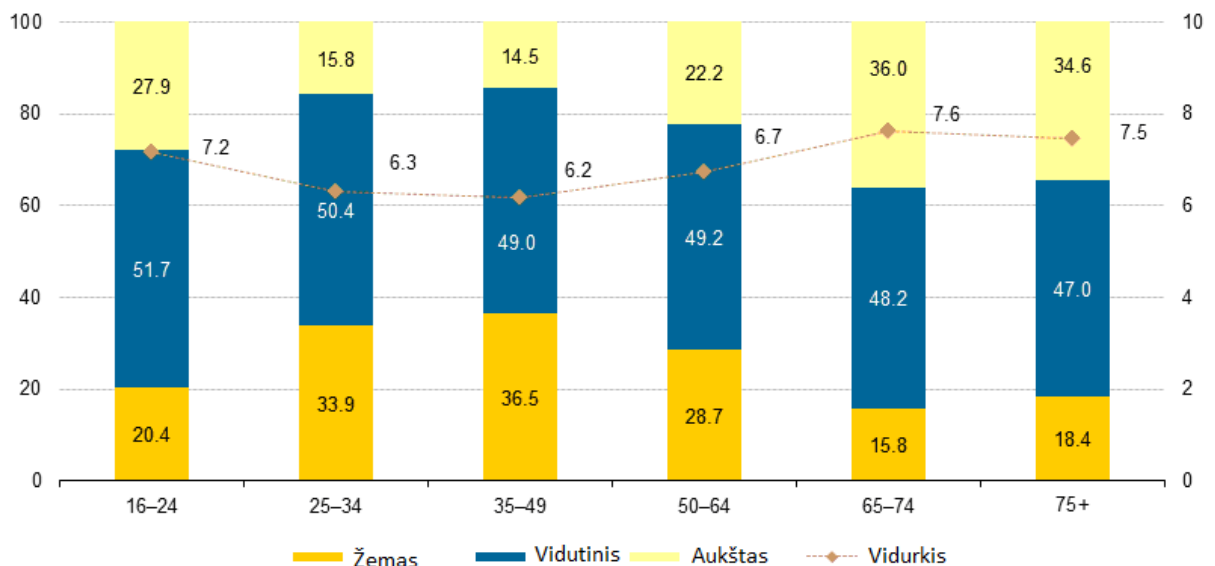
Laisvalaikis visada buvo žmogaus gyvenimo dalis, nuo senų laikų kai žmonės pasitenkindavo paprastesniu laisvalaikio, namie propaguojamais hobiais ir amatais, dalyvavimu kaimo renginiuose. Nuo tų laikų daug kas pasikeitė, per pastarąjį šimtmetį laisvalaikis labai daug išaugo, kasmet milijardai yra išleidžiami lauko rekreacijai, sportui, turizmui, kultūriniais meno renginiams ir daugeliui kitų laisvalaikio veiklų (Russell et al., 2008).

Laisvalaikis senovės Graikijos laikais buvo didžiausia gyvenimo vertybė, kai tuo tarpu darbas buvo mažiausia, kadangi aukštesniajai klasei nebuvo privaloma dirbti, jiems buvo

galimybės dalyvauti intelektualinėse, kultūrinėse ir artistinėse veiklose. Aristotelis laisvalaikį apibrėžė kaip dalyvavimą veikloje dėl savęs. Be abejo senovės Graikijoje tai veikė vidutinės, žemutinės klasės žmonių ir vergų kainą kas modernioje visuomenėje neįmanoma, nes laisvalaikis tapo ne privilegija, o kiekvieno individo gyvenimo dalimi (McLean et al., 2005).

Be laisvalaikio ir miego taip pat didžiąją dienos dalį praleidžiame dirbdami. Pasak Lietuvos Respublikos darbo kodekso, darbu laikoma tikslinga žmogaus veikla, kuri duoda rezultatus. Praktiškai visas laiko pasiskirstymas labai priklauso nuo darbo, kadangi yra žmonių, kurie dirba viršvalandžius, turi du darbus, valdo savo verslą, praleidžia daug laiko dirbdami namų ūkio darbus.

2013 metais Europos statistikos departamentas atliko apklausą „Pasitenkinimas laiko praleidimu, priklausomai nuo amžiaus“.



2 pav. Pasitenkinimas laiko praleidimu, priklausomai nuo amžiaus (Europos statistikos departamentas, 2015)

Apklausos rezultatai parodė, kad vidutiniškai 25 - 49 metų amžiaus žmonės yra mažiau patenkinti savo laiko paskirstymu, negu likusieji. Šioje amžiaus grupėje yra daugiausiai tokių, kurie turi vaikų ir tuo pačiu siekia karjeros darbe. Tokiame amžiuje atsiranda daug papildomų buitinių darbų, finansinių išlaidų ir laiko lieka vis mažiau poilsiui. Daugiausiai patenkintų žmonių savo laiko paskirstymu yra 65-74 metų grupėje. Šią grupę sudaro pensinio amžiaus žmonės, kurių poilsis pasipildo papildomu laisvu laiku nuo darbo. Taigi kiekvieno žmogaus laiko paskirstymas yra individualus ir priklauso nuo daugybės faktorių, tačiau reikia nepamiršti, kad kokybiškas ir subalansuotas miegas bei turiningai praleistas laisvalaikis mūsų sveikatai turi didžiulę teigiamą įtaką.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimas atliktas sudarius anketą, kuri buvo patalpinta internetiniame puslapyje www.apklausa.lt ir pateikta lietuvių kalba, nuo 2016 m. kovo 14d. iki 2016 m. balandžio 20d. Iš viso per šį laikotarpį surinkta 403 apklausų rezultatai.

Tyrimo imtis. Atlikto tyrimo tikslas buvo apklausti daugiausiai laisvalaikio praleidžiančių ir internetu besinaudojančių žmonių amžiaus grupę 18-36 metų. Pagal Lietuvos statistikos departamento 2013 metų atliktus duomenis, šią amžiaus grupę sudaro apie 134 621 žmonės. Tyrimo imtis gauta pagal V. I. Paniotto formulę (Kardelis, 2002) - 399 respondentai. Anketos klausimynas sudarytas pagal S. Kyulee, Y. Sukkyung (2013) ir P. J. Stephen & J. Connell (2006) teorinę medžiagą. Anketą sudarė 22 klausimai, iš kurių 6 demografiniai klausimai (1-6) ir 16 klausimų (7-22) susiję su tyrimo tikslu.

REZULTATAI IR APTARIMAS

Bendrai apklausoje dalyvavo 56 proc. moterys ir 44 proc. vyrai. Didžiosios dalies (95 proc.) respondentų amžius svyruoja nuo 18 iki 36 metų. 78 proc. respondentų yra nevedę ir neturi vaikų (neturintys šeimyninių įsipareigojimų), tad laisvalaikiui galintys skirti daug laiko, tačiau, kaip parodė tyrimas, net 70 proc. apklaustųjų laisvam laikui vidutiniškai skiria tik iki 3 valandų per dieną ir tai sudaro tik 13 proc. paros laiko. Tad skirtas laikas laisvas nuo darbų bei kitų įsipareigojimų turėtų būti praleidžiamas kuo efektyviau ir naudingiau.

Didžioji dalis (96 proc.) žino ir pripažįsta aktyvaus laisvalaikio teikiamą naudą organizmui, sveikatai, individo darbingumui, todėl įvardino, kad renkasi tiek aktyvų, tiek pasyvų laisvalaikį (71 proc.). Tačiau kitame klausime, kur dažniausiai praleidžiate laisvalaikį Kauno mieste 64 proc. apklaustųjų įvardino, kad dažniausiai laisvalaikį leidžia baruose/restoranuose (26 proc.), namuose (16 proc.), pramoginiuose renginiuose (15 proc.), kultūriniuose renginiuose (7 proc.), kitaip tariant, laisvalaikį leidžia pasyviai, tik 21 proc. respondentų įvardino, kad dažniausiai laisvalaikį leidžia sportuodami.

Didžiausią įtaką respondentų laisvalaikio pasirinkimui Kauno mieste turi šie veiksniai: finansai, laiko stoka, sezoniškumas, draugai, šeima, noras bendrauti, nuotykių ir įspūdžių siekimas, noras sumažinti patiriamą stresą. Bendrai savo laisvalaikį respondentai vertina teigiamai (95 proc.), tačiau tik 25 proc. apklaustųjų teigia, kad yra visiškai patenkinti laisvalaikio pasiūla Kauno mieste. Į klausimą kokio pobūdžio laisvalaikio labiausiai trūksta, 50 proc. įvardijo aktyvias laisvalaikio formas: ekstremalių pramogų, turizmo, sporto.

IŠVADOS

Nustatyta, kad žmogaus laisvalaikio pasirinkimą įtakoja trys pagrindiniai faktoriai: asmeniniai, socialiniai bei galimybių. Jie apima tokius veiksnius, kaip: lytis, amžius,

išsilavinimas, pomėgiai, socialinė padėtis, išsipareigojimai, finansinė padėtis, kultūrinė aplinka, valdžios įstatymai. Atliktoje apklausoje, kurioje daugumą sudarė 18 – 36 amžiaus Kauno miesto gyventojų, nustatyta, kad 95 proc. respondentų savo praleistą laisvą laiką vertina teigiamai. Didžioji dalis (96 proc.) žino ir pripažįsta aktyvaus laisvalaikio teikiamą naudą organizmui, sveikatai, individo darbingumui, todėl įvardino, kad renkasi tiek aktyvų, tiek pasyvų laisvalaikį (71 proc.). Tačiau išsamesnė analizė patvirtino, kad respondentai laisvalaikį dažniausiai praleidžia (64 proc. apklaustųjų) pasirinkdami barus bei restoranus, buvimą namuose ir kiek mažesnę dalis pramoginius bei kultūrinius renginius. Kitaip tariant, laisvalaikį leidžia pasyviai, tik 21 proc. respondentų įvardino, kad dažniausiai laisvalaikį leidžia sportuodami. Didžiausią įtaką respondentų laisvalaikio pasirinkimui Kauno mieste turi šie veiksniai: finansai, laiko stoka, sezoniškumas, draugai, šeima, noras bendrauti, nuotykių ir įspūdžių siekimas, noras sumažinti patiriamą stresą.

LITERATŪRA

Aiškinamasis turizmo terminų žodynas (2009). Vilnius : Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas,– 167 p.

Europos statistikos departamentas. Peržiūrėta 2016 04 08 adresu: <http://www.ec.europa.eu>

Haller, M., Hadler, M., Kaup, G., (2013). Leisure Time in Modern societies: A new Source of Boredom and Stress? Social Indicators Research Vol. 111, Nr. 2 (p.403-432)

Kardelis, K. (2002). Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Kaunas: Technologija.

Klimavičienė, D. (2009). Laivalaikio ir sporto klubų veikla. Lietuvos kūno kultūros akademija.

Kyulee, S., Sukkyung, Y. (2013). Leisure Type, Leisure Satisfaction and Adolescents' Psychological Wellbeing. Hankuk University of Foreign Studies, Seoul. South Korea, Journal of Pacific Rim Psychology, Vol. 7, Nr.2 (p.53-62)

McLean, D. D, Hurd, R. A., Rogers, B., N. (2005) Recreation and Leisure in Modern Society.

Muscle & Fitness. (2016). Health & Fitness. Vol. 77, Nr.2 (p.26-26)

Russell, V., Jamieson, R., Lynn, M. (2008). Leisure Program Planning and Delivery. Human Kinetics.

Stephen, P. J., Connell, J. (2006). *Tourism a modern synthesis*.

MOBINGO APRAIŠKOS ORGANIZACIJOSE, TEIKIANČIOSE AKTYVAUS LAISVALAIKIO PASLAUGAS

Miglė Bartnikaitė, Vilija Bitė Fominienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Straipsnyje nagrinėjamas mobingo reiškiny, aptariamas reiškinių procesas, jo dalyviai bei gilinamasi, kas lemia šio reiškinių atsiradimą aktyvaus laisvalaikio paslaugas teikiančiose organizacijose ir kokias pasekmes tai sukelia pačiai organizacijai bei darbuotojams ir jų veiklai. Mobingo analizė yra plati, kurioje įtraukta daug mokslo sričių ir empirinių tyrimų, tačiau vis dar tai tebėra menkai tyrinėtus reiškiny, todėl ir moksliniu ir praktiniu aspektais, jį nagrinėti aktualu dėl šios priežasties iškelta mokslinė problema - kokie veiksniai gali lemti mobingo atsiradimą aktyvaus laisvalaikio organizacijose ir kokie darbuotojai gali būti įvardinti potencialiomis aukomis? Tyrimo objektu pasirinktos mobingo apraiškos. Pristatomas empirinis tyrimas, kurio tikslas nustatyti mobingo apraiškas organizacijose, teikiančiose aktyvaus laisvalaikio paslaugas. Išsikelti tyrimo uždaviniai: atskleisti mobingo reiškinių ir jo pasekmes organizacijai., aptarti mobingo proceso fazes ir jo dalyvius, įvertinti veiksnius, lemiančius mobingo atsiradimą organizacijoje. Tyrimas atskleidė, jog dauguma aktyvaus laisvalaikio paslaugas teikiančiose organizacijose darbuotojų susiduria su mobingo apraiškomis, o veiksniai sukeltantys šį reiškinių yra konfliktai vyraujantys organizacijose, kurių laiku neišsprendus tik stiprinama konkurencija tarp darbuotojų, noras dominuoti ar sumenkinti kito žmogaus reputaciją, kas sukelia didelę žalą specialistui ir organizacijai, kurioje jis dirba. Išsiaiškinta, kad aktyvaus laisvalaikio teikiančiose organizacijose mobingo procese dažniau nukenčia ir aukomis tampa moterys nei vyrai.

Raktažodžiai: mobingas, mobingo procesas, darbuotojai, konfliktas, aktyvaus laisvalaikio organizacijos.

ĮVADAS

Darbas yra vienas iš svarbiausių aspektų žmogaus gyvenime, tai pagrindinis veiksnys lemiantis asmens gyvenimo kokybę. Darbinėje aplinkoje individas praleidžia didelę savo gyvenimo dalį, stengdamasis įgyvendinti profesinės veiklos procesus, tobulėti ir įprasminti savo gyvenimą. Taigi, daugumai darbuotojų ypatingai svarbus organizacijos, kurioje jie dirba, klimatas. Vadovaujančių darbuotojų elgesys, santykiai tarp bendradarbių, pasitikėjimas, palaikymas, rezultatų įvertinimas, galimybė būti išgirstam ir suprastam - faktoriai, galintys teigiamai arba neigiamai paveikti ne tik sąlyginę mažumą, darbuotoją, bet taip pat ir organizacijos tinkamą funkcionavimą. Veiklos rezultato kokybė, visuomenei teikiamų paslaugų kokybė, organizacijos pelnas taip pat lygiagrečiai sąveikauja su išvardintais elementais.

Šiuolaikinėje visuomenėje dažnai susiduriama, kad darbuotojo netenkina esamas organizacijos klimatas. Pasitaiko atvejų, kai asmuo darbo aplinkoje patiria psichologinį spaudimą, iš aukštesnes pozicijas užimančių vadovų, ar net to paties lygmens darbuotojų. Patyčios, nepagrįstos apkalbos ir kritika, pajuokos, įvairios priekabės ar nuslėpta darbinė informacija, ne tik psichologinis smurtas, bet galima ir fizinė prievarta - visa tai, galima apibūdinti diskriminuojamo pobūdžio darbiniais santykiais arba mobingo reiškiniu. Šis reiškinys apima ne vien socialinę, tačiau ir ekonominę organizacijos probleminę pusę. Deja, bet dėl informacijos stokos, per mažo visuomenės dėmesio, skirto supažindinti žmones su mobingu, Lietuvoje tik nedaugelis suvokia šį reiškinį. Lietuvos visuomenei geriau suprantamos ir žinomos streso, konflikto sąvokos, šių žmogaus būsenų apsiraišymas aplinkoje, kurioje gyvename. Tačiau jeigu įmonė nori užtikrinti gerą organizacijos klimato būklę, būtina suprasti mobingo reiškinį ir gebėti valdyti mobingo procesą.

Mokslinė problema - Kokie veiksniai gali lemti mobingo atsiradimą aktyvaus laisvalaikio organizacijose ir kokie darbuotojai gali būti įvardinti potencialiomis aukomis?

Tyrimo objektas – mobingo apraiškos.

Tyrimo tikslas- įvertinti mobingo apraiškas organizacijose, teikiančiose aktyvaus laisvalaikio paslaugas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti mobingo reiškinį ir jo pasekmes organizacijai.
2. Aptarti mobingo proceso fazes ir jo dalyvius.
3. Nustatyti veiksnius, lemiančius mobingo atsiradimą organizacijoje.

Metodai: Mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, statistinė duomenų analizė, aprašomoji duomenų analizė.

Mobingo reiškinio samprata ir rūšys

Aptariant mobingo sąvoką, galima teigti, jog šis terminas palyginti naujas, tačiau kaip reiškinys gyvuoja ne vieną dešimtmetį. Paaiškinti šį reiškinį ir jį suprasti nėra lengva, kadangi dauguma reiškinio apibūdinimų gana daugiaprasmiai ir neatskleidžia tikrosios specifikos. Lietuvos akademinė visuomenė susiduria su lietuviškos terminijos problema. Šiam reiškiniui įvardinti vartojama daugelis kitų sąvokų: psichologinis terorizavimas, diskriminacija, priekabiavimas, bauginimas, įgąsdinimas ir kitos. Tačiau visi šie apibrėžimai neatitinka tikrosios mobingo reikšmės. Lietuviško atitikmens ieškojimas sukelia daugiau painiavos. Nors lietuvių kalbininkams nepriimtinas šis naujadaras, mobingo terminas vis labiau įsitvirtina publicistikoje, ar moksliniuose tekstuose. Mobingas, verčiant iš anglų kalbos reiškia gaujos puolimą. Mobingas pasižymi sudėtingesne elgsena ir geriau apibūdina reiškinį, kuris vyksta darbo vietoje ir aprėpia žalingą elgesį su darbuotoju arba žalingo spaudimo darbuotojui darymą (Vandekerckhove, Commers, 2003).

Toks reiškinyms mums gerai žinomas iš gyvūnijos pasaulio, kada tam tikra grupė gyvūnų sutartinai užpuola silpniausią, vienišą, labiausiai pažeidžiamą ir iš bandos išsiskiriančią narį, ar visai jų grupei nepriklausantį gyvūną, kuris pasirenkamas maistui ir tampa šio reiškinio auka. Šį terminą, 1958 metais, pirmasis pavartojo austrų mokslininkas K. Z. Lorenz, kuris tyrinėjo gyvūnų elgseną. Būtent jis pastebėjo mobingo situaciją, kai susivienijusi žąsų banda puldavo ir išvydavo jas užpuolusią lapę. Vėlesniais, 1960 metais, toks reiškinys buvo pastebėtas ir tarp žmonių. Švedų gydytojas, terapeutas P. P. Heineman domėjosi vaikų elgsena, manieromis ir įžvelgė mobingo reiškinį mažose vaikų grupelėse, kuris dažniausiai nukreiptas į atsiskyrusį vaiką. Taigi mobingo apibrėžimas įvardijamas kaip kryptingas, sistemingas psichologinis teroras, ilgalaikis spaudimas, bauginimas, naudojant psichologines poveikio priemones, kurias grupė dažniausiai taiko vienam asmeniui (Leymann, 2008). Kitas mokslininkas, Heinz Leymann, mobingo sąvoką pirmasis pritaikė apibūdinti santykiams darbo vietoje. Pasak šio profesoriaus mobingas- negatyvus elgesys, trunkantis ne mažiau kaip pusę metų ir kartojasi ne rečiau kaip kartą per savaitę (Leymann, 1996). Dėl ilgalaikių ir dažnų, priešiškų ir negatyvių veiksmų toks psichologinis teroras laikomas psichosomatine, protine bei socialine kančia.

Mobingas kitaip, tai konfliktinė situacija, kuri plėtojama darbinėje aplinkoje. Žmogus gali būti nuolatos puldinėjamas savo bendradarbių, tokiu elgesiu siekiant pažeminti asmens statusą ar net priversti išeiti iš darbo. Neretai juk girdime situacijas, draugų pasisakymus- „išėjau iš darbo savo noru“, nors tai gali reikšti ne visai tiesą. Besikartojantis spaudimas darbe susideda iš specifinių veiksmų proceso (konfliktų, kaltinimų, intrigų, agresijos) bloga atmosfera vargina ir palaužia žmogų. Šiais veiksmais apribojama engiamų asmenų vykdoma veikla, bendravimas, saviraiška, siekiama sumenkinti jų reputaciją. Toks elgesys galiausiai paveikia ne tik žmogaus psichinę būklę, bet ir fizinę sveikatą.

Dabartinėje visuomenėje, esant tokiai ekonominei situacijai, kada nėra pakankamai sukurtų darbo vietų, sąlygos pragyventi iš tiesų sunkios, kiekvienam individui ypatingai svarbu ne tik turėti pragyvenimo šaltinį, bet ir išsaugoti savo darbo vietą (Buivyte, 2006). Dėl šių priežasčių, tą padaryti pasitelkiamos bet kokios priemonės. Gyvenant tokiomis sąlygomis natūraliai pradeda vyrauti nedraugiška atmosfera, neigiamas nusistatymas, pavydas, neapykanta, antipatija. Noras išsilaikyti darbe, konkurencija, pamina draugiškus santykius, vieningumo, komandos jausmą, norą padėti vienas kitam. Vis dažniau tokiose įtemptose sąlygose neatsižvelgiama į bendradarbio ar pavaldinio jausmus, jo nervinę būseną. Prarandamas žmogiškasis faktorius, kada pamirštame jog dirbame ir siekiame organizacinių tikslų žmogiškųjų išteklių pagalba, o ne naudojantis jais, kaip daiktais, priemonėmis, kurios vienu ar kitu metu gali būti naudingos. Žmogiškieji ištekliai lemia bet kurios organizacijos sėkmingą, efektyvų veiklos vystymą, tai neatsiejama ir viena iš svarbiausių organizacijos sisteminių dalių. Investicijos į darbuotojus yra ne mažiau svarbios kaip ir kitų rūšių investicijos. Dažna problema, kai

organizacijoje nesudaromos palankios sąlygos darbuotojams dirbti, aplinka ne skatina jų kūrybiškumo, o slopina ir demotyvuoja. Tuomet yra sunkiau arba iš vis neįmanoma, panaudoti tinkamai darbuotojų žinias ir realizuoti savo tikslus, idėjas. Tokio tipo organizacijos, kur tinkamai nevaldomi žmogiškieji ištekliai yra palanki terpė atsirasti mobingui (Vveinhardt, Žukauskas, 2012).

Psichologija išskiria šias mobingo rūšis: vertikalioji, dar kitaip vadinama bosingu (bossing, liet. mėgstantis įsakinėti, nurodinėti) - kai mobingą vykdo organizacinės hierarchijos aukštesniuose lygmenyse (pvz.: vadovas prieš darbuotoją). Dažniausiai bosingas pasireiškia, kai vadovas, neturintis vadovavimo patirties, nori įsitvirtinti pavaldinių sąskaita (Vveinhardt, Bocytė-Garbačiauskienė, 2006). Esama ir kita vertikalioji mobingo kryptis- tai pavaldinių spaudimas vadovui. Tokia situacija reali nusistovėjusiam kolektyve, kuris jau turi savo lyderius. Į tokį kolektyvą atėjusiam naujam vadovui, kuris bando pakeisti įprastą tvarką, gali grėsti mobingo pavojus. Tai ypatingai būdinga, kada darbinėje atmosferoje nėra poreikio judėti į priekį, o pagrindinė organizacijos vertybė- stabilumas. Antroji rūšis, horizontalioji – mobingą vykdo to paties hierarchinio lygio bendradarbiai (pvz.: tarp vienodo rango darbuotojų) ir trečioji rūšis- pavaldinių patyčios prieš vadovę moterį (staffing, liet. psichosocialinis (vadovės) teroras) (Kolodej, 2005; Niedlo, 1995).

Apibendrinant galima teigti jog mobingas darbinėje aplinkoje yra neišvengiamas reiškinys, kurio apraiškos vis dažniau sutinkamos organizacijose įvairiomis formomis. Jis apima priešišką ir neetišką, rafinuotai apgalvotą, kryptingą komunikaciją, nukreiptą į bejėgius, pavienius, diskriminuojamus (mobinguojamus) asmenis. Žiaurus, nemandagus ir netaktiškas elgesys, reiškiantis nepagarbą žmogui, gali sukelti baises padarinius tiek fiziniam asmeniui, tiek pačiai organizacijai, jos vidinėje ir išorinėje aplinkoje.

Mobingas neiškyla staiga, stichiškai – jam būdingas nuoseklus augimas, ypatinga santykių ir eigos dinamika. Visas procesas vyksta dėsningai, proceso vystymuisi didelės įtakos turi konflikto dalyviai su skirtingomis psichologinėmis ir fiziologinėmis charakteristikomis bei pati organizacija ir jos kultūra. Mobingas nuo įprasto konflikto skiriasi tuo, jog mobingo konfliktas ilgai trunkantis procesas, kuriam būdingos kelios vystymosi fazės. C. D. Bultena (2008), remiantis H. Leymann tyrimais, įvardija penkias mobingo proceso fazes. Konfliktas, lemiamas įvykis, auganti gėda, vadovo įtraukimas ir aukos išėjimas iš organizacijos. Taip pat mobingas neigiamai veikia ne tik aukas, bet ir asmenis kurie yra aplink. Tai gali būti ir kolegos, ir tam tikrų įvykių liudininkai. Į procesą įtraukiami dalyviai, kurių kiekvienas prisiima sau vaidmenį. Pirmąją mobingo vaidmenų schemą sudarė norvegų mokslininkas D. Olweus, kurią modifikavo C. Goldy (2002). Remiantis ja analizuojami mobingo proceso dalyviai gali būti tokie:

- *Puolėjas(-ai)*- tas, kuris aktyviai dalyvauja mobingo procese, priekabiauja ir skatina toliau veikti, įtraukiant ir kitus kolegas.
- *Šalininkas*- taip pat aktyviai dalyvauja, bet pats nepriekabiauja. Dažniausiai jis laikomas dešniaja puolėjo ranka.
- *Galimi puolėjai*- palaiko priekabiavimą prie aukos, tačiau atvirai to neparodo.
- *Pasyvūs puolėjai (galimų puolėjų šalininkai)* – aktyviai nedalyvauja, bet remia priekabiavimą.
- *Neutralūs stebėtojai*- priklauso pasyviai pusei, patys to nepatiria ir nenori nukentėti, todėl nesikiša tik stebi, kas vyksta. Jie mato mobingą kaip diskriminaciją darbuotojų santykiuose.
- *Galimi gynėjai* – nors nepalaiko priekabiavimo, galvoja, kad taip neteisinga ir nedera elgtis, gali, bet nieko nedaro, kad padėtų. Išlieka kaip neutralūs stebėtojai, kurie nenori nukentėti.
- *Aukos gynėjas*- nepriekabiauja, atvirai stengiasi padėti aukai. Gaila, tačiau tokių būna nedaug arba iš viso neatsiranda.
- *Kurstytojas (dvigubas žaidėjas)*- aktyvus dalyvis, kuris mėgaujasi mobingo procesu. Jis dalyvauja ir vienoje ir kitoje pusėje.

Visi šie dalyviai priklauso arba aktyviai arba pasyviai pusei. Jei kalbame apie organizacijos vadovą, jis gali prisiimti bet kurį iš šių vaidmenų, tačiau nuo kitų darbuotojų jis skiriasi tuo, jog turi institucinę galią. Todėl galima išskirti ne tik aktyviają ar pasyviają, bet ir institucinę pusę, kuriai priklauso dalyvis. Visuomenėje vyrauja stereotipas, kad puolėjais dažniau būna vyrai, o aukomis tampa moterys. Šis teiginys pagrįstas tuo, kad vyrai dažniau demonstruoja agresyvų elgesį, o moterų agresyvumas pasireiškia pasyviai (intrigos, paskalos ir kt.). Tačiau akelai remtis šiuo nusistovėjusiu požiūriu negalime, kadangi tyrimų, kuriais būtų įrodytas šis lyčių dominavimas, taikant mobingą, šiuo metu neatrasta (Žukauskas, Veinhardt, 2009).

Nors literatūra aprašo galimas puolėjo ir aukos charakteristikas (Olweus, 1994, Goldy, 2002, Povilaitis, Valiukevičiūtė, 2006, Žukauskas, Veinhardt 2012), realybėje vis dėlto yra sunku atskirti, kuris organizacijoje asmuo yra auka – pažeidžiama kitų elgesio ir neturinti jėgų pasipriešinti, sustabdyti nukreiptą neigiamą elgesį prieš jį/ją, o kuris asmuo yra engiantysis (puolėjas) - atsakingas už aukai sukeltus kenksmingus veiksmus.

Darbuotojų, išgyvenančių mobingo reiškinį, gyvenimas tampa sunkus. Individo psichologinė ir fizinė sveikata pakeičia jo mąstymą, veiksmus ir elgesį. Pakitusi darbuotojo būseną sukelia neigiamą poveikį ir organizacijai, kurioje jis dirba. Asmens, dalyvaujančio mobingo procese, koncentracija telkiama ne į tinkamą užduočių atlikimą, laiku ir tvarkingai atliktą darbą, jiems privalomas pareigas, bet į konfliktus, neigiamą darbo atmosferą, pačią kovą, kuri atsiranda tarp kolegų. Tokiu būdu dingsta noras dirbti, būti motyvuotam, padaroma daug

klaidų ir tai pradeda trikdyti organizacijos procesus (Vveinhardt,2010). Suinteresuotų šalių poreikių nepatenkinimas gali sąlygoti išaugusius produkcijos kaštus, produktyvumo ir produktų ar paslaugos pardavimų sumažėjimą.

Vyraujant blogai vidinei komunikacijai ir mikroklimatui, didelei personalo kaitai, bei sumažėjus darbo našumui ir didėjant nedarbingumui, organizacija patiria laiko ir finansų sąnaudas, tiesiogiai veikiančias organizacijų veiklos neefektyvumą. Taip pat yra svarbu įvertinti ir tai, kad viešas engimo atvejų eskalavimas sukuria neigiamą rinkos dalyvių (darbo jėgos, klientų ir partnerių ir kt.) požiūrį į įmonę, t.y. kuria jos neigiamą įvaizdį. (Buivyte, 2006).

Analizuojant mobingo pasekmes organizacijai dažniausiai yra išskiriamos šios:

1. Darbuotojų pravaikštos. Paprastai mobingo apraiškų egzistavimas nulemia dažnėjančias dėl streso, ligų sukeltas pravaikštas, kurios kenkia organizacijos reputacijai. Darbuotojų kaita. Vis daugiau atliktų tyrimų mobingo tema (Vveinhardt, Bocyte-Garbačiauskienė, 2006, Leymann, 2008, Žukauskas, Vveinhardt, 2009, Vveinhardt, 2010,) įrodo ir paaiškina, kad mobingą patyrę asmenys ketina išeiti iš darbo. Anot S. I. Giga (2008) vienu darbuotojų pakeitimas kitais skatina grandininę reakciją ir sukelia nepageidaujamą šalutinį poveikį organizacijai, kai įtraukiami vis nauji darbuotojai.
2. Produktyvumas. *Mobingo pasekoje išryškėja tokios darbuotojų produktyvumo mažėjimo priežastys: iniciatyvos ir kūrybingumo trūkumas, motyvacijos nebūvimas, sumažėjęs atsidavimas tam tikrai veiklai dėl nesugebėjimo susikoncentruoti ir sveikatos problemų.* Nuo to nukenčia darbo kokybė ir daugėja klaidų (Bassman, 1992).
3. Poveikis liudininkams ir aukoms. Mobingas paliečia asmenis ir netiesiogiai susijusius su tuo. Šie asmenys neretai patiria fizines bei psichines sveikatos problemas, ko pasekoje taip pat svarsto palikti darbovietę (Raišienė, 2013).
4. Finansinės išlaidos. Mobingo darbe pasekoje organizacijos dėl darbuotojų pravaikštų ar ligos atvejų patiria nemažus finansinius nuostolius, kurie gali svyruoti nuo 30 000 iki 150 000 dolerių (Vveinhardt, 2010, Einarsen ir kt. 2003).

Apibendrinant, pagrindinės mobingo pasekmės organizacijos lygmeniu tai prasta organizacijos klimato būklė, kuri įtakoja darbo rezultatus, individo užsisklendimą ir pačios iniciatyvos į darbą sumažėjimą, pravaikštos ir atleidimas iš darbo, kas sukelia personalo rotaciją, naujų asmenų įdarbinimą ir susijusias su tuo išlaidas. Taip pat šis reiškinys organizacijai gali nepataisomai pakenkti reputacijai, viešiesiems ryšiams ir tampa antireklama ateityje, pritraukiant klientus ir kvalifikuotus specialistus.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Siekiant išsiaiškinti veiksnius, kurie lemia mobingo apraiškų atsiradimą aktyvaus laisvalaikio organizacijoje, buvo pasirinktas kiekybinis tyrimas. Tyrimas buvo atliktas 2015

metų, gegužės mėnesį. Jame dalyvavo 20 aktyvaus laisvalaikio paslaugas Kauno mieste teikiančių organizacijų darbuotojų, 10 iš jų moterys, kiti 10 vyrai. Tiriamųjų tarpe didžioji dalis respondentų t.y 11 (55 %) tirtose organizacijose dirba mažiau nei vienerius metus. Daugiau nei metus, bet mažiau negu 5 metus dirba 35 % apklaustųjų ir mažuma tik 10 % dirba 5 metus ir daugiau. Amžiaus aspektu didžioji dalis respondentų dalis (75%, n=15) buvo 18-25 metų amžiaus, 26-35 metų amžiaus respondentai sudarė (20%, n=4), o 36-45 metų amžiaus – (15%, n=3). Darbuotojus vertinant išsilavinimo aspektu nustatyta jog didžioji dalis respondentų buvo studentai (55%, n=11).

Respondentai buvo atrinkti paprastuoju būdu, pasirinkti tie, kuriuos buvo galimybė lengviausiai pasiekti. Žinoma, dėl to, jog į tyrimą įeina tik kelios Kauno miesto organizacijos, gauti rezultatai, išvados negali būti taikomos visai organizacijų populiacijai Lietuvoje. Įgyvendinti darbe įvardintą tikslą buvo pasirinkti šie metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė
2. Anketinė apklausa
3. Statistinė duomenų analizė.

Anketinės apklausos tyrimo metodas buvo pasirinktas todėl, kad šiuo metodu apklaustieji lengviau pasiekiami ir skatinamas jų noras bendradarbiauti. Taip pat taikomas anonimiškumo principas, kuris ypatingai svarbus žmogui patiriančiam mobingą, ar dalyvaujančiam šiame procese. Klausimyną sudarė dvi dalys. Pirmoji klausimyno dalis buvo skirta įvertinti veiksnius, lemiančius mobingo atsiradimą aktyvaus laisvalaikio paslaugas teikiančiose organizacijose. Teiginiai, buvo vertinami Likerto skalėje kur 1 – nelemia, o 5- stipriai lemia apraiškų atsiradimą. Antroji klausimyno dalis buvo skirta įvertinti respondentų socialines demografines charakteristikas.

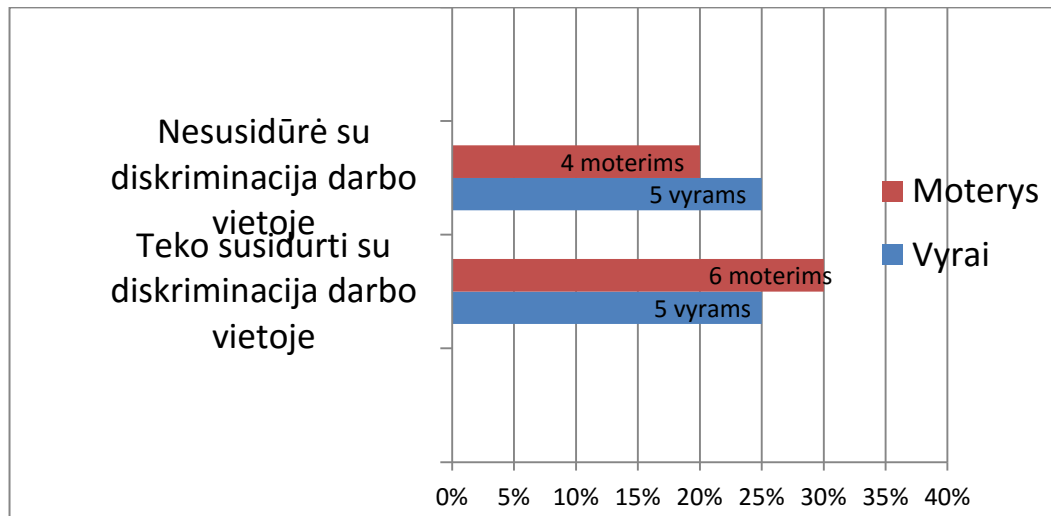
Tyrimo rezultatai buvo apdoroti naudojant aprašomosios statistikos metodą, tai yra, gautiems duomenims analizuoti pasirinktas Microsoft Exel programinis paketas.

REZULTATAI IR APTARIMAS

Norint apsisaugoti nuo mobingo atsiradimo organizacijose, ar atsiradus mažoms šio reiškinių apraiškoms išspręsti problemą, kol organizacija ne kritinėje padėtyje, reikia išsiaiškinti, kokias gi prevencines priemones galima taikyti. Tačiau priemonės pasirenkamos tik atsižvelgiant į organizacinius veiksnius, kurie ir lemia mobingo atsiradimą. Taigi iš apklausos gauti rezultatai padės įvertinti galimus veiksnius, dėl kurių organizacija tampa palanki terpė atsirasti mobingo apraiškoms.

Siekiant suprasti, ar respondentams iš viso yra tekę susidurti su mobingo apraiškomis (apkaltomis, intrigomis, žeminimu ir kt.) jų darbo vietoje, išaiškėjo, kad 11 iš 20 apklaustųjų, daugiau nei pusė jų (55 proc.) buvo susidūrę su šia problema organizacijoje kurioje dirba.

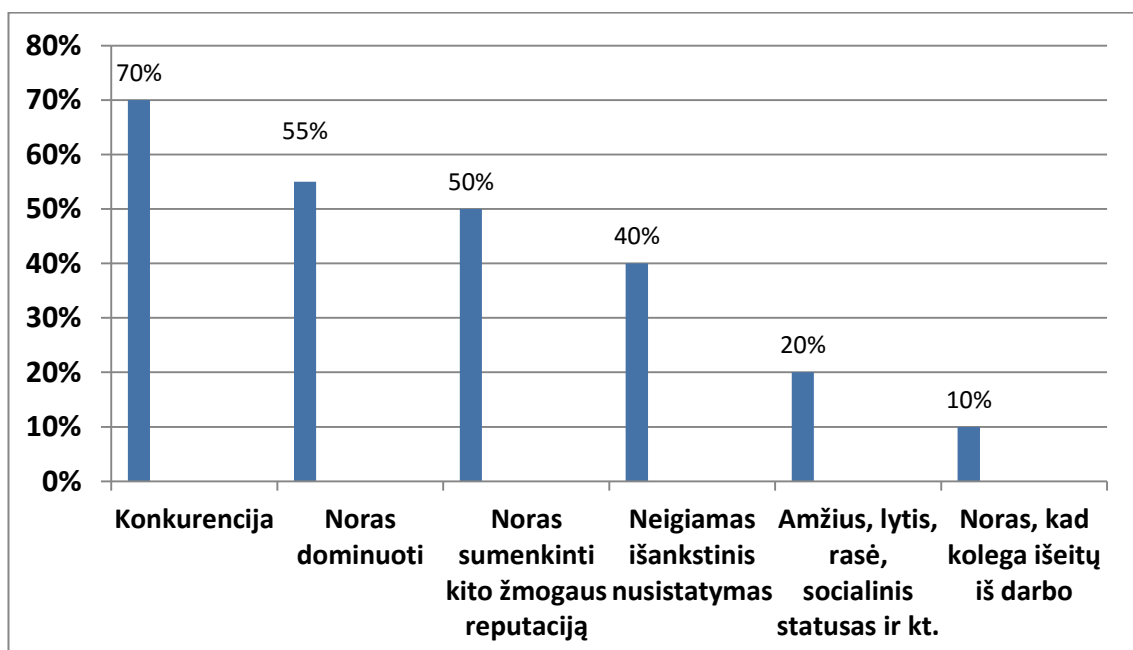
Pastebėta, kad didesnė dalis moterų (35 proc.) susiduria su šia problema, nei vyrai (20 proc.). Tačiau kiti 9 asmenys atsakė neigiamai, kas reiškia, jog 45 proc. apklaustųjų nėra susidūrę su diskriminacija darbovietėje (žr. 1 pav.).



1 pav. Mobingo apraiškų darbo vietoje pasiskirstymas

Norint išsiaiškinti, kokį vaidmenį atlieka tie 55 proc. apklaustųjų, kurie į prieš tai esantį klausimą atsakė teigiamai, galima teigti, kad 6 respondantai (30 proc.) organizacijoje esant psichologiniam smurtui atlieka stebėtojo iš šalies vaidmenį. Kiti 3 (15 proc.) apklaustieji, tokioje situacijoje save įvardijo aukomis. Likę 2 dalyviai (10 proc.) prisėmė gynėjo vaidmenį. Nebuvo nei vieno iš respondentų, kuris būtų prisiėmęs puolėjo vaidmenį.

Aiškinantis veiksnius, dėl ko organizacijoje gali kilti neetiškas ir agresyvus elgesys darbuotojų atžvilgiu, kiekvieno respondento buvo pasirinkti trys veiksniai, kurie jo nuomone labiausiai lemia darbuotojų neetišką elgesį (žr. 2 pav.).



2 pav. Veiksnių, lemiančių neetišką, agresyvių elgesį tarp darbuotojų pasiskirstymas

Taigi pirmoje vietoje pasirinktas veiksnys - konkurencija, už kurią pasisakė net 14 apklaustųjų (70 proc.). Antroje vietoje, pagal respondentų pasirinkimą yra noras dominuoti, už kurį pasisakė 11 apklaustųjų (55 proc.). 10 (50 proc.) respondentų manymu amžius, lytis, rasė, socialinis statusas, seksualinė orientacija yra taip pat stiprus veiksnys, lemiantis blogą klimatą organizacijoje. Ketvirtoje vietoje - neigiamas išankstinis nusistatymas, už kurį pasisakė 8 apklaustieji (40 proc.). Penktoje vietoje, 4 respondentų nuomone (20 proc.), yra noras sumenkinti kito žmogaus reputaciją ir mažiausiai balsų surinkęs veiksnys – noras, kad kolega išeitų iš darbo, pasisakė tik du apklaustieji (10 proc.).

Analizuojant darbuotojų nuomonę, ar atskiri veiksniai turi įtakos konflikto bei jo pasekoje atsirandančio mobingo apraiškoms organizacijoje, nustatyta jog organizacijos kultūra (65 proc.) tiriamųjų požiūriu lemia tiek konfliktą tiek mobingo apraiškas. Jie taip pat priklauso nuo tokių veiksnių kaip atgalinio ryšio, motyvacijos nebuvimo (65 proc.) bei bendravimo, komunikacijos stokos organizacijoje (60 %). Tuo tarpu organizacijos valdymo stilius bei organizacijos vertybių sistema nėra tokie reikšmingi veiksniai atsirasti mobingo apraiškoms organizacijoje (atitinkamai 30 proc. ir 40 proc.).

Gauti tyrimo rezultatai tik patvirtina prieš tai analizuotą autorių literatūrą. Anot autorių J. Vveinhardt ir P. Žukausko (2012) mobingo darbo organizacijose problematika Lietuvoje yra didžiulė, tai daugiasluoksnė plačiai paplitusi vadybinė problema, tai parodo ir gauti rezultatai - daugiau nei pusė visų tyrimo apklaustųjų (55 proc.) susiduria su diskriminacija savo darbo vietoje, kuri be išimčių paveikia organizacijos klimatą. J. Vveinhardt (2010) mini, kad dažniausiai su psichologiniu smurtu - žeminimu, pašaipomis susiduria moterys, šį teiginį patvirtina apklausos gauti duomenys. Daugiau nei pusė moterų (6 moterys iš 10) susiduria su mobingo apraiškomis savo darbo vietoje.

Įvertinant, kas skatina darbuotojų neetišką, agresyvų elgesį respondentų dauguma pasisakė už konkurenciją ir už norą dominuoti. Šias priežastis nurodo ir nemažai užsienio mokslininkų (Leymann, 1990; Zapf, 1999; Einarsen, 1999; ir kt.). Konkurencija gali būti įvairių tipų, tačiau labiausiai konfliktą lemianti konkurencija, kurią įvardijo vokiečių mokslininkas D. Zapf (2002) t. y. konkurencija prieš darbuotoją pranašesni profesiniais gebėjimais ir konkurencija dėl viršininko palankumo.

Aptariant gautus rezultatus ir lyginant juos su kitų mokslininkų tyrimais nustatyta jog gauti duomenys sutampa su kitų mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis, teigiančiais jog mobingo apraiškoms atsirasti organizacijose pakanka pirmosios fazės apsireiškimo - konflikto, neskiriant ypatingo dėmesio problemos sprendimui, gali įsivyrėti negatyvi atmosfera darbuotojų santykiuose, kuri didina konkurenciją, norą dominuoti, norą sumenkinti kito žmogaus reputaciją. Gautų tyrimų informacija nesipriešina su mokslininkų įžvalgomis, atvirkščiai gauti duomenys tik patvirtina autorių mąstymą, jų tyrimų išvadas.

IŠVADOS

1. Mokslinės literatūros analizė atskleidė jog mobingo reiškinys yra suprantamas kaip problema, sukianti stresą psichosocialinėje ir darbo aplinkoje. Tai nuolatinis žmonių spaudimas, ujimas pasireiškiantis įvairia forma ir taip žlugdantis darbuotoją, to pasekoje neigiamai paveikiantis ne tik asmens psichinę būklę ir fizinę sveikatą, bet sąlygojantis prastą organizacijos klimatą.
2. Mobingo procese galima išskirti penkias pagrindines fazes, tai – konfliktas, lemiamas įvykis, auganti gėda, vadovo įtraukimas ir dažniausiai aukos išėjimas iš organizacijos. Šiame procese visuomet vyraujantys pagrindiniai dalyviai puolėjas ir auka, be jų įsitraukiantys kiti: stebėtojai iš šalies, kurstytojai ir gynėjai.
3. Analizuojant mobingo apraiškas organizacijose, teikiančiose aktyvaus laisvalaikio paslaugas, nustatyta jog didesnė dalis respondentų susiduria su mobingo apraiškomis (apkaltomis, intrigomis, žeminimu ir kt.) darbo vietoje, o su psichologiniu smurtu darbo vietoje dažniau susiduria moterys nei vyrai. Taip pat nustatyta, jog didžiausia dalis apklaustųjų esant psichologiniam smurtui prisiima stebėtojo iš šalies vaidmenį. Išanalizavus veiksnius, lemiančius neetišką ir agresyvų elgesį darbuotojų santykiuose nustatyta jog tai yra konkurencija, noras dominuoti ir noras sumenkinti žmogaus reputaciją.

LITERATŪRA

- Bassman, E. (1992). Abuse in the workplace. *Quorum Books*, New Yourk.
- Buivyte, D. (2006). Psichologinė įtampa lemia neefektyvią veiklą. *Verslo žinios. Verslo konsultacijos ir mokymai*, 17, 45.
- Einarsen, S., Hoel, H., Zapf, D ir kt. (2003). Bullying and emotional abuse in the workplace. *Journal Taylor&Francis*, 3, 119.
- Giga, S, I., Hoel, H., Lewis, D. (2008). *The cost of workplace bullying*. London: University of Bradford.
- Kolodej, Ch. (2005). *Mobbing: Psychoterror am Arbeitsplatz und seine Bewaltigung*. Wien: Wuv.
- Leymann, H. (2008). The content and development of mobbing at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5(2), 165-184.
- Mobingas arba kerštas baltai varnai. *Psichologija*, 2008. Prieiga per internetą: <http://www.ve.lt/naujienos/visuomene/psichologija/mobingas-arba-kerstas-baltai-varnai/>
- Niedl, K. (1996). Mobbing and wellbeing: economic and personal development impication. *European Journal at Work and Organisational Pschychology*, 5, 203-214.

Raišienė, A. G. (2013). Intrigos darbe- klastingas būdas pakirpti sparnus. *Psichologija Tau*, Peržiūrėta 2015, gegužės 13, adresu: <http://www.bridge2apex.lt/index.php/publikacijos/44-mobingas>

Vveinhardt, J. (2010). Organizacijos klimato būklė padalinio ir organizacijos lygmenyse: tyrimo rezultatų lyginamoji analizė. *Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai*, 54, 115-129.

Vveinhardt, J., Bocytė Garbačiauskienė L. (2006). Šiuolaikinio vadovo įvaizdžio įtaka darbinei aplinkai. *Vadyba. Journal of Management*, 2(9), 298-305.

Vveinhardt, J., Žukauskas, P. (2012). *Mobingas darbuotojų santykiuose*. Kaunas: Vytauto didžiojo universitetas.

Žukauskas, P., Vveinhardt, J. (2009). Diagnosis of Mobbing as Discrimination in Employee Relations. *Inžinerinė Ekonomika-Engineering Economics*, (4), 103-113.

VAIKŲ, TURINČIŲ AUTIZMO SPEKTRO SUTRIKIMŲ, EMOCIJŲ IR ELGESIO SAVYBIŲ RAIŠKA PER FIZINĖS VEIKLOS UŽSIĖMIMUS

Vida Ostasevičienė, Erika Endriužytė, Jūratė Požėrienė, Diana Rėklaitienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Ivadas. Samson, Hardan, Lee ir kt. (2015) teigia jog vaikai, turintys autizmo spektro sutrikimų, gali turėti emocijų ir elgesio sutrikimų. Ankstyvoji rehabilitacija gali pagerinti autizmo eigą (Mikulėnaitė ir Ulevičiūtė, 2004), todėl svarbu nustatyti kokie sutrikimai pasireiškia labiausiai ir atitinkamai parengti korekcinio fizinio ugdymo programą.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti ikimokyklinio amžiaus vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų, emocijų ir elgesio savybių raišką per fizinės veiklos užsiėmimus.

Metodai: 1. *Testavimas* vaikų elgesio vertinimo sistema BASC-2 (Reynolds ir Kamphaus, 2004). Nuo dviejų iki šešių metų vaikams tirti naudota *Mokytojo vertinimo klausimynas* (n=5) ir *Tėvų vertinimo klausimynas* (n=14). Mokytojai pildė klausimynus apie kelis vaikus. Viso gauta 28 užpildytos anketos. 2. Statistinė duomenų analizė (kompiuterinė programa BASC – 2 ASSIST™ Plus (2004), Mann Whitney U testas, SPSS 17.0 programa).

Rezultatai. Palyginus mokytojų ir tėvų vertinimo rezultatus paaiškėjo, kad mokytojai blogiau vertino vaikų *eksternalių* (T-68,36) ir *internalių* (63,5) savybių raišką nei tėvai. *Hiperaktyvumas* (T-67,36), *agresija* (T-67,43), *somatizacija* (T-60,43), *depresija* (T-62,79), *nerimas* (T-59,57) mokytojų vertinimu yra padidėjusios rizikos zonoje, kai tėvų vertinimu šios savybės atitinka vidutiniam emocijų lygmeniui būdingus rodiklius. *Elgesio simptomų indeksas* pedagogų (T-69,43) ir tėvų (T-68,71) vertinimu yra padidėjusios rizikos zonoje. *Prisitaikymo įgūdžiai* tėvų požiūriu yra kliniškai reikšmingoje (T-38,36), o pedagogų – padidėjusios rizikos zonoje (T-27,93) ($p<0,05$; $p=0,006$). *Psichologinio atsparumo* skalė tiek tėvų tiek pedagogų įvertinta kaip padidėjusios rizikos (T reikšmė nuo 36,14 iki 35).

Išvados. Nors mokytojai blogiau nei tėvai įvertino beveik visas emocijų ir elgesio savybes, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta (išskyrus vertinant *funkcinio bendravimo* ir *prisitaikymo įgūdžius* ($p<0,05$)).

Raktažodžiai: autizmas, emocijų ir elgesio sutrikimai, fizinė veikla, ikimokyklinis amžius.

IVADAS

Tyrimo aktualumą sąlygoja tai, kad autizmas yra vienas iš sunkiausių raidos sutrikimų vaikystėje. Simptomai pasireiškia jau per pirmuosius trejus gyvenimo metus ir tęsiasi visą gyvenimą, lemdami socialinę atskirtį ir negalią (Tamošiūnienė ir kt., 2012). Sutrikimas pastebimas bent dviejose aplinkose (pavyzdžiui, namuose ir mokykloje) ir turi įtakos atitinkamam raidos etapui būdingam funkcionavimui socialinėje srityje, mokykloje, namie ar kitoje aplinkoje. Šio sutrikimo visiškai išgydyti vis dar negalima, tačiau ankstyvoji intervencija ir gydymas kai kuriuos simptomus gali nuslopinti ar net visai panaikinti. A. Samson, A. Hardan, I. Lee ir kt. (2015) teigia jog vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimų yra būdingas netinkamas elgesys, kuris sąlygoja emocijų ir elgesio sutrikimus, pasireiškiančius autoagresyvumu (savęs žalojimu, agresyvumu (kitų žalojimu), staigiu veiklos nutraukimu, nesugebėjimu savęs kontroliuoti, ir pasikartojančiais ar stereotipiniais veiksmais. Tačiau pasak Mikulėnaitės ir Ulevičiūtės (2004), ankstyvoji reabilitacija gali pagerinti autizmo eigą. Vienas iš geriausių socialinės ir psichologinės reabilitacijos būdų – taikomoji fizinė veikla. Dalyvavimas fizinėje veikloje mažina vaikų agresiją, hiperaktyvumą ir stereotipinius judesius (Ozonoff, Dawson ir McPartland, 2002), taip pat tam tikra fizinė veikla gali atpalaiduoti ir nuraminti (Reid ir Collier, 2002). B. Kirkcaldy, R. Shepard ir R. Siefen (2002) teigia, jog fizinis aktyvumas padeda geriau susikoncentruoti, mažina stresą ir depresiją. Kryptingai pritaikyta ugdomoji fizinės veiklos programa padeda sumažinti hiperaktyvumą ir mažina dėmesio susikaupimo stoką (Masiulionienė, Mikelkevičiūtė ir Ostasevičienė, 2007). Fizinis aktyvumas teigiamai veikia vaiko socialinę-emocinę raidą, didina jo socialinių kontaktų galimybę, suteikia papildomą impulsą protiniams gebėjimams vystytis. Vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimą, kurių fizinis aktyvumas yra labai menkas ir nepasiekia minimalių rekomendacijų, gali būti prasta sveikatos būklė (Stanish, Curtin, Must, ir kt, 2015). W. Harvey ir G. Reid, (2003) teigia, jog vaikai turintys dėmesio koncentravimo ir hiperaktyvumo sutrikimus, gali turėti judėjimo įgūdžių sunkumų, koordinacijos sutrikimų ir nepakankamą fizinio aktyvumo lygį. Taip pat būdingas ir probleminis elgesys (Mikulėnaitė, Ulevičiūtė, 2004).

Lietuvoje dar nėra atlikta pakankamai tyrimų, kuriuose būtų analizuojama ikimokyklinio amžiaus vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų, emocijų ir elgesio savybės, fizinės veiklos poveikis šių savybių kaitai.

Tyrimo objektas – vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų, emocijų ir elgesio savybės.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti ikimokyklinio amžiaus vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų, emocijų ir elgesio savybių raišką per fizinės veiklos užsiėmimus.

Šiame tyrime keliame probleminį klausimą: ar skiriasi tėvų ir mokytojų emocijų ir elgesio savybių raiškos vertinimas vaikams dalyvaujant bet kokioje (sportinėje ar rekreacinėje)

fizinėje veikloje? Manome, kad tyrimų pradžioje svarbu nustatyti kokie sutrikimai vaikams pasireiškia labiausiai ir tuo remiantis rengti korekcinio fizinio ugdymo programas.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo dalyviai ir organizavimas. Tyrimas buvo atliktas 2015 m. viename iš centrų, kur ugdomi vaikai, turintys autizmo spektro sutrikimų. Iš viso buvo gautos 28 užpildytos anketos. Tyrime dalyvavo 14 tėvų, auginančių ikimokyklinio amžiaus (nuo dviejų iki šešių metų) vaikus, turinčius autizmo spektro sutrikimų (keturių mergaičių ir dešimties berniukų). Taip pat buvo apklausta keturi specialieji pedagogai ir fizinės veiklos specialistas, kurie atsakė į anketos klausimus apie tuos pačius vaikus. Vienas pedagogas galėjo įvertinti kelis vaikus.

Metodai: Testavimas. Vaikų turinčių autizmo spektro sutrikimą, emocijų ir elgesio savybių raiškai įvertinti buvo naudojama Vaikų elgesio vertinimo sistema BASC-2 (*angl. Behaviour Assessment System for Children BASC-2* (Reynolds ir Kamphaus, 2004), leidžianti įvertinti vaikų elgesį ir savivoką, taip pat teigiamo (prisitaikančio) ir neigiamo (klinikinio) elgesio išraiškas. *Klinikinės skalės* vertina netinkamą elgesį. Dideli šių skalių įverčiai rodo neigiamus arba nepageidaujamus požymius, kurie trukdo tinkamai funkcionuoti namuose, mokykloje, su bendraamžiais ar bendruomenėje. Klinikinės skalės T reikšmės įverčiai nuo 60 – 69 laikomi rizikos zona, 70 ir aukštesni įverčiai laikomi kliniškai reikšmingais. *Adaptacijos skalės* vertina teigiamą elgesį. Skirtingai nuo nepageidaujamo elgesio skalių, adaptacijos skalių dideli įverčiai rodo teigiamas arba pageidaujamas charakteristikas, o maži įverčiai rodo galimas problemines sritis. Adaptacijos skalėse įverčiai nuo 31 iki 40 laikomi rizikos zona, o 30 ir žemesni įverčiai laikomi kliniškai reikšmingais (1 lentelė).

1 lentelė. Skalių ir suvestinių balų klasifikavimas

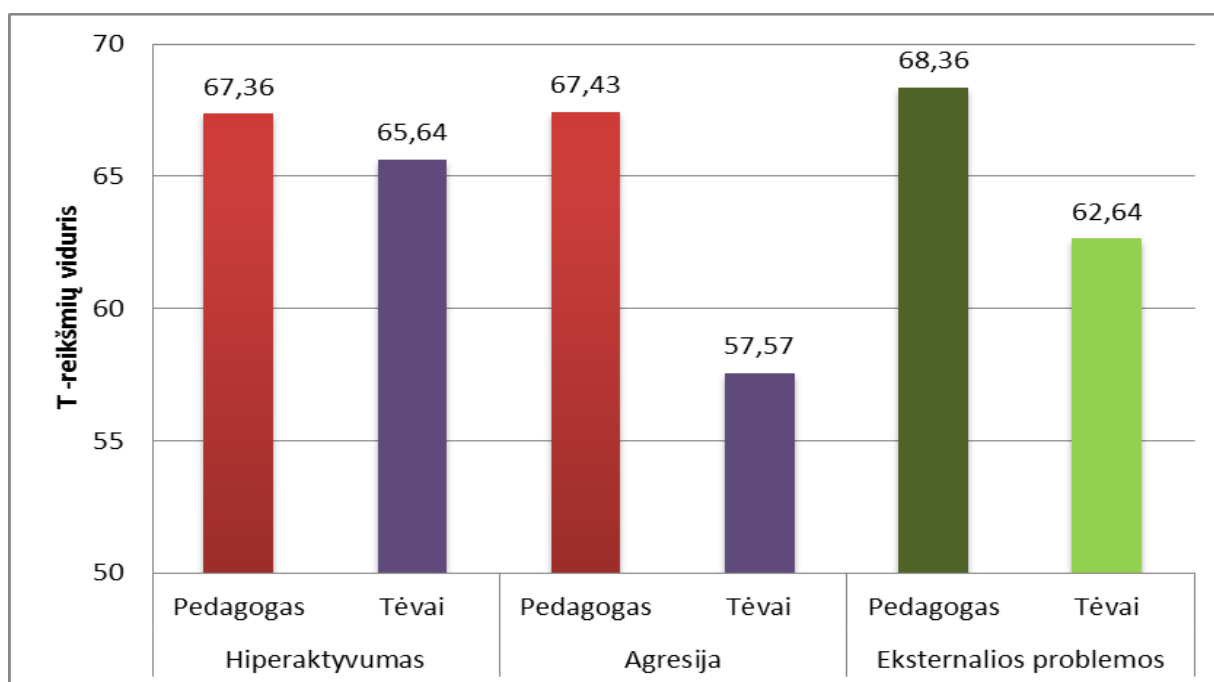
Klasifikavimas		
Adaptyvaus elgesio skalės	Klinikinės skalės	T reikšmės intervalas
Labai didelis	Kliniškai reikšmingas	70 ir daugiau
Didelis	Padidėjusios rizikos	60-69
Vidutinis	Vidutinis	41-59
Padidėjusios rizikos	Mažas	31-40
Kliniškai reikšmingas	Labai mažas	30 ir mažiau

Rizikos grupės reikšmė, nutolstanti per 2 standartinius nuokrypius nuo vidurkio, dar nelaikoma sutrikimu, tačiau turi būti stebima ir toliau tiriama. Jeigu T lygmuo klinikinėje skalėje

yra didesnis nei 70 (*Prisitaikymo skalėje* mažesnis nei 30), t.y. nutolsta per 3 standartinius nuokrypius nuo vidurkio, identifikuojamas tam tikros prisitaikymo srities elgesio ir emocijų sutrikimas. Tyrimui panaudotos dvi vertinimo skalės: mokytojams – *Mokytojo vertinimo klausimynas (MVK)*, kurią sudarė 100 teiginių ir tėvams – *Tėvų vertinimo klausimynas (TVK)*, kurį sudarė 134 teiginiai. Tiek tėvų, tiek mokytojų vertinimo klausimynuose kai kurie teiginiai vertinami kaip dvinariai kintamieji, įgyjantys reikšmes *Taip* ir *Ne*, kiti teiginiai vertinami kaip ranginės skalės kintamieji, įgyjantys reikšmes *Niekada*, *Kartais*, *Dažnai*, *Beveik visada*. Vaikų emocijų ir elgesio savybių raiška buvo vertinama per fizinės veiklos užsiėmimus mokyklos ir namų aplinkoje. *Statistinė duomenų analizė*. Abiejų skalių duomenys buvo įrašyti ir apdoroti pasitelkus Vaikų elgesio vertinimo sistemos duomenų apdorojimo kompiuterinę programą *BASC – 2 ASSIST™ Plus (2004)*. Toliau apdoroti duomenys buvo apibendrinti vidurkiais. Lyginant tėvų ir pedagogų įvertinimus T lygmenimis, taikytas Mann Whitney U testas. Gauti rezultatai laikyti statistiškai patikimais, esant ne didesnei kaip 5 proc. paklaidos tikimybei ($p < 0,05$). Skaičiavimai buvo atlikti naudojant *SPSS 17.0 (Statistical Package of Social Sciences)* programą.

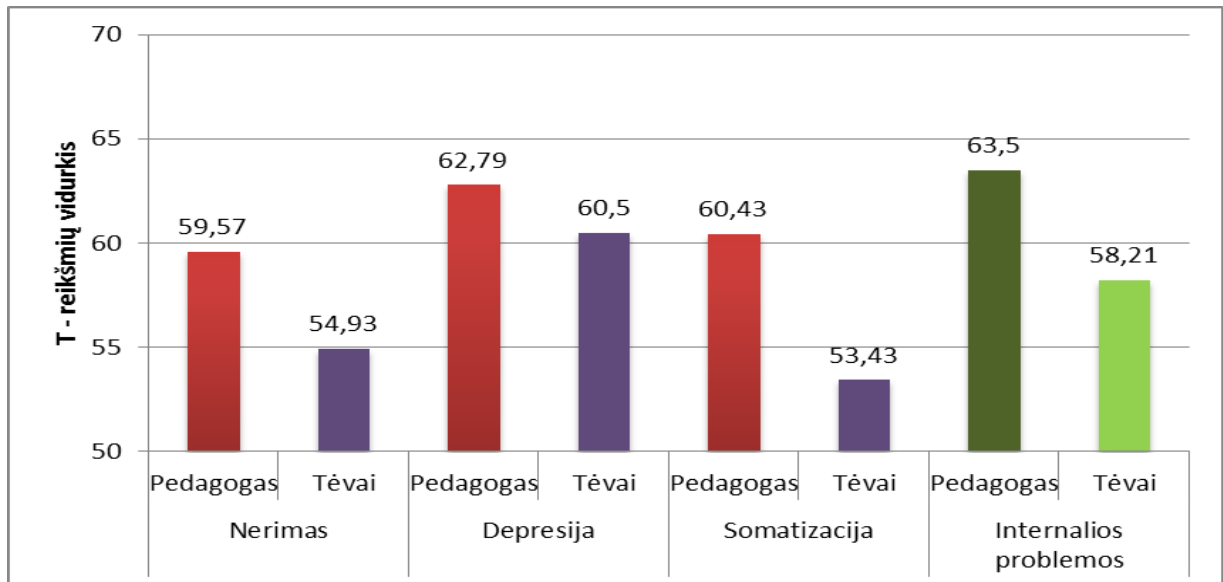
REZULTATAI

Apibendrinus tėvų ir mokytojų klinikinės skalės savybių vertinimus matyti (1 pav.), kad mokytojai blogiau vertino vaikų *eksternalių problemų* raiškos savybes nei tėvai (žali stulpeliai). Labiausiai iš visų savybių išsiskyrė *hiperaktyvumo* ir *agresijos* savybės, kurių T reikšmės vidurkiai (išskyrus tėvų agresijos vertinimą) yra padidėjusios rizikos zonoje, dar neidentifikuojami kaip emocijų ir elgesio sutrikimai, rekomenduojama stebėti (1 pav.).



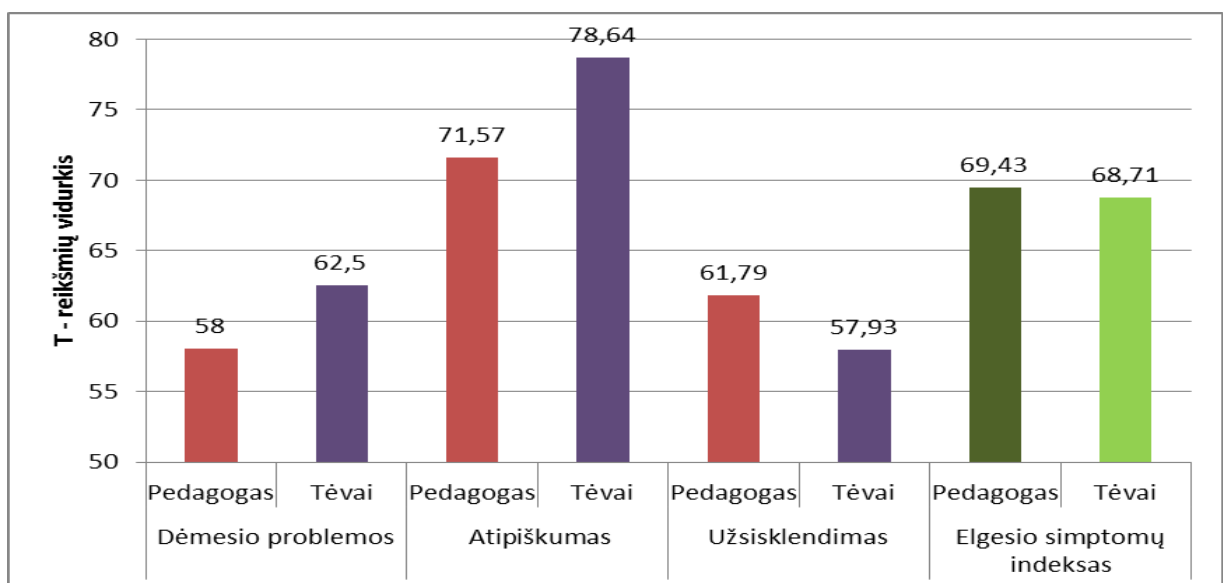
1 pav. Vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų eksternalių problemų palyginimas tėvų ir pedagogų vertinimu

Pedagogai blogiau vertino ne tik *internalias problemas* (žali stulpeliai), bet ir kitas šios skalės savybes: *somatizaciją, depresiją ir nerimą*. Visi savybių įverčiai yra padidėjusios rizikos zonoje. Tačiau tėvų vertinimu *internalių problemų* (nerimo, somatizacijos) lygmuo yra vidutinis. Tačiau rezultatai statistiškai nereikšmingi (2 pav.).



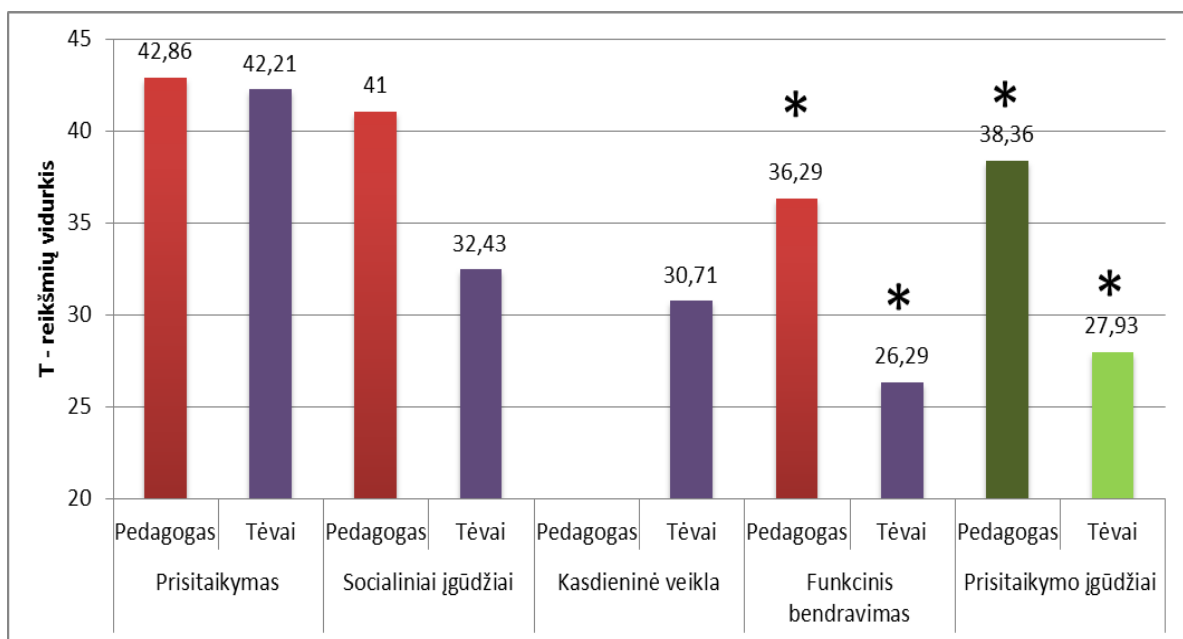
1 pav. Vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimą internalios problemos tėvų ir pedagogų vertinimu

Elgesio simptomų indeksas (žali stulpeliai) pedagogų ir tėvų vertinimu yra padidėjusios rizikos zonoje, bet dar nelaikomas sutrikimu. Pedagogai blogiau vertino *užsisklendimo* savybę, o tėvai *dėmesio problemas*, tačiau rezultatai statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). *Atipiškumo* skalė tėvų ir pedagogų vertinimu yra kliniškai reikšmingoje zonoje, kas rodo emocijų ir elgesio sutrikimą (3 pav.).



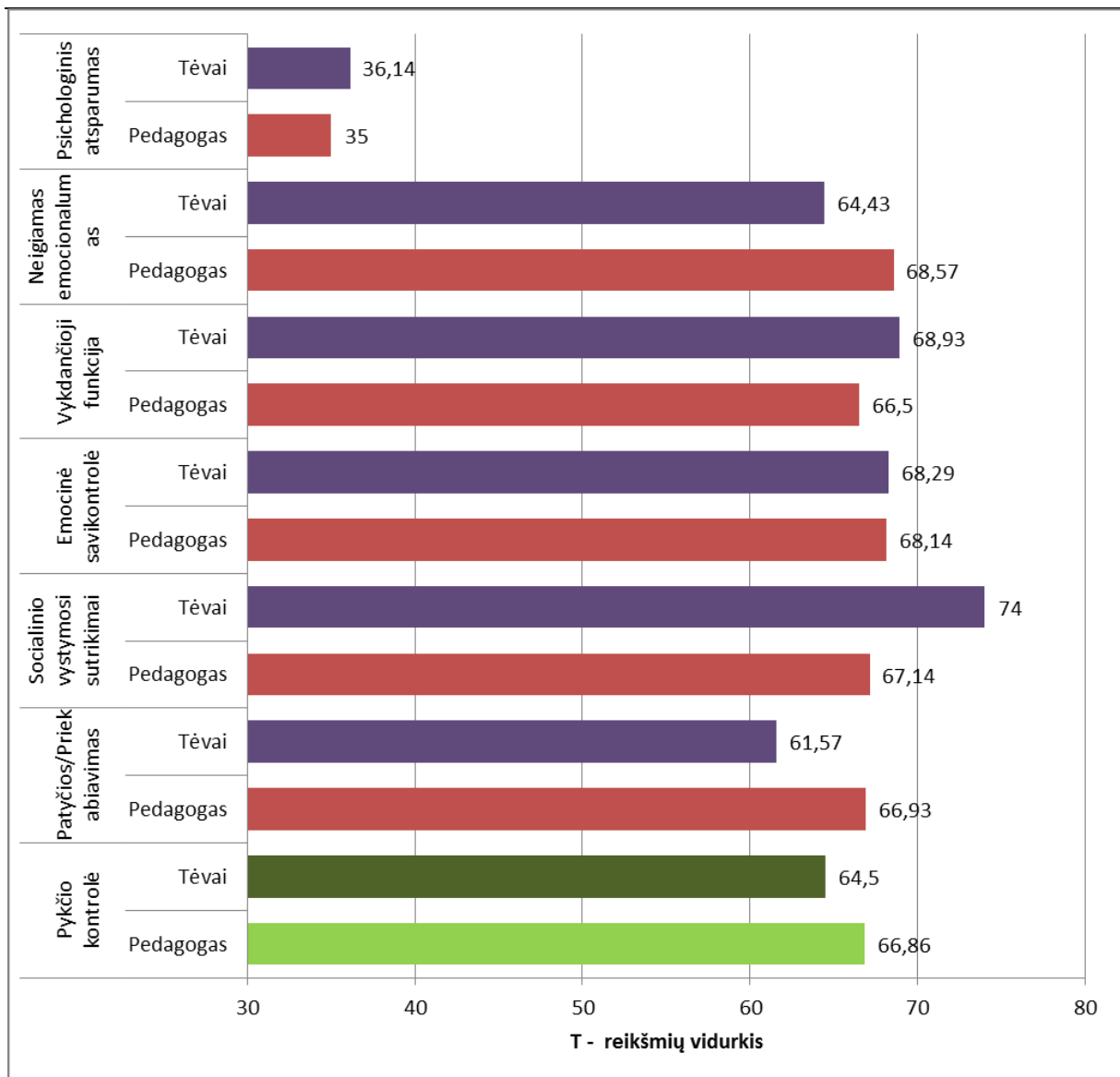
3 pav. Vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimą elgesio simptomų indeksas tėvų ir pedagogų vertinimu

Apibendrinti Adaptacijos skalės *Prisitaikymo įgūdžiai* (žali stulpeliai) tėvų požiūriu yra kliniškai reikšmingoje zonoje, kuri identifikuojama kaip sutrikimas. Pedagogų požiūriu ši savybė yra padidėjusios rizikos zonoje, bet neidentifikuojama kaip sutrikimas, tačiau turėtų būti stebima ($p < 0,05$). *Socialiniai įgūdžiai* pedagogų požiūriu atitinka vidutiniam emocijų lygmeniui būdingus rodiklius, o tėvų vertinimu šis rodiklis padidėjusios rizikos zonoje. *Funkcinis bendravimas* tėvų atžvilgiu priskiriamas prie kliniškai reikšmingos zonos, o pedagogų vertinimu prie padidėjusios rizikos ($p < 0,01$). *Kasdieninės veiklos įgūdžius* tėvai vertinimo kaip padidėjusios rizikos zonoje (4 pav.).



4 pav. **Vaikų turinčių autizmo spektro sutrikimų prisitaikymo įgūdžių įvertinimas tėvų ir pedagogų vertinimu**

Psichologinio atsparumo skalė tėvų ir pedagogų vertinimu yra padidėjusios rizikos zonoje. *Neigiamas emocionalumas, vykdančioji funkcija, emocinė savikontrolė, patyčios/priekabiavimas, pykčio kontrolė* – visų šių skalių tėvų ir pedagogų įverčiai priskiriami prie padidėjusios rizikos grupės. *Socialinio vystymosi sutrikimai*, tėvų vertinimu, priskiriama prie kliniškai reikšmingos zonos ir identifikuojamas kaip sutrikimas, o pedagogų vertinimu sutrikimo nėra, tačiau reikia stebėti.



5 pav. Vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų psichologinis atsparumas tėvų ir pedagogų verinimu

APTARIMAS

Vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimą, pasireiškia įvairios elgesio ir emocijų problemos: autoagresyvumas (savęs žalojimas), agresyvumas (kitų žalojimas), staigus veiklos nutraukimas, nesugebėjimas savęs kontroliuoti, pasikartojantys ar stereotipiniai veiksmai, socialinio bendravimo sunkumai (Mikulėnaitė ir Ulevičiūtė (2004). Vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimą, tėvų vertinimo rezultatai parodė, jog namų aplinkoje per fizinės veiklos užsiėmimus vaikams labiausiai pasireiškė *hiperaktyvumas, depresija, atipiškumas, dėmesio problemos, funkcinis bendravimo problemos, pykčio kontrolė, patyčios/priekabiavimas, emocinė savikontrolė, vykdančioji funkcija ir neigiamas emocionalumas*. Gauti rezultatai sutampa su Biliūnienės ir Miltenienės (2013) atlikto tyrimo rezultatais, kuriame mokslininkės analizavo tėvų patirtį. Rezultatai atskleidė, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų elgesio ir emocijų sunkumai

dažniausiai pasireiškia bloga asmens savikontrolė, chaotiška, netolygia veikla, dėmesio stoka. Panašų tyrimą atliko Radzevičienė ir Šostakienė (2014), kuriame identifikuotos emocijos ir emocinės būklės, kurios išryškėja kasdieninėje veikloje, tėvams bendraujant su vaikais. Pagrindinės savybės: įnoringumas (vaikų elgsenos bruožas – nepaklusnumas, priešinimasis suaugusiųjų reikalavimams). Ankstyvojo amžiaus vaikai savo įnoringumą gali reikšti verksmu, šauksmu; vangumas (pasyvi liūdesio emocijos raiška), autoagresija (savęs žeminimas, kaltinimas, žalojimas, ankstyvajame amžiuje. Tai gali reikšti plaukų tampymu, rovimu, savęs kandžiojimu, galvos daužymu į sieną, grindis; stereotipinis elgesys (beprasmiškas judėjimas, toks kaip plaukstyrimasis rankomis, galvos sukinėjimas, viso kūno sūpavimasis, intensyvus lankstymasis pirmyn atgal).

Pedagogų vertinimu vaikams dažniausiai pasireiškė *hiperaktyvumas, depresija, atipiškumas, dėmesio problemos, funkcinis bendravimas, bloga pykčio kontrolė, patyčios/priekabiavimas, socialinio vystymosi sutrikimai, emocinė savireguliacija, neigiamas emocionalumas ir vykdančioji funkcija*. C. Emck, R. Bosscher, P. Wieringen, T. Doreleijers ir P. Beek, (2012) atliktame tyrime aptikta, jog vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimų, dažniausiai pasireiškia dėmesio koncentracijos ir hiperaktyvumo sutrikimai, internalios problemos, socialinės problemos, taip pat buvo pastebėtas ir stereotipiškas elgesys.

Tėvai reikšmingai blogiau nei pedagogai įvertino *prisitaikymo įgūdžius*. Jų požiūriu vaikams sunku išreikšti mintis ir bendrauti kitiems suprantamu būdu, taip pat kyla sunkumų prisitaikyti prie įvairių aplinkos pokyčių.

IŠVADOS

1. Išanalizavus vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų emocijų ir elgesio raišką per fizinės veiklos užsiėmimus, pedagogų vertinimu *atipiškumas* (T reikšmė – 71,57), įvertintas kaip emocijų ir elgesio sutrikimas. Kitos savybės, kaip *hiperaktyvumas, agresija, depresija, somatizacija, užsisklendimas, pykčio kontrolė, patyčios/priekabiavimas, socialinio vystymosi sutrikimai, emocinė savikontrolė, vykdančioji funkcija, neigiamas emocionalumas* (T reikšmės svyruoja nuo 60 – 69) pedagogų vertinimu neidentifikuojamas kaip emocijų ir elgesio sutrikimas, bet yra padidėjusios rizikos zonoje ir turi būti stebimas.

2. Išanalizavus vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų emocijų ir elgesio raišką tėvų vertinimu *atipiškumas* (T reikšmė – 78,64), *funkcinis bendravimas* (T reikšmė – 26,29), *prisitaikymo įgūdžiai* (T reikšmė – 27,93), *socialiniai vystymosi sutrikimai* (T reikšmė – 74) įvertinta kaip emocijų ir elgesio sutrikimas. Kitos savybės – *hiperaktyvumas, dėmesio problemos, depresija, socialiniai įgūdžiai, pykčio kontrolė, patyčios/priekabiavimas, emocinė savikontrolė, vykdančioji funkcija, neigiamas emocionalumas* (T reikšmės svyruoja nuo 60 – 69) tėvų vertinimu neidentifikuojamas kaip sutrikimas, bet turi būti stebima.

3. Palyginus tėvų ir pedagogų emocijų ir elgesio savybių raiškos vertinimus nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų nėra. Tėvai reikšmingai blogiau vertino *funkcinio bendravimo* ir *prisitaikymo įgūdžius* ($p < 0,05$).

LITERATŪRA

- Behavior Assessment System for Children Scoring and Reporting System (BASC-2 ASSIST™ PLUS)* (2004). [computer software]. Circle Pines, MN: AGS Publishing.
- Biliūnienė, J., Miltenienė, L. (2013). Tėvų, įveikiančių vaikų elgesio ir emocijų sunkumus, patirtis: anketinės apklausos rezultatų analizė. *Jaunujų mokslininkų darbai*. 2 (40), 25 – 32.
- Emck, C., Bosscher, R. J., Wieringen, P. C. W., Doreleijers, T., Beek, P. J. (2012). Psychiatric Symptoms in Children With Gross Motor Problems. *Journal of Physical Activity and Health*, 29 (2), 161-178.
- Harvey, W. J., Reid, G. (2003). Attention-deficit / Hyperactivity disorder: A review of research on movement skill performance and physical fitness. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22, 1 - 20.
- Kirkcaldy B., D., Shepard R., J., Siefen R., G. (2002). The Relationship Between Physical Activity and Self Image and Problem Behaviour Among Adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*; 37(11), 544 – 550.
- Masiulionienė, G., Mikelkevičiūtė, J., Ostasevičienė, V. (2007). Dėmesio stokos ir hiperaktyvumo sindromo raiškos mažinimas pagal taikomosios fizinės veiklos programą. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (64), 30 – 35.
- Mikulėnaitė, L., Ulevičiūtė R. (2004). *Ankstyvojo amžiaus vaikų autizmas*. Vilnius.
- Ozonoff S., Dawson, G., Mcpartland, G. (2002). *A Parent's Guide Asperger Syndrome and High Functioning Autism*. New York.
- Radzevičienė, L., Šostakienė, N. (2014). Raidos sutrikimų turinčių ankstyvojo amžiaus vaikų emocijų raiška ir jos plėtotė šeimoje. *TILTAI*, 4, 81–93.
- Reid, G., Collier, D. (2002). Motor behavior and the autism spectrum disorders. *Palaestra*, 20 – 27.
- Reynolds, C., Kamphaus, R. (2004). *BASC-2, Behavior Assessment System for Children*, Second edition: Manual. Circle Pines, MN: AGS Publishing.
- Samson, A. C., Hardan, A. Y., Lee, I. A., Phillips, J. M., Gross, J. J. (2015). Maladaptive Behavior in Autism Spectrum Disorder: The Role of Emotion Experience and Emotion Regulation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 45 (11), 3424-3432.

Stanish, H., Curtin, C., Must, A., Phillips, S., Maslin, M., Bandini, L. (2015). Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder. *Journal of Physical Activity and Health*, 32 (4), 302 – 317.

Tamošiūnienė, J., Mikulėnaitė, L., Petrulytė, J., ir kiti. (2012). Ikimokyklinio amžiaus vaikų, sergančių autizmo spektro sutrikimais, savarankiškumo įgūdžių raidos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 22(6), 188-193.

Kontaktinis asmuo:

Vida Ostasevičienė

Taikomosios biologijos ir reabilitacijos katedra

Lietuvos sporto universitetas

Sporto 6, 44221 Kaunas, Lietuva

e. paštas: vida.ostaseviciene@lsu.lt

Teleph.no.: +370 37 30 26 60; (mob.) +370 68617976

PAGRINDINIAI IŠŠŪKIAI IR PROBLEMOS, KURIAS DABAR IR ATEITYJE TURĖTŲ SPREŠTI TARPTAUTINIS OLIMPINIS SAJŪDIS

Artūras Poviliūnas

Lietuvos edukologijos universitetas, Lietuvos olimpinė akademija, Vilnius, Lietuva

Mano straipsnio tema susišaukia su šiandieniniu olimpinio švietimu, nes mes žinodami problemas ir iššūkius iškilusius Olimpiniame sąjūdyje – turime JAS spresti kartu su Tarptautiniu olimpinio komitetu, tarptautinėmis sporto šakų federacijomis bei nacionaliniais olimpiniais komitetais.

Jūs visi gerai žinote Olimpines chartijos žodžius, kad „Olimpizmo tikslas – sportu sukurti taikią visuomenę, besirūpinančią žmogaus orumo išsaugojimu. Jungdamas sportą su kultūra ir švietimu, olimpizmas siekia kurti gyvenseną, pagrįstą džiaugsmu dėl įdėtų pastangų, gero pavyzdžio auklėjamąją jėgą ir visuotinių etikos principų gebėjimu“. Kokie teisingi ir prasmingi žodžiai, kurių laikydamiesi visur ir visada – žmonija būtų visiškai kitokia.

Deja yra šiek tiek kitaip.

Šiandien, nors ir paryškindami jaunimui teigiamas vertybes kurias jis turėtų įgauti per olimpinį švietimą, aš kaip jau ketvirtį amžiaus betarpiškai gyvendamas Olimpiniame sąjūdyje, su dideliu apgailėstavimu (čia mano asmeninė nuomonė) galiu konstatuoti, jog šiandieninis olimpinis sąjūdis – tai ne tai, apie ką svajojo baronas Pjeras de Coubertenas ir rašoma Olimpiniėje chartijoje.

Šiandien paminėsiu keletą labai opių problemų, su kuriomis susiduria olimpinis sąjūdis.

Prieš keletą savaitių Lietuvos olimpinė akademija organizavo sesiją tema – „*Olimpinis švietimas, kaip priemonė jaunimo vertybių tvarumui*“. Vienam iš pranešėjų įstrigo į atmintį viešint senojoje Olimpijoje gido pasakojimas apie tai, jog senųjų Olimpijos žaidynių nugalėtojai buvo pagerbiami, jiems pastatant statulą. Tačiau egzistavo ir kitokios skulptūros – dievui Dzeusui. Atletams, kurie būdavo pričiumpami rungtyniaujantys negarbingai, buvo skiriamos didelės baudos. Už surinktas lėšas ir buvo statomos Dzeuso skulptūros. Visi olimpiečiai prieš varžybas į stadioną žengdavo skulptūrų alėja. Vienoje pusėje stovėjo skulptūros, vaizduojančios garbingai besivaržančius ir laimėjusius čempionus, kitoje – pričiuptųjų lėšomis statytos Dzeuso skulptūros. Ėjimas šia alėja turėjo ir moralinio apsisprendimo klausimą – „kokiomis vertybėmis vadovaudamasis rungtyniausiu aš? Ar tomis kairėje stovinčiomis pričiuptųjų, ar dešinėje – garbingai kovojusių ir laimėjusių?“

Taigi ir šiandien kovojama prieš nesąžiningus atletus. Tarptautinis olimpinis komitetas ir kitos sporto organizacijos deda visas pastangas, kad negarbingai rungtyniaujantys atletai būtų baudžiami. Čia visų pirma kalbu apie uždraustų medicininių preparatų (dopingo) vartojimą. Tai yra labai gerai, bet ... Kai po olimpinų žaidynių nugalėtojus (visų pirma) ir medalininkus viso

pasaulio valstybių žmonės sutinka kaip didvyrius, kai jie gauna solidžias pinigines premijas, valstybių vadovai kabina ordinus ir medalius, o po ketverių ar net aštuonerių metų paaiškėja, jog atletas olimpinį medalį iškovojo apgaulės būdu – būna ne tik visiškas nusivylimas, apmaudas, bet ir tikrieji Olimpinių žaidynių nugalėtojai ir prizininkai visuomenės akyse jau nėra taip vertinami. O ir pačios olimpinės žaidynės praranda tą svarbą. Kas iš to, jog teisėtai laimėjusiam atletui gražinamas medalis po ketverių ar aštuonerių metų? Čia reikėtų pagalvoti apie žymiai didesnę dopingo tikrinimo prevenciją prieš pat olimpinės žaidynes ir surasti galimybę, patikrinus po varžybų prieš įteikiant apdovanojimus žinoti, jog atletas „švarus“. Suprantu, jog tai labai sunku padaryti, bet kitos išeities nėra. Nes kuo toliau, tuo labiau blėsta visuomenės emocijos, iškovojus atletams medalius. Vis kirba mintis – o gal...

Antra problema, apie kurią norėčiau pasakyti – tai politika.

Atrodytų, oficialūs olimpinio sąjūdžio principai griežtai atskiria politiką ir sportą, tačiau šiandien sportiniai šalies pasiekimai tarptautinėje plotmėje, o ypač Olimpinese žaidynėse, yra kovinės dvasios liudijimas taikiomis priemonėmis, kai laimima ar pralaimima viso pasaulio akivaizdoje, nepraliejant nė lašo kraujo. Taigi Olimpines žaidynes yra svarbi užsienio politikos sudedamoji dalis, suteikianti galimybę šaliai didžiausiame sporto ir taikos forume priminti savo vardą, pademonstruoti potencialą nepalyginamai labiau įtaigiai nei tai leidžia daryti visokios pasaulinės parodos, tarpkontinentinės konferencijos ir politikų blizginimasis tarpusavio susitikimuose.

Nenuostabu, kad sportininkų pergalės žaidynėse tampa nacionaliniu pasididžiavimu. Todėl politika yra ir bus olimpinių žaidynių palydove.

Ypač tai akivaizdžiai pasimatė Rio de Žaneiro olimpinese žaidynėse. Įvardinant šią problemą didžiausias dėmesys bent jau žiniasklaidoje kreiptas į Rusijos atletų dalyvavimą ar nedalyvavimą olimpinese žaidynėse. Tačiau šios žaidynės tapo savotišku eksperimentiniu lauku, reaguojant ir į migraciją, islamo kultūrą, genderizmą. Rusijos žiniasklaida pripažįsta (o ir patys sportininkai), jog kai kurie yra buvę įkliuvę dėl dopingo vartojimo, tačiau jie klausia, kodėl tik jų šalies atstovai yra blogiečiai dopingo byloje, remdamiesi tuo, jog TOK pradinė pozicija neleisti dalyvauti visiems Rusijos sportininkams dėl to, kad dalis jų pakliuvo su dopingu yra nukreipta prieš Rusiją kaip valstybę, o tai ne kas kita, kaip politika. Aišku, Rusija neigia, jog dopingo praktika įvardijama kaip valstybės politikos sporte dalis. Tai įvardijo ir nepriklausoma komisija. Vis tik pripažįstama, jog Tarptautinis olimpinis komitetas per ilgai sprendė klausimą apie daugelio sportininkų galimybę dalyvauti ar ne olimpinese žaidynėse.

Rio de Žaneiro olimpines žaidynes tapo dar platesniu politinio eksperimento lauku nei anksčiau. Kiekvienas iš mūsų galime skirtingai vertinti jų turinį, bet žinoti tai yra svarbu.

Čia galima išskirti tris svarbius momentus.

Pirma, atsižvelgiant į milžinišką migracijos iššūkį šiandieniniame pasaulyje, nutarta suformuoti ir perbėgėlių delegaciją. Ne tik eiliniai piliečiai šalių, kur vyksta karai, jas palieka, bet ir sportininkai. Atstovauti ankstesnei šaliai jie negali, kaip ir tai, kur yra pabėgėliai. Todėl šį TOK žingsnį, iššauktą politikos, matyt galima vertinti teigiamai.

Antra, šiose olimpinėse žaidynėse buvo leista islamo sportininkėms dėvėti savo tradicinius apdarus, dengiančius kūną ir plaukus, bet paliekančius atvirą veidą. Visą pasaulį apskriejo nuotrauka iš paplūdimio tinklinio varžybų, kur egiptietė žaidė apsirengusi būtent taip, o amerikietė – sportiniais marškinėliais.

Visiškai gali būti, kad netrukus tų, kam labai nepatiks šis TOK sprendimas, lyg ir padedantis skleisti islamizacijos tendencijas pasaulyje, bet vertindami šį faktą, kuris mano nuomone yra politika, turėtume atsakyti sau į klausimą, ar olimpinės žaidynės turi vykti tik pagal Vakarų šalių gyvenimo taisykles, ar tai laisvė atsiskleisti per sportą ir kitoms kultūroms?

Trečia, likus mažiau nei pusmečiui iki Rio žaidynių pradžios, TOK priėmė sprendimą leisti dalyvauti lytį pakeitusiems asmenims tos lyties varžybose, su kuria dabar jie patys save tapatina. Britų spaudoje buvo rašoma, jog šios šalies delegacijoje yra du sportininkai, kurie gimę vyrais varžysis kartu su moterimis. Pagal priimtas TOK taisykles šie atletai neprivalo atlikti chirurginės operacijos. Pakanka metus gerti preparatus su moteriškais hormonais ir prieš varžybas patikrinti testosterono kiekį. Pietų Afrikos bėgikė Caster Semenya nebuvo vienintelė Rio olimpinėse žaidynėse, kuriai teko atlaikyti spaudimą, kad ji panaši labiau į vyrą, nei į moterį. Diskusijos dėl moters sąvokos vėl įsiplieskė, kai C.Semenya ir kitos tamsiaodės iškovėjo visas tris prizines vietas 800 m bėgimo rungtyje. Už jų likusios baltaodės sportininkės jas apšaukė „ne moterimis“. Visi argumentai, kad gimę vyrais turi dar ir fiziologinį privalumą prieš moteris savo rungtyse, kol kas atsimuša kaip į sieną. Šios idėjos šalininkai tvirtina, kad tai irgi dar vienas naujas žingsnis, išlaisvinant tikrą žmogaus prigimtį iš jam primestosios.

Bet varžybose juk dalyvauja ir kitų kultūrų žmonės, kuriems tai nepriimtina, ypač krikščioniškųjų vertybių išpažintojams. Ta tema ateityje pasaulio sporte gali tapti labai opi.

O kas tai, ar ne politika?

Problema, kaip aš iš šalies matau, su kuria pastaruoju metu susiduria Tarptautinis olimpinis komitetas – tai kad pastaraisiais metais vis mažiau miestų, norinčių vykdyti tiek žiemos, tiek vasaros olimpinės žaidynes. Pvz., trys iš šešių minėtų kandidatų surenti 2024 metų olimpinės žaidynes jau pasitraukė iš kovos – jai dar net neprasidėjus. Bostonas kaip ir Roma, išsigando galimos žaidynių kainos, O Hamburge buvo surengtas referendumas, ir miestiečiai nusprendė prieš.

Šiuo metu, kaip žinote, kandidatai liko trys – Paryžius, Los Andželas ir Budapeštas. Olimpinės žaidynės – neabejotinas prestižas ir didžiulė reklama miestui, bet kai pamatai, kokios išlaidos skiriamos šiam renginiui, entuziazmas praeina.

Anot „Financial Times“, Rusijai Sočio žiemos olimpinės žaidynės kainavo 21,89 milijardo JAV dolerių. Tačiau ši suma skaičiuojama tik su sportu susijusiomis išlaidomis.

Rio žaidynės oficialiai kainavo palyginus ne tiek daug, apie 4,6 milijardo JAV dolerių, o pvz., Londono žaidynės – apie 15 milijardų!

Todėl TOK ragina olimpinių žaidynių organizatorius rengti žaidynes jau egzistuojančiose arenose ir naudotis esama infrastruktūra. Galima sutaupyti statant laikinas arenas, kurios po žaidynių išardomos.

Ieškoma daug kitų alternatyvų. Kaip antai – išrinkti 5-6 nuolatinės vietas žaidynėms ir jas rotuoti. Taip būtų naudojami tie patys sporto kompleksai.

Yra siūloma miestui, gavusiam teisę organizuoti Olimpines žaidynes, ją automatiškai suteikti ir dar po 12 metų. Toks trijų olimpinių ciklų ilgio laiko tarpas reikalautų ilgalaikio planavimo, tačiau apsaugotų miestus nuo to, kas nutiko pavyzdžiui Atėnuose, kai brangiai kainavę olimpiniai objektai po kelių metų tampa niekam nereikalingi ir nenaudojami.

Pasiūlymų yra daug ir įvairių, tačiau bent iki 2024 metų didelių pokyčių tikėtis neverta. Ir dar viena problema, kuri ypatingai olimpiniam sąjūdyje buvo aštri XX amžiaus pabaigoje – korupcija. Vienas žymiausių pasaulio sporto žurnalistų Endriu Dženingas, parašęs knygą „Naujieji olimpinių žiedų valdovai“ rašė: „Knygos įžangos pradžioje rašiau, kad buvo labai sunku rasti pareigūną ar administracijos atstovą, kurie būtų pasirengę oficialiai pasisakyti ir pavišinti tiesą apie viską, kas blogai šių dienų sporto pasaulyje. Vienas iš tų, kam nepritrūko drąsos pasisakyti, buvo garsus buvęs britų olimpinis treneris, mokytojas Ronas Pikerinas, kuris netikėtai mirė 1991 m.“

„Manau, kad didžiausias pavojus slypi tame, kad sportas eina slidžiu keliu, iš kurio gali ne būti kelio atgal“, – sakė Ronas netrukus prieš savo mirtį. Per pastarąjį dešimtmetį sporte įsivyravo godumas, preparatai, veidmainystė, politikų kišimasis ir netinkami lyderiai“.

Kaip pavyzdys pateikiama sensacinga medžiaga, kai TOK atstovas Šveicarijoje aštuoniasdešimtmetis Markas Hodleris apkaltino kai kuriuos savo kolegas stambių kyšių ėmimu už teises rengti 2002 metų žiemos olimpines žaidynes Solt leik Sityje. Jis pareiškė, kad „maždaug septyni procentai iš 115 TOK narių yra paperkami“. Visi M.Hadlerio faktai pasitvirtino. Visi dokumentai atsidūrė JAV Kongreso specialaus pakomitečio, kuris aiškino olimpinį skandalą, rankose. Remiantis šio komiteto pirmininko Fredo Aptono žodžiais, jam netrūksta ir daugiau „stulbinančių liudijimų“. Pasitvirtino, kad agresyviai kampanijai, nulėmusiai 1996 metų žaidynių vietai, Atlanta išleido 7,8 milijono dolerių! Tuometinis TOK prezidentas Ch. A. Samaranchas turėjo aiškintis JAV kongrese. Pričiuptieji TOK nariai buvo pašalinti iš olimpinio sąjūdžio, o TOK priėmė naujas taisykles, keičiančias ir pačios olimpinės chartijos turinį, renkant TOK narius, olimpinių žaidynių vietai ir t.t.

Taigi, jei norime, kad mūsų vaikai įsiliėtų į sporto pasaulį, turime akylai sergėti ir puoselėti idealą ir kaskart reaguoti, matydami etikos ir moralės pažeidimus. Antraip prarasime tą vertingą brangakmenį – olimpinį sąjūdį, kurį norime perduoti ateinančioms kartoms.

Vis tik aš pranešimą norėčiau baigti optimistine gaida. Esu įsitikinęs, jog šiandien tarptautinis olimpinis sąjūdis, jo vadovai sugebės išspręsti visus iššūkius. Net ir Rio žaidynių metu, kai Šiaurės ir Pietų Korėjos gimnastės apsikabina ir pasidaro asmenukė – tai nuostabu!

Tokie gestai byloja, kad seni, gražūs ir garbingi olimpiniai idealai atgyja, kad jų nesunaikina dopingas, komercija ar valstybės galios demonstravimas.

Ištverusios du pasaulinius karus, šaltojo karo peripetijas, terorizmo aktus, tam tikrą politikos kišimąsi, Olimpinės žaidynės lieka jaunystės, grožio ir bendrystės didžiausia švente, be kurios pasauliui kažko esmingai trūktų.

LITERATŪRA

- Čiuldė, E. Pretenzijos valdžiai dėl nesėkmingų olimpinų žaidynių. <http://sportas.lrytas.lt>. 2016.08.22.
- Grinbergas M., Pliadis A. (2014) *Sočio kontrastai*. Vilnius.
- Jennings, A. (1996) *The new lords of the ring*. First published in Great Britain by Pocket Books,.
- Kazilionis, R (2016) *Rio ritmai*. Vilnius.
- Medalinskas, A. Politikos aidas olimpinėse žaidynėse. <http://spotas.lrytas.lt>. 2016.08.11/
- Norkus, A. Ar olimpinės vertybės aktualios šiandien? Lietuvos olimpinės akademijos sesijos medžiaga. 2016.11.16. Vilnius.
- Olympic charter. in force as from 8 july 2011. International Olympic Committee, Lausanne, Switzerland.
- Poviliūnas, A. (2012) Naujos įžvalgos po Londono olimpinų žaidynių ir žvilgsnis į ateitį. *Sporto mokslas*. 3 (69).
- Poviliūnas, A. (2013) Kova dar nelaimėta. *Olimpinė panorama*. 10 (50).
- Poviliūnas, A. (2016) *Sports Diplomacy and spiorts medals*. Barselona.
- Poviliūnas, A. Kai kurie sporto ir olimpinio sąjūdžio visuomeniniai aspektai.
- Poviliūnas, A.(2016) Olimpinis švietimas, kaip priemonė jaunimo vertybių tvarumui. *Lietuvos olimpinės akademijos sesijos (2016.11.16.) medžiaga*. Vilnius.
- Senn, A. E. (1999) *Power politics and Olympic games*. Human Kinetics.
- Suslavičius, M. Dėl vyriškų bruožų – kančių keliai. „Lietuvos rytas“, 2016 m. rugpjūčio 26 d.

VEIKSNIAI LEMIANTYS PAAUGLIŲ REKREACIJĄ IR FIZINĮ AKTYVUMĄ KREKENAVOS MIESTELYJE

Aleksandras Alekrinskis¹, Ona Alekrinskienė², Daiva Bulotienė¹, Ovidijus Rudis¹

Lietuvos Sporto Universitetas¹, Simono Daukanto progimnazija², Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Šiandieninėje visuomenėje, kai naujausios technologijos tampa vis populiareesnės ne tik buityje, bet ir laisvalaikio atžvilgiu, kyla klausimas, kaip visa tai įtakoja fizinį aktyvumą. Ką paaugliai dažniau renkasi popamokinei veiklai? Kokios poilsio formos yra mėgstamos mokinių tarpe? Visais amžiaus tarpsniais, kada kalbama apie moksleivių sveikatą, pabrėžiamas aktyvios fizinės veiklos trūkumas. Nors vaikai ir paaugliai yra aktyvesni nei dauguma suaugusiųjų, tačiau technikos amžius, jo pažanga, socialinė aplinka lemia mokinių fizinį aktyvumą ir nebūtinai teigiamą. Vis labiau skatinamas geras kompiuterinis raštingumas, užsienio kalbų mokėjimas, didinamas protinio darbo krūvis. Mažiau dėmesio skiriama mokinių sveikos gyvensenos skatinimui. Be to, laiką skirtą aktyviai veiklai gali nulemti ir ekonominiai, socialiniai, demografiniai veiksniai, o tai gali atsilipti ir sveikatai. Kasdienis aktyvus judėjimas yra gyvybiškai svarbus veiksnys, stiprinantis moksleivių sveikatą, harmonizuojantis jo vystymąsi. Moksleiviams būdingas didelis judėjimo poreikis, todėl neretai pamokas mokykloje jie sunkiai ištvėria. Jeigu šis poreikis nerealizuojamas, moksleiviams bręstant, ima veikti socialiniai veiksniai, t. y. dažnai perimamas suaugusiųjų ar vyresnių draugų nejudrumas. Taigi moksleivio fizinio aktyvumo kokybę lemia ne vien individualios jo ypatybės, bet ir sveikata. *Tikslas* – išsiaiškinti kokie veiksniai lemia paauglių rekreaciją ir fizinį aktyvumą Krekenavos miestelyje. *Rezultatų aptarimas ir pagrindinės išvados.* Didžioji dalis mokinių lanko būrelius po pamokų, kurių daugumą yra aktyvūs, taigi jiems aktyvi veikla yra svarbi, nes juos renkasi savu noru. Kiek mažiau nei pusė mokinių (43 proc.), burelių nelanko. Taigi, šiame tyrime dalyvavę mokiniai yra šiek tiek labiau aktyvūs. Tai lemia didesnis pamokų krūvis (labiau vyresniems), bei gyvenamoji vieta. Jei būtų galimybė toliau nuo miestelio gyvenantiems paaugliams lankyti būrelius, nelankančiųjų skaičius sumažėtų. Trečdalį tiriamųjų užsiimti aktyvia veikla laisvalaikiu motyvuoja draugai. Dažniausiai leidžiant laiką su draugais norima užsiimti panašia veikla. Be to, didžioji dalis užsiimančių rekreacija ar fiziniu aktyvumu, tai daro savo malonumui.

Raktažodžiai: paaugliai, rekreacija, fizinis aktyvumas, Krekenavos miestelis.

ĮVADAS

Tyrimo problema. Šiandieninėje visuomenėje, kai naujausios technologijos tampa vis populiareesnės ne tik buityje, bet ir laisvalaikio atžvilgiu, kyla klausimas, kaip visa tai įtakoja fizinį aktyvumą. Ką paaugliai dažniau renkasi popamokinei veiklai? Kokios poilsio formos yra

mėgstamos mokinių tarpe? Visais amžiaus tarpsniais, kada kalbama apie moksleivių sveikatą, pabrėžiamas aktyvios fizinės veiklos trūkumas. Nors vaikai ir paaugliai yra aktyvesni nei dauguma suaugusiųjų, tačiau technikos amžius, jo pažanga, socialinė aplinka lemia mokinių fizinį aktyvumą ir nebūtinai teigiamą. Vis labiau skatinamas geras kompiuterinis raštingumas, užsienio kalbų mokėjimas, didinamas protinio darbo krūvis. Mažiau dėmesio skiriama mokinių sveikos gyvensenos skatinimui. Be to, laiką skirtą aktyviai veiklai gali nulemti ir ekonominiai, socialiniai, demografiniai veiksniai, o tai gali atsiliiepti ir sveikatai. Kasdienis aktyvus judėjimas yra gyvybiškai svarbus veiksnys, stiprinantis moksleivių sveikatą, harmonizuojantis jo vystymąsi. Moksleiviams būdingas didelis judėjimo poreikis, todėl neretai pamokas mokykloje jie sunkiai išveria. Jeigu šis poreikis nerealizuojamas, moksleiviams bręstant, ima veikti socialiniai veiksniai, t. y. dažnai perimamas suaugusiųjų ar vyresnių draugų nejudrumas. Taigi moksleivio fizinio aktyvumo kokybę lemia ne vien individualios jo ypatybės, bet ir sveikata.

Šio tyrimo tikslas – išsiaiškinti kokie veiksniai lemia paauglių rekreaciją ir fizinį aktyvumą Krekenavos miestelyje.

Lietuvoje jaunimo ugdymo, jo fizinės ir psichinės raidos sąlygos yra kitokios nei daugelyje pasaulio šalių, tai lemia socialinė aplinka, ekonominės sąlygos, profesinių gebėjimų taikymas (Armonienė, 1998). 17–23 žmogaus gyvenimo metais baigia subręsti organizmas, pradeda formuotis santykiai su visuomene (Levinson, 1978), baigiasi asmens biologinis brendimas ir prasideda socialinis. Socialiniai, ekonominiai, demografiniai skirtumai daro įtaką žmonių gyvenimo būdui, gyvenimo kokybės lygmeniui, nustatyti esminiai gyvenimo kokybės skirtumai tarp lyčių ir atskirų socialinių grupių (Gustaitienė, Mikolaitytė, 2007). Aptarsime kiekvieną iš veiksnių, kurie turi įtakos jaunimo psichinei ir fizinei raidai.

Ekonominiai veiksniai. Gera sveikata yra svarbi gyvenimo kokybės sudėtinė dalis ir pagrindinė prielaida asmens socialiniam bei ekonominiam vystymuisi (Vitartaitė ir kt., 2006). Aktyvi fizinė veikla laisvalaikiu praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenas ir bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą. Dėl to fizinis aktyvumas tampa viena iš pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų (Maciulevičienė; Kardelis, 2006).

Subjektyvaus sveikatos vertinimo bei psichosocialinių veiksnių sąsajas nustatė ir kiti tyrėjai pastebėdami, kad geriau savo sveikatą vertina fiziškai aktyvūs, geros psichologinės ir emocinės būklės, mažiau nusiskundimų turintys bei geresnės socialinės ir ekonominės padėties asmenys (Astrom, Rise, 2001). Nagrinėjant sąsajas tarp moksleivių fizinio aktyvumo ir šeimos socialinės-ekonominės padėties, atkreipiamas dėmesys į sportavimą ir fizinį aktyvumą laisvalaikiu. Analizuodami 11–15 m. moksleivių gyvensenos (Health behaviour in school-aged children — HBSC) duomenis, L. Šumskas ir A. Zaborskis (2000) daro tokią išvadą, kad rizika būti fiziškai neaktyviems buvo didesnė neturtingose šeimose. S. Šukys ir A. Bagdonas (2007),

analizuodami Kauno bendrojo lavinimo mokyklų 6, 8, 11 klasės moksleivių apklausos duomenis, nurodo, kad aukštesnis šeimos socialinis-ekonominis statusas nėra moksleivių sportavimą labiau skatinantis veiksnys — daugiau sportuoja tokių šeimų moksleiviai, kurių tėvai neturi aukštojo išsilavinimo ar darbo. Tai lemia galimybę lankyti kai kurių sporto šakų pratybas nemokamai (pvz., berniukams — futbolo, mergaitėms — aerobiką mokykloje). Jeigu tėvai yra mažiau pasiturintys, jų vaikams tai gali būti viena iš nedaugelio alternatyvų tobulinti gebėjimus patinkamoje veikloje ir aktyviai praleisti laisvalaikį. Labiau pasiturinčių šeimų vaikai gali rinktis įvairesnes ir fiziškai aktyvias laisvalaikio praleidimo formas. Kiti autoriai (Huurre et al., 2003) mano, kad fiziškai aktyvesnių yra daugiau tarp tų moksleivių, kurių abu tėvai turi aukštąjį išsilavinimą ir didesnes pajamas. Tačiau šios sąsajos nevienodai pasireiškia skirtingo amžiaus moksleivių grupėse, o pirmokai šiuo aspektu iš viso dar iki šiol nebuvo tirti. Anot S. Šukio ir A. Bagdono (2007), moksleivių fizinio aktyvumo ir tėvų socialinio-ekonominio statuso sąsajų tyrimai lieka aktualūs, ypač Lietuvoje, kur trūksta panašios analizės. Nors socialinę ekonominę padėtį, kaip teigiama literatūroje, rodo šeimos pajamos, tėvų išsimokslinimo lygis, gyvenimo sąlygos (turi nuosavą būstą ar jį nuomoja, ar turi automobilį, atskirus kambarius visi šeimos nariai ir pan.), prestižas visuomenėje (Kalėdienė ir kt., 1999; Lawlor et al., 2004), tačiau kartais ją vertinant apsiribojama vieno arba abiejų tėvų darbo pobūdžiu ir išsilavinimu (Huurre et al., 2003). Vadinasi, nėra vieningo, moksliskai pagrįsto, instrumento socialinei ekonominei padėčiai nustatyti. Todėl tyrimai norint išsiaiškinti moksleivių fizinio aktyvumo ir tėvų socialinio ekonominio statuso sąsajas lieka aktualūs, ypač Lietuvoje, kur trūksta panašios analizės. Beje, literatūroje dažnai rašoma, kad šeimos socialinis ekonominis statusas turi įtakos ne tik šeimos narių fiziniam aktyvumui, bet ir sveikatai (Juškelienė, Kalibatas, 2003; Lawlor et al., 2004). Tokie socialinio ekonominio statuso komponentai kaip šeimos pajamos lemia ne tik galimybę rinktis įvairias aktyvias laisvalaikio praleidimo formas, bet ir sveikesnį maistą, geresnes gyvenimo sąlygas.

Socialiniai veiksniai. Fizinio aktyvumo socialinė reikšmė ypač didelė, ugdant asmenybę visapusiškai. Fizinis aktyvumas, kaip vienas iš svarbiausių fizinio tobulumo požymių, ypač kaip praktinė bet kurios veiklos išraiška, įeina į asmenybės bruožų sistemą. Formuojant visapusišką asmenybę, poreikių fiziškai tobulėti, ugdymas ypač reikšmingas mokykliniame amžiuje. Fizinio aktyvumo poreikiai tapę įpročiais, skatina pažintinį ir kūrybinį aktyvumą (Volbekienė, 2004). Fizinis aktyvumas, būdamas vienas iš svarbiausių fizinio tobulumo požymių, sąlygoja ir kitus – fizinį išsivystymą ir fizinį pajėgumą (pasirengimą). Fizinio tobulumo požymių sanakaupa reprezentuoja ne tik žmogaus fizines galias, bet ir etines visuomenės gyvenimo normas, estetinius asmenybės poreikius (Volbekienė, 2004). Socialinė padėtis, pajamos ir išsilavinimas yra fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai. Tėvų įtaka vaikų fiziniam aktyvumui susijusi su jų socialine padėtimi ir išsilavinimu (Juškelienė, Kalibatas, 2003; Lawlor et al., 2004). Todėl

skirtingų socialinių grupių bei išsilavinimo tėvų įtaka ugdant vaikų požiūrį į kūno kultūrą ir formuojant jų elgesį yra nevienoda. Manoma, kad fiziškai aktyvesni vaikai auga tokiose šeimose, kuriose tėvų išsilavinimas yra aukštesnis (Gričienė, 2006). Pastebėta, kad fiziškai aktyvesni moksleiviai yra aukštesnės savigarbos, turi geresnių socialinės integracijos duomenų (Batutis, Kardelis, 2002), palankesnė jų su sveikata susijusi elgsena: mityba, žalingų įpročių neturėjimas (Zaborskis ir kt., 2005). Nors, anot M. Dencker ir kolegų (2006), kai kurie šių negalavimų, ypač susijusių su fizine sveikata, retai pasireiškia mokyklinio amžiaus tarpsniu, tačiau pakankamo vaikų fizinio aktyvumo skatinimas labai svarbus skiepijant sveikos gyvensenos įgūdžius, kurie padėtų išvengti tokių neigiamų psichologinių veiksnių kaip nenoras, tingėjimas, nežinojimas kaip mankštintis ar apskritai neigiamas požiūris į fizinį aktyvumą. (Grabauskas ir kt., 2004; Vizbaraitė, Petronytė, 2005). Mokslinėje literatūroje atkreipiamas dėmesys į šeimos (visų pirma tėvų) socialinės ekonominės padėties vaidmenį vaikų požiūriui į sveikatą ir fizinį aktyvumą (Huurre et al., 2003; Juškelienė, Kalibatas, 2003; Lawlor et al., 2004; Schnohr et al., 2004). Antai D. Lawlor su bendraautoriais (2004) nustatė, kad tėvų socialinis ekonominis statusas lemia tiek jų pačių, tiek vaikų elgseną, susijusią su rūkymu ir fiziniu aktyvumu, ypač paauglystėje. Šie ir kiti (Huurre et al., 2003) autoriai pastebi, kad vaikystėje priklausymas tam tikram socialiniam ekonominiam statusui veikia jų požiūrį į sveiką gyvenseną vėlesniais amžiaus tarpsniais. Reikėtų atkreipti dėmesį į H. Schroder ir bendraautorių (2004) išsakytą mintį, kad svarbiausi komponentai, leidžiantys spręsti apie socialinį ekonominį asmens statusą, yra darbo pobūdis, pajamos ir išsilavinimas (pastarasis, autorių nuomone, yra bene svarbiausias), tačiau jie nebūtinai visada gali būti susiję su fiziniu aktyvumu. Pirmiausia taip teigti autorius paskatino jų pačių tyrimo duomenys, kurie neatskleidė ryškesnių išsilavinimo ir fizinio aktyvumo sąsajų. Antra, tyrėjai atkreipia dėmesį, kad ieškant socialinio ekonominio statuso ir sveikos gyvensenos sąsajų (tarp jų ir fizinio aktyvumo) reikia atsižvelgti į tyrimo kontekstą, įvertinti socialines ekonomines sąlygas, taip pat egzistuojančias tradicijas. Būtent pastarąjį veiksnių autoriai iškelė analizuodami savo tyrimo duomenis. Kartu egzistuoja ir bendri dėsningumai, pavyzdžiui, naujų technologijų diegimas, kuris dažniausiai neigiamai veikia moksleivių fizinį aktyvumą laisvalaikiu (Narring et al., 1999). Tai atskleidžia R. Motl su kolegomis (2006) atlikto tyrimo rezultatai — kuo mažiau moksleiviai žiūri televizorių ar žaidžia kompiuterinius žaidimus, tuo fiziškai aktyvesni yra laisvalaikiu, ir atvirkščiai. Beje, toks neigiamas priežastinis ryšys visai nepriklauso nuo tėvų socialinio ekonominio statuso. Fizinis aktyvumas laisvalaikiu praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenos, bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą. Tai ypač svarbu šiuolaikinės visuomenės gyvenime, kuriame vis didesnes perspektyvas turi intelektualai, linksmi, energingi, fiziškai tobula asmenybės (Naužemys ir kt., 2000). Dėl to fizinis aktyvumas tampa viena iš pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų (Wold, Kannas, 1993).

Demografiniai veiksniai. Mokslinių tyrimų, nagrinėjančių fizinio aktyvumo ir gyvenamosios vietos sąsajas, yra mažai. Be to, Lietuvos ir užsienio kaimų gyvenimo sąlygos ir įpročiai labai skiriasi. A. Zaborskio su bendraautorais (2005) atlikto tyrimo duomenys rodo, kad kaimuose yra daugiau moksleivių (11–15 m.), kurie nepakankamai mankština ir sportuoja, lyginant su jų bendraamžiais miestuose. J. H. Loge ir kt. atliko tyrimą, kurio metu SF-36 klausimynas buvo pateiktas atsitiktinai atrinktai Norvegijos populiacijos imčiai. Be to, buvo nagrinėti ir socialiniai bei demografiniai kintamieji, kurie turėjo įtakos gyvenimo kokybės sričių vertinimo duomenims. Mokslininkų D. Bailis, A. Segall, M. Mahon, J. Chipperfield, M. Dunn, (2001) teigimu, subjektyvus sveikatos vertinimas yra daugiareikšmė sąvoka, turinti sąsajų su asmens socialiniais bei demografiniais rodikliais, su sveikata susijusiais veiksniais bei sveikatos būkle. Pagrindiniai socialiniai ir demografiniai rodikliai, turintys įtakos subjektyviam sveikatos vertinimui, yra amžius, lytis, profesija, pajamos, išsimokslinimas. Labai svarbūs su sveikata susiję veiksniai, dažnai lemiantys ligų pasireiškimą, yra arterinis kraujospūdis, nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas, cholesterolio koncentracija kraujo serume, rūkymas, nepakankamas fizinis aktyvumas. Apibendrinant galima teigti, jog fiziškai aktyvesni paaugliai pagerina ne tik savo fizines savybes, bet ir psichologines, bei emocines. Užimantis geresnę socialinę ar ekonominę padėtį, paauglys gali lengviau ir paprasčiau rinktis fizinę veiklą ar užsiėmimą laisvalaikiu. Be to, didelę įtaką apsisprendimams turi tėvai, bei jų padėtis. Fiziniam paauglių aktyvumui įtakos turi ir ekonominiai (tėvų pajamos, jei nėra nemokamų užsiėmimų), ir socialiniai (nereikia leisti nuvertinti paauglio jei kas, nepasisekė, galbūt jis gabus kitoje srityje), ir demografiniai (jei paaugliai gyvena vietose kuriose nėra galimybės užsiimti aktyvia veikla, tuomet nukečia ir rekreacinio fizinio aktyvumo kokybė) veiksniai.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimas buvo atliekamas š.m. vasario-balandžio mėn. Tyrimui atlikti buvo naudojama anketinė apklausa. Apklausa – tai tokia duomenų rinkimo technika, kai respondentai raštu atsakinėja į pateiktus klausimus. Tyrimas buvo atliktas Krekenavos Mykolo Antanaičio gimnazijoje. Tyrime dalyvavo 6-12 klasių mokiniai. Iš viso dalyvavo dvylikos klasių mokiniai. Duomenys buvo renkami pagal iš anksto parengtą klausimyną remiantis (Kaffemaniene, 2006; Švietimo ir mokslo ministerija, 2006). Anketoje buvo pateikta 30 uždaro tipo klausimų. Kadangi anketinė apklausa garantuoja anonimiškumą respondentai gali atviriau ir objektyviau išreikšti savo nuomonę. Be to, anketinės apklausos privalumas tas, jog galima paprasčiau ir greičiau ją pateikti moksleiviams. Tyrimo duomenys apdoroti naudojantis *Microsoft Office Excel* kompiuterine programa. Atsakymai buvo vertinami pagal jų atsakymo į klausimą dažniu išreikštu procentais. Tyrimo metu buvo išdalintos 225 anketos, 19 iš jų buvo negražinta. Iš viso buvo užpildytos 206 anketos, iš kurių buvo analizuojami rezultatai ir teikiamos išvados.

REZULTATAI IR APTARIMAS

Šiuo tyrimu buvo nustatyta, kad populiariausia laisvalaikio forma, tai žaidimas kieme ir važinėjimas dviračiu. Aktyvias laisvalaikio formas yra pamėgę kiek daugiau nei pusė tiriamųjų. Tai, kad paaugliai jas mėgsta, dar nereiškia, kad visada jomis užsiima, nes paklausti ką dažniausiai veikia laisvalaikiu, nevengia pasėdėti prie kompiuterio ar televizoriaus. Bet tai nebuvo dauguma. Vis dėl to, didžioji dalis laiką leidžia lauke ir aktyviai. Vidutiniškai paaugliai ne pamokų metu per savaitę, fizinei veiklai skiria apie tris valandas. Tai reiškia, kad per dieną, jie aktyviai praleidžia apie pusvalandį. Tai galima sieti su tuo, jog dalį laisvo laiko, mokiniai praleidžia būreliuose po pamokų, tad kitomis dienomis fizine veikla neužsiima. Kaip teigia P. Tamošauskas (2003), Jeigu mokinys turi 4 valandas akademinių kūno kultūros pratybų per savaitę ir daugiau nieko nedaro fizinės veiklos srityje, toks fizinis aktyvumas vertinimas kaip hipokinezė – sumažėjęs judėjimas.

Visame pasaulyje susirūpinimą kelia jaunų žmonių sveikata, jų sergamumo tam tikromis ligomis didėjimas, kurį dažniausiai lemia modernėjantis šiuolaikinis gyvenimas, kupinas skubos, stresų, bei pasyvus gyvenimo būdas. K. Kardelio, S. Kavaliausko ir V. Balzerio (2001) teigimu, vaikų ir jaunimo fizinės būklės, sveikatos blogėjimo tendencijos pastebimos visame pasaulyje. Nors žmonės vis labiau moksliskai išprusę, tačiau fiziškai neaktyvus ir iš to kyla sveikatos negalavimai. Atlikti tyrimai rodo, jog Lietuvoje nesimankština ir nelanko jokių sporto pratybų 51,6 proc. gyventojų. Panašius skaičius rodo ir pasaulyje atlikti tyrimai. Didžioji dalis mokinių lanko būrelius po pamokų, kurių daugumą yra aktyvūs, taigi jiems aktyvi veikla yra svarbi, nes juos renkasi savu noru. Kiek mažiau nei pusė mokinių (43 proc.), būrelių nelanko. Taigi, šiame tyrime dalyvavę mokiniai yra šiek tiek labiau aktyvūs, nei teigia autoriai savo darbe. Tai lemia didesnis pamokų krūvis (labiau vyresniems), bei gyvenamoji vieta. Jei būtų galimybė toliau nuo miestelio gyvenantiems paaugliams lankyti būrelius, nelankančiųjų skaičius sumažėtų. Trečdalį tiriamųjų užsiimti aktyvia veikla laisvalaikiu motyvuoja draugai. Dažniausiai leidžiant laiką su draugais norima užsiimti panašia veikla. Tad jei dalis mokinių sportuoja ar užsiima kokia aktyvia veikla, kiti norėdami pritapti ar kitais tikslais, gaudami motyvacijos prisijungia prie kolektyvo. Be to, didžioji dalis užsiimančių rekreacija ar fiziniu aktyvumu, tai daro savo malonumui. Reiškia, jog mokiniams yra poreikis užsiimti fizine veikla ir jie tai daro nieko neverčiami. Galima išskirti tai, jog penktadalis tiriamųjų nėra patenkinti savo svoriu, tad norėdami permainų laiką leidžia aktyviai (merginos). Tiriamųjų nuomone, aktyviai veiklai labiausiai tinkamas šiltasis metų laikas. Tai lemia ir tai, jog šaltuoju metų sezonu, negalima užsiimti viena ar kita laisvalaikio forma: važinėjimas dviračiu ar riedučiais. Buvo ir tokių kurie teigia jog sezoniškumas neturi reikšmės, bet šį atsakymą rinkosi ir tie, kurie rekreacija ir fizine veikla neužsiima. Klausiant tiriamųjų apie aktyvų poilsį didžioji dalis mano, kad tai yra žaidimai ar panaši veikla kieme. Bėgiojimas, važinėjimas dviračiu, taip pat yra paauglių mėgiamos

laisvalaikio formos. Svarbu ir tai, jog beveik visi mokiniai galvoja teigiamai apie fizinę veiklą laisvalaikiu ir pažymi tai, jog aktyvūs užsiėmimai laisvalaikiu stipriną jų sveikatą. Tai reiškia, kad dauguma mano teisingai. Kaip teigia P. Tamošauskas ir V. Sakalys (2003), kad mokiniai būtų aktyvūs savės kūrimo, sveikos asmenybės formavimo procese, t.y. siektų fizinės saviugdos, būtina ugdyti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą, fizinio aktyvumo vertybinį suvokimą, kurie motyvuotų asmenį veikti. Kita vertus, fiziškai aktyvi veikla gali turėti įtakos pasirinkimo laisvei, formuoti naujų motyvų atsiradimą.

Aišku ne visiems užtenka informacijos apie fizinio aktyvumo įtaką organizmui, nes beveik du trečdaliai tiriamųjų norėtų mokykloje gauti informacijos apie tai. Pasak S. Poteliūnienės (2000) ir J. Poderio (2004) domėjimasis savo sveikata, gebėjimas tiksliai įvertinti savo fizinę būklę skatina ieškoti būdų nuolatos fiziškai tobulintis, ugdyti tobulo kūno ir judesių poreikį elementariausių žinių apie savo organizmą. Jo sandaros ir funkcinės veiklos trūkumas gali būti rimta kliūtis įgyvendinti šiuos uždavinius. Be to, siekiant išsiaiškinti ar mokiniai mėgsta kūno kultūros pamokas, išsiskiria dvi grupės, vieni sako kad patinka, kiti sako, kad tik kartais mėgsta šią pamoką. Galima daryti prielaidą, kad mokiniai nėra pakankamai sudominti ir yra linkę kartais šią pamoką praleisti ar jai nepasiruošti. Aktyviausi yra vyriausieji mokiniai, jie daugiausia laiko skiria fizinei veiklai laisvalaikiu. Jaunesnieji irgi būtų labiau aktyvūs, bet būtent žemesnių klasių mokiniai, o ypač tie kurie gyvena kaime, teigia jog jų gyvenamoje vietoje neužtenka vietų kur būtų galima užsiimti rekreacine veikla laisvalaikiu.

IŠVADOS

Didžioji dalis tiriamųjų paklausus apie aktyvų poilsį mano, kad tai yra žaidimai ar panaši veikla kieme. Svarbu tai, jog beveik visi mokiniai galvoja, jog aktyvūs užsiėmimai laisvalaikiu stipriną jų sveikatą. Du trečdaliai tiriamųjų norėtų mokykloje gauti informacijos apie tai. Be to, siekiant išsiaiškinti ar mokiniai mėgsta kūno kultūros pamokas, išsiskiria dvi grupės, vieni sako kad patinka, kiti sako, kad tik kartais mėgsta šią pamoką. Aktyviausi yra vyriausieji mokiniai, jie daugiausia laiko skiria rekreacijai ir fizinei veiklai. Jaunesnieji irgi būtų labiau aktyvūs, bet būtent žemesnių klasių mokiniai, o ypač tie kurie gyvena kaime, teigia jog jų gyvenamoje vietoje neužtenka vietų kur būtų galima užsiimti rekreacine veikla laisvalaikiu. Aktyvias laisvalaikio formas yra pamėgę kiek daugiau nei pusė tiriamųjų. Populiariausios, tai žaidimas kieme ir važinėjimas dviračiu. Vidutiniškai paaugliai, ne pamokų metu per savaitę, fizinei veiklai skiria apie tris valandas. Tai galima sieti su tuo, jog dalį laisvo laiko, mokiniai praleidžia būreliuose po pamokų, tad kitomis dienomis fizine veikla neužsiima. Kiek mažiau nei pusė mokinių, būrelių nelanko. Tai lemia didesnis pamokų krūvis (labiau vyresniems), bei gyvenamoji vieta. Jei būtų galimybė toliau nuo miestelio gyvenantiems paaugliams lankyti būrelius, nelankančiųjų skaičius sumažėtų. Trečdalį tiriamųjų užsiimti aktyvia veikla laisvalaikiu motyvuoja draugai. Be to,

didžioji dalis užsiimančių rekreacija ar fiziniu aktyvumu, tai daro savo malonumui. Galima išskirti tai, jog penktadalis tiriamųjų nėra patenkinti savo svoriu, tad norėdami permainų laiką leidžia aktyviai (merginos). Tiriamųjų nuomone, aktyviai veiklai labiausiai tinkamas šiltasis metų laikas. Buvo ir tokių kurie teigia, jog sezoniškumas neturi reikšmės, bet šį atsakymą rinkosi ir tie, kurie rekreacija ir fizine veikla neužsiima.

LITERATŪRA

- Armonienė, J. (2007). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Pedagogika, 85, p. 116–121.
- Astrom, A. N., Rise, J. (2001). Socio-economic differences in patterns of health and oral health behaviour in 25 year old Norwegians. *Clinical Oral Investigation*, 5 (2), 122–128.
- Bailis, D.S, Segall, A, Mahon, M.J, Chipperfield, J.G, Dunn, M. (2001). Perceived control in relation to socioeconomic and behavioral resources for health. *Soc Sci Med*;52:1285–1296.
- Batutis, O., Kardelis, K. (2002). Moksleivių socialinės izoliacijos, integracijos ir savigarbos sąsaja su fiziniu aktyvumu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (43), 10–16.
- Dencker, M. (2006). Daily physical activity in Swedish children aged 8–11 years. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16 (4), 252–257.
- Grabauskas, V., Zaborskis, A., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Žemaitienė, N. (2004). Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvenamosios pokyčiai 1994–2002 metais. *Medicina*, 40 (9), 884–890.
- Gričienė, A. (2006). *Fizinis aktyvumas kaip sveikatą stiprinantis veiksnys Kauno miesto bendrojo lavinimo mokyklose*. Kaunas.
- Gustaitienė, L., Mikolaitytė, D. (2007). Studentų sveikatos kontrolės vietos ir sveikatai palankios elgsenos tyrimas. *Visuomenės sveikata*, 4(39).
- Huurre, T., Aro, H., Rahkonen, O. (2003). Well-being and health behaviour by parental socioeconomic status. A follow-up study of adolescents aged 16 until 32 years. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38, 249-255.
- Juškelienė, V., Kalibatas, J. (2003). Psichosocialiniai veiksniai, turintys įtakos paauglių sveikatai. *Visuomenės sveikata*, 4 (23), 5–12.
- Juškelienė, V., Kalibatas, J. (2003). Psichosocialiniai veiksniai, turintys įtakos paauglių sveikatai. *Visuomenės sveikata*, 4 (23), 5–12.
- Kalėdienė, R., Petrauskienė, J., Rimpela, A. (1999). *Šiuolaikinės visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika*. Kaunas: Šviesa.
- Kardelis, K., Kavaliauskas, S., Balzeris, V. (2001). *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos*. Kaunas: LKKA.
- Lawlor, D. A., Smith, G. D., Ebrahim, S. (2004). Association between childhood socioeconomic status and coronary heart disease risk among postmenopausal women: Findings from the British women's heart and health study. *American Journal of Public Health*, 94 (8), 1386–1392.
- Levinson, D. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf.
- Maciulevičienė, E., Kardelis, K. (2006). Kauno vidutinio amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo laisvalaikio raiška ir jo sąsajos su socialiniais-demografiniais veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3(62), p. 29–35.

- Motl, R., McAuley, E., Birnbaum, A., Lytle, L. (2006). Naturally occurring changes in time spent watching television are inversely related to frequency of physical activity during early adolescence. *Journal of Adolescence*, 29 (1), 19—32.
- Narring, F., Caucleray, M., Cavadini, C., Michaud, P. (1999). Physical fitness and sport activity of children and adolescents: Methodological aspects of a regional survey. *Sozial und Praventivmedizin*, 44, 44—54.
- Naužemys, R., Saplinskas, J., Kniukšta, R. (2000). Fizinio aktyvumo paslaptys. Vilnius: Akstis.
- Poderys, J. (2004). *Kineziologijos pagrindai*. Kaunas: KMU.
- Poteliūnienė, S. (2000). *Studentų būsimų mokytojų fizinės saviugdų edukacinis skatinimas*. Daktaro disertacija (Vilnius: VPU).
- Schroder, H., Marrugat, J., Schmelz, E., Rohlf, I. (2004). Relationship of socioeconomic status with cardiovascular risk factors and lifestyle in a Mediterranean population. *European Journal of Nutrition*, 43, 77—85.
- Šukys, S., Bagdonas, A. (2007). Moksleivių sportavimo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio sąsajos su socialiniais – ekonominiais veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (64), 44 – 50.
- Šumskas, L., Zaborskis, A. (2000). Lietuvos moksleivių gyvenimo ir jų šeimų socialinė bei ekonominė padėtis. *Visuomenės sveikata*, 2 (12), 36 – 45.
- Tamošauskas, P., Rėgalienė, G., Mačys, A. (2003). *Studentų fizinio ugdymo teorijos ir metodikos pagrindai*. Vilnius: Technika.
- Vitartaitė, A., Šiupšinskas, L., Bieliūnas, V., Liachovičius, R., Plioplys, L., Sendžikaitė, E., Šauklys, G. (2006). Kauno medicinos universiteto studentų fizinio pajėgumo kaita. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (60), p. 84–91.
- Vizbaraitė, D., Petronytė, G. (2005). Paauglių fizinio aktyvumo kaitos analizė lyties ir sveikatos aspektu. *Sporto mokslas*, 2 (40), 77—80.
- Volbekienė, V. (2004). *Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos: studijų knyga*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Wold, B., Kannas, L. (1993). Sport motivation among adolescents in Finland, Norway and Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 3, 283—291.
- Zaborskis, A., Lenčiauskienė, I., Klibavičius, A. (2005). Sveikatos stiprinimas mokykloje ir moksleivių gyvenimo. *Visuomenės sveikata*, 2 (29), 34—40.

EKSTREMALIAUS DVIRAČIŲ SPORTO RŪŠIŲ PASIRINKIMO LAISVALAIKIU VERTINIMAS

Odeta Kulikauskaitė¹, Aleksandras Alekrinskis¹, Daiva Bulotienė¹, Ona Alekrinskienė²

Lietuvos Sporto Universitetas¹, Simono Daukanto progimnazija², Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Kiekvienas žmogus turi teisę į dvi svarbiausias egzistavimo sąlygas: darbą ir laisvalaikį. Laisvalaikis ne tik svarbus, bet netgi būtinas žmogui, nes tik gerai pailsėjęs ir atitrūkęs nuo kasdienės rutinos dirba produktyviau, pagerėja jo darbo kokybė. Kokį laisvalaikio praleidimo būdą jis pasirinks, priklauso nuo kiekvieno norų, gyvenimo būdo. Pasirinktas laisvalaikis parodo ne tik asmens vidinį pasaulį, jo vertybių sistemą, bet ir jo požiūrį į gyvenimą, idealus bei motyvus. Dabartiniame globalizacijos ir informacinių technologijų amžiuje, žmonės vis dažniau renkasi aktyvų laisvalaikį, o labai dažnai net netradicinį praleidimo būdą – ekstremalų sportą. Ekstremalusis ar tiesiog daugiau iššūkių keliantis sportas tampa vis populiariesnis, atsiranda, vis didesnė instrukcijų, nuorodų, lengvesnės prieigos prie sporto disciplinos paklausa (Šimkus ir kt., 2015). Kyla klausimas ar ekstremalaus dviračių sporto rūšių pasiūla Lietuvoje pakankama ir ar jos yra populiarios renkantis aktyvų laisvalaikį? Tikslas – nustatyti populiariausias ekstremalaus dviračių sporto rūšis renkantis laisvalaikį. *Rezultatų aptarimas ir pagrindinės išvados.* Respondentai renkasi ekstremalų dviračių sportą dėl galimybės labiau atsipalaiduoti, išsilaisvinti nuo kasdienybės, pajusti laisvės pojūtį, dėl galimybės pagerinti fizinę būklę, išbandyti ką nors nauja. Taip pat dėl noro daugiau laiko praleisti gamtoje, o veiksniai, kurie mažiausia nulemia pasirinkimą – tai noras nepaklusti apribojimams. Visus šiuos išvardintus veiksnius galima įvardinti kaip psichologinius. Atlikta nemažai tyrimų (Brymer, 2005; 2010; Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2012; Tangen, Kudlacek, 2012; Willig, 2008), kuriais siekiama nustatyti psichologinius veiksnius, nulėmusius užsiimti šia rizikinga veikla. Adrenalino trūkumas yra vienas iš veiksnių, kurie įtakoja pasirinkti šią ekstremalią sporto šaką. Apibendrinant galima teigti, kad visi tyrime išvardinti veiksniai vienaip ar kitaip įtakoja pasirinkimą, bet kokie veiksniai daro įtaką rinktis ekstremalaus dviračių sporto rungtis, įvardinti labai sunku. Atlikus tyrimą nustatyta, kad pagrindiniai veiksniai nulėmę ekstremalaus dviračių sporto rungtių pasirinkimą tai – asmeniniai poreikiai ir fizinė bei psichinė savijauta. Šios sporto šakos rungtys respondentams – geriausias laisvo laiko praleidimo būdas. Didesnė dalis respondentų pasirinkę tik šias sporto rungtis kita ekstremalia veikla papildomai neužsiima ir jų dažniausias pasirinkimas yra kalnų dviračių krosas.

Raktažodžiai: ekstremalios dviračių sporto rūšys, laisvalaikis.

ĮVADAS

Tyrimo problema. Kiekvienas žmogus turi teisę į dvi svarbiausias egzistavimo sąlygas: darbą ir laisvalaikį. Laisvalaikis ne tik svarbus, bet netgi būtinas žmogui, nes tik gerai pailsėjęs ir atitrūkęs nuo kasdienės rutinos dirba produktyviau, pagerėja jo darbo kokybė. Kokį laisvalaikio praleidimo būdą jis pasirinks, priklauso nuo kiekvieno norų, gyvenimo būdo. Pasirinktas laisvalaikis parodo ne tik asmens vidinį pasaulį, jo vertybių sistemą, bet ir jo požiūrį į gyvenimą, idealus bei motyvus. Dabartiniame globalizacijos ir informacinių technologijų amžiuje, žmonės vis dažniau renkasi aktyvų laisvalaikį, o labai dažnai net netradicinį praleidimo būdą – ekstremalų sportą. Ekstremalusis ar tiesiog daugiau iššūkių keliantis sportas tampa vis populiariesnis, atsiranda, vis didesnė instrukcijų, nuorodų, lengvesnės prieigos prie sporto disciplinos paklausa (Šimkus ir kt., 2015). Kyla klausimas ar ekstremalaus dviračių sporto rūšių pasiūla Lietuvoje pakankama ir ar jos yra populiarios renkantis aktyvų laisvalaikį?

Tyrimo objektas – ekstremalaus dviračių sporto rūšių pasirinkimas laisvalaikiu.

Tikslas – nustatyti populiariausias ekstremalaus dviračių sporto rūšis renkantis laisvalaikį. Nusakyti laisvalaikio sampratą labai sudėtinga, nes kas yra laisvalaikis vienam asmeniui tam tikrame kontekste, kitam asmeniui tai jau gali nebebūti laisvalaikis pvz. kai kuriems asmenims sportas gali būti kaip aktyvus laisvalaikio praleidimo būdas, o kitiems (profesionaliems sportininkams) – tai darbas. Anot N. Langvinienės (2013), lotynų kalba *licere* reiškia buvimą laisvu, galimybe būti laisvu. Graikai laisvalaikio sąvokoms apibrėžti vartojo terminus *seol*, *schole*, *skole*. Šie žodžiai kildinami iš lotyniškojo *schole* ir angliškojo *school*. Ekstremalus sportas – tai ne tik nepatirti pojūčiai, greitis bei aukštis, tai ir įvairūs pavojingi triukai. Žmonės užsiimantys šiuo sportu teigia, kad tai galima įvardinti labiau kaip gyvenimo būdą, valios išbandymą arba netgi kaip narkotiką (Stefanovic, Siljak, 2011). C. Willig (2008) ekstremalų sportą apibrėžia taip: tai rekreacinė fizinė veikla, kuri susijusi su didele rizika žmogaus sveikatai ir gyvybei, kuri kartais gali baigtis mirtimi, o J. Anderson (2011) šį sportą įvardina taip: tai netradicinės sporto šakos, kurios glaudžiais susijusios su rizika atliekant įvairius triukus. Ekstremalų sportą labiau būtų galima apibūdinti kaip gyvenimo būdą, o ne kaip sportą. Atlikta nemažai tyrimų (Brymer, 2005; 2012; Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2012; Tangen, Kudlacek 2012; Willig, 2008), kuriais siekiama nustatyti psichologinius veiksnius, nulėmusius užsiimti šia rizikinga veikla (Tengen, Kudlacek, 2012; Anderson, 2011). D. Stefanovic ir V. Siljak (2011) pažymi, kad ekstremalioms sporto šakoms labai būdinga daug ir įvairių akrobatinių elementų, kuriems atlikti būtinas tiek fizinis, tiek psichologinis pasirengimas. Pagrindinė priežastis, kodėl atsirado sąvoka – ekstremalus sportas, kad būtų galima apibūdinti tokias šakas, kurios pasireiškia netradicinių pratimų ir triukų atlikimu, sportininkai privalo turėti tam tikrus įgūdžius. Visi atliekami elementai ar triukai yra įdomūs, todėl jie patrauklūs bei malonūs žmonių akiai. Todėl ši sporto šaka sutraukia nemažai žiūrovų, o ypač jomis susižavi

jaunimas, kuri tarpe jų tampa beveik kaip mada. Sąvoka ekstremalus sportas populiaria tapo 1990 metais (Stirbu&Stirbu, 2014). Anot D. Stefanovic ir V. Siljak (2011) ekstremalių sporto šakų yra labai daug. Vienos iš jų yra labai gerai žinomos, kitos mažiau. Kaip vienos iš populiariausių – kalnų dviračių sportas, alpinizmas, šuoliai parašiotu. Tačiau yra ir mažai žinomų ekstremalių sporto šakų pvz. kaitavimas – tai tokia sporto šaka, kai žmogus atsistoja ant lentos, kuri labai panaši į didelę riedlentę, o rankose laiko aitvarą. Pagautas vėjo gūσιο, jis tempiamas žeme. Tai labai panašu į buriavimą, tik ši sporto šaka vyksta ant žemės. „Boulderingas“ – tai dar viena mažai žinomas sporto šaka. Tai laipiojimas uolomis, be jokių apsaugų t.y. be jokių virvių. Šiuo sportu dažniausiai užsiimama specialiuose laipiojimo centruose ar tokiose vietose, kuriose yra daug statinių (Rauter, Topič, 2011). Apibendrinant galima teigti, kad ekstremalus sportas, tai toks sportas, kuris reikalauja specialaus sporto pasiruošimo, atliekant naudojami įvairūs ir sudėtingi bei sveikatai ir gyvybei pavojingi triukai. Dėl pačios mažiausios klaidelės atliekant triukus, žmogus gali netgi žūti. Paskutiniu metu, šiomis sporto šakomis susidomi vis daugiau žmonių. Daugiau žmonių šokinėja su parašiotu, leidžiasi virvėmis nuo kalnų, šokinėja nuo tiltų. Nemažai žmonių rizikuodami savo gyvybe, ryžtasi nardyti tarp ryklių ar leistis baidarėmis nuo krioklių. Dėl šių priežasčių ekstremalus sportas tampa vis populiarnesnis. Užsiimant šiuo sportu žmogus dėl sporto naujumo, nepatirtų pojūčių, yra savotiškai patrauklus ir įdomus bei traukiantis (Wiersma, 2014). Kaip teigia E. W. Faria et al. (2005) dviračių sportas labai populiarus pasaulyje. Nustatyta, kad važiuojant dviračiu vystomos žmogaus funkcinės sistemos, didinamos rekreacinės galimybės (Faria et al., 2005). Pagrindinė šios sporto šakos priemonė – dviratis, kurių sudėtis priklauso nuo dviračių sporto šakos rūšies (plento, trekas, BMX ir kt.). Dabartiniame „Lietuvių kalbos žodyne“, žodis „ekstremalus“ reiškia, kuris labai skiriasi nuo normos; kraštutinis. Vadinas apibendrinant, galima teigti, kad ekstremali dviračių sporto šaka – tai tokia sporto šaka, kurios pagrindinė priemonė yra dviratis, kuriuo važiuojant atliekami įvairūs triukai rizikuojant gyvybe.

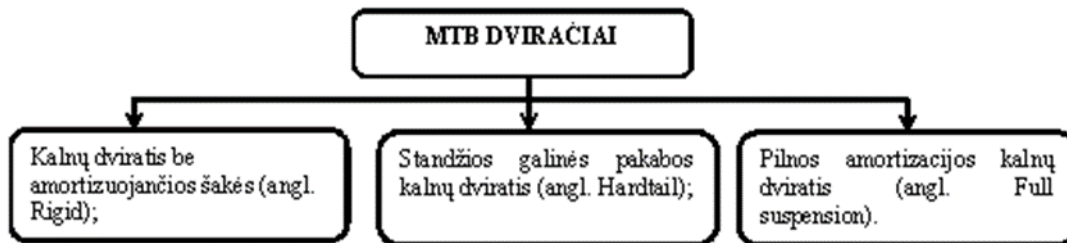
Vienos iš populiariausių dviračio sporto šakų šiuo metu Lietuvoje ir pasaulyje: tai MTB, Downhill“ ir BMX. *Kalnų dviračių sportas*. Šios sporto šakos yra skiriamos dvi rūšys – tai „Downhill“ ir MTB. „Downhill“ – viena ekstremaliausių sporto šakų. Tai sportas, kai dviratininkai dideliu greičiu leidžiasi nuo kalno, įveikdami įvairius posūkius, kliūtis ir šuolius nuo rampų. Užsiimant šiuo sportu yra labai didelė tikimybė patirti traumą, dėl to šį sportą propaguoja tik labai dideli adrenalino fanatikai (Robinson, 2013). Varžybos dažniausiai vyksta miškingose, kalnuotose vietovėse bei slidinėjimo trasose. Nusileidimų metu, dviratininkai susiduria su įvairiomis kliūtimis ir tramplinais, o ir pats nusileidimas vyksta keliais atskirais startais. Nusileidimo trukmė – nuo 2 iki 5 minučių. Dėl didelio svorio ir amortizacijos šie dviračiai nėra pritaikyti važiuoti įkalnėn, todėl sportininkai norėdami pasiekti starto liniją, pirmiausia keltuvais turi užsikelti (Becker et al., 2013).

„BMX“ – tai dviračių sportas, lenktynės, krosas arba akrobatinių triukų atlikimas naudojantis rampomis. Šis išskirtinis ir pavojingas sportas atsirado 7-ajame dešimtmetyje Amerikoje. Šioje sporto šakoje yra naudojami specialūs BMX dviračiai, kurie yra lengvai valdomi, lengvi (Robinson, 2013). Tai viena iš jauniausiųjų dviračio sporto šakų. Nuo 2003 metų BMX dviračių sportas yra pripažintas kaip olimpinė sporto rungtis, o jau 2008 metais ši rungtis buvo įtraukta į Pekino olimpinių dviračių sporto programą. Šios dviračių sporto šakos atstovams yra būtinas didelis raumenų galingumas trumpai trunkančio darbo metu. BMX dviratininkų rengimas turi ugdyti tik šiai sporto šakai būdingas ypatybes, o pats rengimas turi būti kryptingas (Robinson, 2013).

Važinėjant BMX teoriškai yra lengviau atlikti įvairius triukus, kadangi pats dviratis mažesnis (20 colių ratai, tuo tarpu kai MTB būna 24 arba 26 colių ratais). Važinėjama dažniausiai taip vadinamame skeitparke, dirte ar ant lygios žemės (flatland). Tai populiariausia jaunimo dviračių grupė, skirta įvairių triukų ir akrobatinių numerių atlikimui. Tokie dviračiai turi mažą, lengvą ir tvirtą rėmą bei papildomas kojų atramas. BMX vairas yra išriestas į viršų, o ratai itin platūs. Šie dviračiai išsiskiria itin paprasta konstrukcija. Be stiliaus plusų yra ir minusų. BMX - gana siauras stilius, šiuo dviračiu nepavyks praminti miško takeliu, paskraidyti nuo šlaitų, ar šiaip, šiurpinti praeivius skraidant nuo laiptų.

MTB (šifruojama kaip Mountain Trail Bike) yra daug platesnė sąvoka. Šie dviračiai pagal savo konstrukciją bei paskirtį dažniausiai skirti važinėti kalnuotomis ir nelygiomis vietomis. Kalnų dviračiai dažniausiai būna sustiprintu rėmu, miniklio velenas yra aukščiau nuo žemės nei kitų tipų dviračiuose, kas padidina dviračio pravažumą. Tiesus arba šiek tiek lenktas ir platus vairas, patikimi stabdžiai (dažniausiai diskiniai). Dauguma šio tipo dviračių komplektuojama su priekine amortizuojančia šake, o kiti dar turi ir galinį amortizatorių (pilnos amortizacijos dviračiai arba angl. Full Suspension). Standartiškai ratai būna 26“ dydžio, o padangos – plačios ir su grubiu protektoriumi, todėl jis lengviau valdomas ir manevringesnis, važiuojant sunkesnio pravažumo vietovėmis. Šiuo metu jau išpopuliarėjo 29“ bei 27,5“ rato dydžio kalnų tipo dviračiai. MTB dviračiai dažnai turi didelį pavarų skaičių (21-33) ir komplektuojami su priekiniu ir galinių pavarų perjungėjais, kas leidžia pasirinkti optimalią pavarą skirtingo kalnuotumo vietovėse. Tam tikroms trasoms ir paskirčiai modeliai yra komplektuojami ir su dviem žvaigždėmis priekiniame žvaigždžių bloke, dėl ko pavarų skaičius sumažėja iki 20-22, tačiau dviračio svoris tampa mažesnis, lengviau ir greičiau pasirenkama optimali pavara. Šiuolaikinis XC (angl. Cross Country) kalnų dviratis gali sverti 8-12 kg.

Pagal dviračio amortizaciją MTB dviračiai dar skirstomi į (žr. 1 pav.)



1 pav. MTB dviračių tipai

MTB dviračių teigiama pusė:

- ✓ Pritaikytas įveikti sunkiai pravažiuojamas vietas;
- ✓ Geras sukibimas su kelio danga dėl ko lengva manevruoti nelygiose vietovėse;
- ✓ Tinkamiausias pasirinkimas sportui ir varžyboms raižytose vietovėse;
- ✓ Modelių tipas tinkamas jaunimui, norinčiam važinėti agresyviai ir sportiškai.

MTB dviračių neigiama pusė:

- ✓ Sėdėseną ant dviračio yra sportinė – kūnas pasviręs į priekį, didelis krūvis rankoms;
- ✓ Nepatogu važiuoti ilgas turistines keliones, nes greičiau pavargsta rankos ir nugara;
- ✓ Grubios ir plačios padangos sukelia papildomą garsą ir didesnę pasipriešinimą minant (Becker et al., 2013).

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo tikslas buvo nustatyti populiariausias ekstremalaus dviračių sporto rūšis renkantis laisvalaikį. Tyrimas buvo vykdomas anketinės apklausos metodu. Anketinė apklausa – vienas iš kiekybinio rinkimo metodų, kai iš anksto numatomi būtini ir galimi klausimai šio tyrimo tikslui pasiekti. Taikant šį metodą su nedidelėmis laiko ir lėšų sąnaudomis galima apklausti daug respondentų. Apklausos metodas lengvai formalizuojamas – tai palengvina surinktų duomenų analizę. Šio tyrimo atveju anketos buvo pateiktos internetu. Tyrimas buvo atliekamas 2016 m. vasario - balandžio mėn. *Tyrimo imtis*. Imtis buvo formuojama tikslinės, tikimybinės imties būdu, t. y. kai į imtį įtraukiami tik šia sporto šaka t.y. ekstremaliu dviračių sportu užsiimantys asmenys. Lietuvoje yra 30 formalių dviračių klubų iš kurių du, esantys Pakruojo ir Šiaulių mieste propaguoja ekstremalų dviračių sportą. Juose šiuo sportu užsiima apie 100 asmenų. Anketa buvo tikslingai siūsta šių dviejų klubų nariams. Kita dalis respondentų buvo iš neformalių grupių, kuriose buvo prašoma, jog anketą pildytų tik ekstremalaus dviračių sporto entuziastai. Anketos klausimai buvo suformuluoti išanalizavus mokslinę literatūrą apie populiariausias ekstremalaus dviračių sporto rūšis. Anketa buvo sudaryta iš dviejų pagrindinių blokų: 1 blokas (1 – 5 klausimai). Jį sudaro klausimai, kuriais siekiama išsiaiškinti respondentų sociodemografinę charakteristiką. Antrajame bloke (6 – 24 klausimas) pateikiami klausimai, siekiant įvertinti

ekstremalaus dviračių sporto pasirinkimo būdą laisvalaikiu. Anketa buvo sukurta ir patalpinta www.manoapklausa.lt internetiniame tinklalapyje, vėliau patalpinta socialiniame tinkle „Facebook“. Rezultatai pateikiami išanalizavus 140 respondentų atsakymus. Statistinė analizė buvo atlikta naudojant *IBM SPSS Statistic 20* programos paketą bei grafiškai pavaizduoti naudojant „*Microsoft Excel*“ programos paketą.

REZULTATAI IR APTARIMAS

Atlikus tyrimą nustatyta, kad tyrime dalyvavo daugiausia vyrai gyvenantys didmiesčiuose, kurių amžius nuo 18 iki 25 metų bei turintys aukštąjį išsilavinimą ir šiam laisvalaikio praleidimo būdai galintys skirti nuo 50 iki 100 eurų per mėnesį. Žmonės užsiimantys šiuo sportu teigia, kad tai galima įvardinti labiau kaip gyvenimo būdą, valios išbandymą arba netgi kaip narkotiką (Stefanovic, Siljak, 2011). Willig (2008) ekstremalų sportą apibrėžia taip: tai rekreacinė fizinė veikla, kuri susijusi su didele rizika žmogaus sveikatai ir gyvybei, kuri kartais gali baigtis mirtimi, o J. Anderson (2011) šį sportą įvardina kaip netradicines sporto šakas, kurios glaudžiais susijusios su rizika atliekant įvairius triukus. Ekstremalų sportą labiau būtų galima apibūdinti kaip gyvenimo būdą, o ne kaip sportą. Atlikta nemažai tyrimų (Brymer, 2005; 2010; Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer 2012; Tangen, Kudlacek 2012; Willig, 2008), kurie patvirtina mūsų gautus rezultatus, jog didesnė dalis respondentų teigia, kad tai kartu ir geriausias laisvalaikio praleidimas ir gyvenimo būdas. Ekstremalus dviračių sportas labai pavojingas sportininkų sveikatai, reikalaujantis specialaus psichologinio bei fizinio pasiruošimo. Tyrimu nustatyta, kad norint užsiimti šia veikla būtinas specialus pasirengimas. D. Stefanovic ir V. Siljak (2011) atliktame tyrime taip pat pažymi, kad ekstremalioms sporto šakoms labai būdinga daug ir įvairių akrobatinių elementų, kuriems atlikti būtinas tiek fizinis, tiek psichologinis pasirengimas. Respondentai renkasi ekstremalų dviračių sportą dėl galimybės labiau atsipalaiduoti, išsilaisvinti nuo kasdienybės, pajusti laisvės pojūtį, dėl galimybės pagerinti fizinę būklę, išbandyti ką nors nauja, dėl noro daugiau laiko praleisti gamtoje, o veiksniai, kurie mažiausia nulemia pasirinkimą – tai noras nepaklusti apribojimams. Visus šiuos išvardintus veiksnius galima įvardinti kaip psichologinius. Atlikta nemažai tyrimų (Brymer, 2005; Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2012; Tangen, Kudlacek 2012; Willig, 2008), kuriais siekiama nustatyti psichologinius veiksnius, nulėmusius užsiimti šia rizikinga veikla. Nustatyta, kad adrenalino trūkumas yra vienas iš veiksnių, kurie įtakoja pasirinkti šią ekstremalią sporto šaką. Atliktas tyrimas parodė, kad ekstremalaus dviračių sporto šaką dėl adrenalino renkasi jaunesnio amžiaus žmonės. Kad, adrenalinas yra vienas iš veiksnių, įtakančių žmones rinktis ekstremalias sporto šakas nustatė ir E. Brymes bei L.G. Oades (2009). Minėtų autorių teigimu, ekstremalias sporto šakas žmonės labiausiai linkę rinktis dėl rizikos bei gaunamo adrenalino. Kadangi ekstremalios dviračių sporto šakos, yra labai fiziškai sunkiai įveikiamos ir rizikingos, todėl daugelyje tyrimų

pažymima, kad jos labiau tinkančios vyrams. Netgi internetinės svetainės bei žurnalai, kurie skirti kalnų dviračių sporto šakai, kuriamos labiau orientuotos į vyrus (Huybers-Withers et al., 2010). Tačiau atliktame tyrime, nuomonė labai skiriasi. Tyrimu nustatyta, kad tiek vyrai, tiek moterys šia sporto šaka gali užsiimti vienodai. Apibendrinant galima teigti, kad visi tyrime išvardinti veiksniai vienaip ar kitaip įtakoja, bet kokie veiksniai daro įtaką rinktis ekstremalų dviračių sportą įvardinti labai sunku.

IŠVADOS

Išanalizavus mokslinę literatūrą nustatyta, kad ekstremalus laisvalaikis – žmogaus individualus laisvas laikas užsiimant netradicinėmis sporto šakomis, susijusiomis su rizika. Toks laisvalaikis dažniausiai pasižymi individualumu, rizikingumu, drastiškumu, jam būtinas specialus pasiruošimas, siekiant išvengti traumų. Jį sudarančių veiklų pasiūla yra labai plati, kai kurios iš jų dar nėra gerai žinomos mūsų visuomenėje. Ekstremali dviračių sporto šaka – tai tokia sporto šaka, kurios pagrindinė priemonė yra dviratis, kuriuo važiuojant atliekami įvairūs triukai rizikuojant sportininkų gyvybe. Vienos iš populiariausių dviračio sporto šakų šiuo metu Lietuvoje ir Pasaulyje – MTB, „Downhill“ ir BMX. Važinėjant BMX teoriškai yra lengviau atlikti įvairius triukus, kadangi pats dviratis mažesnis. Važinėjama dažniausiai taip vadinamame skeitparke, dirte ar ant lygios žemės (flatland). Kalnų dviračiai dažniausiai būna sustiprintu rėmu, miniklio velenas yra aukščiau nuo žemės nei kitų tipų dviračiuose, kas padidina dviračio pravažumą. Tiesus arba šiek tiek lenktas ir platus vairas, patikimi stabdžiai (dažniausiai diskiniai). Dauguma šio tipo dviračių komplektuojama su priekine amortizuojančia šake, o kiti dar turi ir galinį amortizatorių. Tyrimu nustatyta, kad pagrindiniai veiksniai nulėmę pasirinkti ekstremalų dviračių sportą tai asmeniniai poreikiai ir fizinė bei psichinė savijauta. Ši sporto šaka respondentams – geriausias laisvo laiko praleidimo būdas. Didesnė dalis respondentų pasirinkę tik šią sporto šaką, kita ekstremalia veikla papildomai neužsiima ir dažniausiai renkasi kalnų dviračių krosą.

LITERATŪRA

Anderson, J. (2011). What are extreme sports? Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu

<http://www.catalogs.com/info/outdoor/what-are-extreme-sports.html>

Becker, J., Runer, A., Neunhäuserer, D., Frick, N., Resch, H., Moroder, Ph. (2013). A prospective study of downhill mountain biking injuries. Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu

<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=088b754a-d143-4331-b7c9-a3bd2d8704cb%40sessionmgr107&hid=102>

Brymer, G. E. (2005). Extreme dude! A phenomenological perspective on the extreme sport experience. Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu:

<http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1379&context=theses>

Brymer, E. (2008). The Science of Climbing and Mountaineering. Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu: [https://books.google.lt/books?id=k-](https://books.google.lt/books?id=k-BRDQAAQBAJ&pg=PT420&lpg=PT420&dq=Brymer,+2008&source=bl&ots=vRmR6x_vgX&sig=sefNUIgUF5YLTi7iIvWs9D35Q3w&hl=lt&sa=X&ved=0ahUKEwjltzCudrQAhWDOBoKHd4HBiwQ6AEIQjAJ#v=onepage&q=Brymer%2C%202008&f=false)

[BRDQAAQBAJ&pg=PT420&lpg=PT420&dq=Brymer,+2008&source=bl&ots=vRmR6x_vgX&sig=sefNUIgUF5YLTi7iIvWs9D35Q3w&hl=lt&sa=X&ved=0ahUKEwjltzCudrQAhWDOBoKHd4HBiwQ6AEIQjAJ#v=onepage&q=Brymer%2C%202008&f=false](https://books.google.lt/books?id=k-BRDQAAQBAJ&pg=PT420&lpg=PT420&dq=Brymer,+2008&source=bl&ots=vRmR6x_vgX&sig=sefNUIgUF5YLTi7iIvWs9D35Q3w&hl=lt&sa=X&ved=0ahUKEwjltzCudrQAhWDOBoKHd4HBiwQ6AEIQjAJ#v=onepage&q=Brymer%2C%202008&f=false)

Brymer, E., Oades, L. G. (2009). Extreme Sports. A Positive Transformation in Courage and Humility. Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu: <http://jhp.sagepub.com/content/49/1/114#aff-1>

Brymer, E. Schweitzer, R. D. (2012). The Search for Freedom in Extreme Sports: A Phenomenological Exploration. Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22689592>

Cuicui, I.A., Cuicui, G.G. (2016). The event sporting activity in leisure time middle school. SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH Vol. XVI, ISSUE 1. Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=21&sid=da7dfa04-d55b-4679-92c1-4f3180d306d2%40sessionmgr4005&hid=4114>

Hetland, A., Vitterso, J. (2012). The Feelings of Extreme Risk: Exploring Emotional Quality and Variability in Skydiving and BASE Jumping. Journal of Sport Behavior. Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=19&sid=1cc6eb18-5732-49a0-8c50-46655ccd2523%40sessionmgr4004&hid=4114>

Huybers, Withers, Sh. M., Livingston, L. A. (2010). Mountain biking is for men: consumption practices and identity portrayed by a niche magazine. Sport in Society, Vol. 13 Issue 7/8, p1204-1219. Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu

<http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=13&sid=575f18b5-f0dd-4006-b29a-27f240d1c5ed%40sessionmgr106&hid=102&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtG12ZQ%3d%3d#AN=53539712&db=s3h>

Rauter, S., Topič, M.D. (2011). Perspectives of the sport – oriented public in Slovenia on extreme sports. Kinesiology 43(2011) 1:82-90 Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=30&sid=2417321c-5a0a-4880-a7b2-cf759b366bda%40sessionmgr4001&hid=4209>

Robinson, V. (2013). Extreme leisure. The case of extreme sporting activities. Iš: Routledge Handbook of leisure studies.

Stefanovic, D., Siljak, V. Function of adrenaline in extreme sport. Proceedings 2010. (2011), Vol 2. Peržiūrėta 2016 kovo 18 d, adresu

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=29&sid=2417321c-5a0a-4880-a7b2-cf759b366bda%40sessionmgr4001&hid=4209>

Stirbu C. I., Stirbu C. M. (2014). Extreme sports – forms of physical exercise in the nature. Scientific Journal of Education, Sports, and Health . No. 1, Vol. XV Peržiūrėta 2016 kovo 18 d, adresu <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=1cc6eb18-5732-49a0-8c50-46655ccd2523%40sessionmgr4004&hid=4114>

Šimkus A., Alekrinskis A., Mikalauskas R., Bulotienė D. (2015). Ekstremaliojo sporto kaip rekreacinės paslaugos plėtojimas Lietuvoje. Sporto mokslas. Nr. 2(80). Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu <file:///C:/Users/admin/Downloads/13-27-1-SM.pdf>

Tangen S., Kudlacek M. (2014). Extreme sport and reconstruction of identity in persons with spinal cord injuries (SCI). European Journal of Adapted Physical Activity, 7(2) Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., adresu <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=459432df-4001-4418-a021-672eef1c403%40sessionmgr198&hid=109>

Wiersma, L.D. (2014). A Phenomenological Investigation of the Psychology of Big-Wave Surfing at Maverick's. The Sport Psychologist, 28, 151-163. Peržiūrėta 2016 kovo 18 d, adresu <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=22&sid=2417321c-5a0a-4880-a7b2-cf759b366bda%40sessionmgr4001&hid=4209>

Willig, C. (2008). Introducing qualitative research in psychology Adventures in theory. Peržiūrėta 2016 kovo 18 d., <http://www.mheducation.co.uk/openup/chapters/0335205356.pdf>

ĮVAIRIŲ SPORTO ŠAKŲ SPORTININKŲ PAPILIARINIŲ KŪNO LINIJŲ (PIRŠTŲ ANTSPAUDŲ) TIPŲ IR FIZINIO PARENGTUMO TYRIMAS

Laurynas Kasperasvičius, Birutė Statkevičienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Mūsų tyrimo tikslas iširti papiliarinių kūno linijų tipų paplitimą sportininkų tarpe. *Tyrimo uždaviniai*: Iširti krepšininkų, futbolininkų, rankininkų, dziudo ir kyokushin karate sportininkų pirštų antspaudų tipus; nustatyti ir išanalizuoti ryšį tarp pirštų antspaudų tipų ir fizinio parengtumo pratimų rezultatų. *Tyrimo metodai*: literatūros šaltinių analizė, antropometrija, testavimas, antroposkopija. *Tyrimo organizavimas*. Tyrimas buvo atliekamas Alytaus miesto Sporto ir rekreacijos centre mieste, 2016 metų kovo mėnesį. Svarbiausias sportininkų pasirinkimo kriterijus buvo dalyvavimas aukščiausio lygio nacionalinėse varžybose ir jų amžius. Iš viso buvo tirti 57 sportininkai: 13 futbolo, 10 krepšinio, 12 dziudo, 13 rankinio ir 9 kyokushin karate atstovų. Tyrimo metu buvo analizuojami dešinės rankos pirštų antspaudai naudojant padidinimo stiklą „lūpą“. Pirštų antspaudai buvo suskirstyti į 6 tipus: kilpa dešinė, kilpa kairė, arkos tipas, rutulio tipas, lanko tipas ir dvigubos kilpos tipas. Iš 57 sportininkų buvo paimti 285 pirštų antspaudai. Tiriamieji taip pat turėjo atlikti kelis fizinio parengtumo pratimus: šuolius į tolį iš vietos su ranku mostu, šuolius į viršų iš vietos su ranku mostu ir atsispaudimus per 20 sekundžių. Šuolio į toli rezultatai buvo matuoti metriniu juoste. Kiekvienas tiriamasis atliko po tris šuolius. Buvo užrašomas geriausias sportininko rezultatas. Be to tirti sportininkai atliko po tris šuolius į aukštį. Buvo fiksuojamas geriausias sportininko parodytas rezultatas. Atsispaudimus sportininkai atliko gulint ant žemės. Per 20 sek. jie turėjo atlikti kuo didesnę atsispaudimų skaičių. Gauti duomenys buvo apdorojami naudojant „SPSS17“ paketą. Buvo nustatytas nominalių kintamųjų dažnumas, ryšiui tarp rodiklių nustatymui buvo naudojamas Pearsono koreliacijos koeficientas. Mūsų tirtų sportininkų dažniausiai pasitaikęs piršto antspaudų tipas buvo dešinės kilpos tipo piršto antspaudas. Juos turėjo 41 proc. tiriamųjų. Tarp futbolininkų, rankininkų ir kyokushin karate atstovų labiausiai paplitęs dešinės kilpos tipo piršto antspaudas, tarp dziudo atletų arkos tipas o tarp krepšininkų rutulio tipo piršto antspaudas. Statistiškai reikšmingo koreliacinio ryšio tarp sportininkų pasiekimų ir kurio nors piršto antspaudų tipo nebuvo rasta.

Raktažodžiai: piršto antspaudai, dziudo, krepšinis, futbolas, rankinis, fizinis aktyvumas

IVADAS

Mokslininkai nuolatos tiria įvairaus amžiaus ir įvairių sporto šakų sportininkų antropometrinius rodiklius, jų fizines galimybes, genetinius rodiklius. Į atletų ūgį ir svorį dėmesys yra kreipiamas nuolatos. Antropometrija, kaip vieną iš pagrindinių ir paprasčiausių žmogaus kūno sandaros tyrimo metodų, apibūdino daugelis mokslininkų (Skarbalius 2010, Statkevičienė, Skarbalius 2010, Palamas et. al. 2015, Paulauskas et.al., 2011, Koley et al. 2011). Augant atletų meistriškumo lygiui ir mokslui judant į priekį, plečiasi antropometrinių duomenų tyrimas. Neužtenka nurodyti sportininko ūgį, masę, kūno masės komponentus, galūnių ilgius ar jų apimtis. Sportui ir mokslui judant į priekį sportininkų pasiektų rezultatų ir juos įtakojančių komponentų analizei, pasitelkiami įvairūs metodai tokie kaip: kūno tūrio ir tankio analizė, kompiuterinė tomografija ir pan. Tačiau dar labai mažas kas iš tyrėjų nagrinėjo sportininkų papilares kūno linijas, jų tipus nors duomenų tokia tema yra (Sha Chuan- hua, 2004, Ekanem et.al., 2014, Xiaowei, Zhenyu, 1995). Papiliarinių žmonių kūno linijų analizė plačiai naudojama kriminalistikoje (Osman, K. 2009), archeologijoje (Sarcevičius, 1999). Dažniausiai analizuojame rankų linijų raštai tam, kad įrodyti kaltę ar padėti surasti įtariamąjį. Nusikalstamuose tyrimuose dažniausia naudojama daktiloskopiniai tyrimai (papiliarinės piršto antspaudų linijos), tačiau atliekama ir palmoskopija (delno linijų tyrimas), poroskopija (odos porų tyrimas) (Caldas et al. 2007).

Tyrimo uždaviniai: Ištirti krepšininkų, futbolininkų, rankininkų, dziudo ir kyokushin karate sportininkų pirštų antspaudų tipus; nustatyti ir išanalizuoti ryšį tarp pirštų antspaudų tipų ir fizinio parengtumo pratimų rezultatų.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

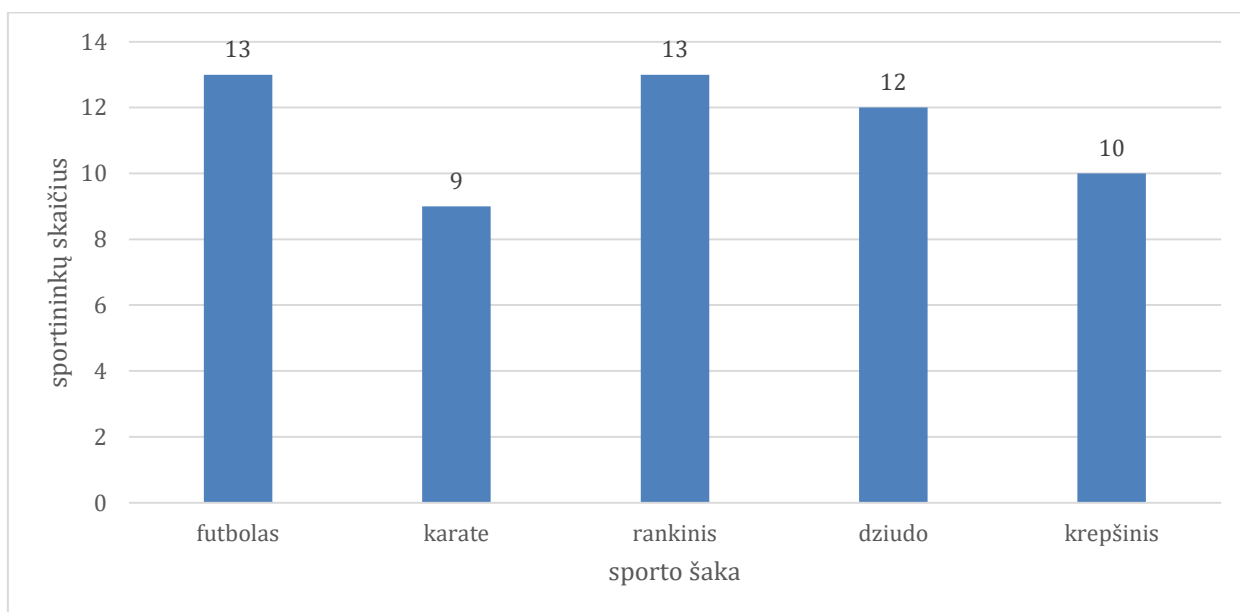
Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, antropometrija, testavimas, antroposkopija.

Tyrimo organizavimas. Tyrimas buvo atliekamas Alytaus Sporto ir rekreacijos centre, 2016 metų kovo mėnesį. Svarbiausias sportininkų pasirinkimo kriterijus buvo jų dalyvavimas aukščiausio lygio nacionalinėse varžybose ir jų amžius. Iš viso buvo tirti 57 sportininkai: 13 futbolo, 10 krepšinio, 12 dziudo, 13 rankinio ir 9 kyokushin karate atstovų. (1 pav.) Tyrimo metu buvo analizuojami dešinės rankos pirštų antspaudai naudojant padidinimo stiklą „lūpa“. Pirštų antspaudai buvo suskirstyti į 6 tipus: kilpa dešinė, kilpa kairė, arkos tipas, rutulio tipas, lanko tipas ir dvigubos kilpos tipas. Iš 57 sportininkų buvo paimti 285 pirštų antspaudai. Tiriamieji, tyrimo metu, turėjo atlikti kelis fizinio parengtumo pratimus: šuolius į tolį iš vietos su ranku mostu, šuolius į aukštį iš vietos su ranku mostu ir atsispaudimus per 20 sekundžių. Šuolio į tolį rezultatai buvo matuoti metriniu juostele. Kiekvienas tiriamasis atliko po tris šuolius. Buvo užrašomas geriausias sportininko rezultatas. Be to tirti sportininkai atliko po tris šuolius į aukštį. Buvo fiksuojamas geriausias sportininko parodytas rezultatas. Atsispaudimus

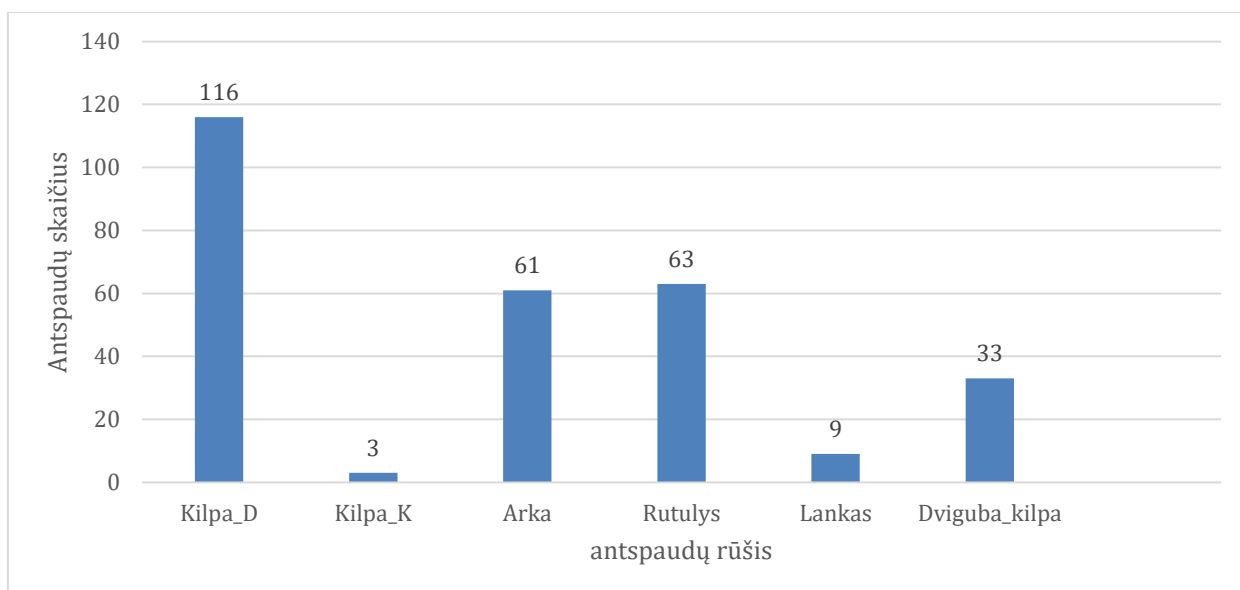
sportininkai atliko gulint ant žemės. Per 20 sek. jie turėjo atlikti kuo didesnę atspaudimų skaičių. Gauti duomenys buvo apdorojami naudojant „SPSS17“ paketą. Buvo nustatytas nominalių kintamųjų dažnumas, ryšiui tarp rodiklių nustatymui buvo naudojamas Pearsono koreliacijos koeficientas.

TYRIMO REZULTATAI

Antrame paveiksle pateikti sportininkų pirštų antspaudų tipų pasiskirstymas. Iš 2 pav. pateiktų duomenų matome, kad dažniausiai pasitaikantis yra dešinės kilpos piršto antspaudas (41 proc.). Mažiau pasitaikantys antspaudai yra arkos (21 proc.), rutulio tipo (22 proc.) ir dvigubos kilpos tipo (12 proc.), lanko - 3 proc. ir kairės kilpos -1 proc. pirštų antspaudų.

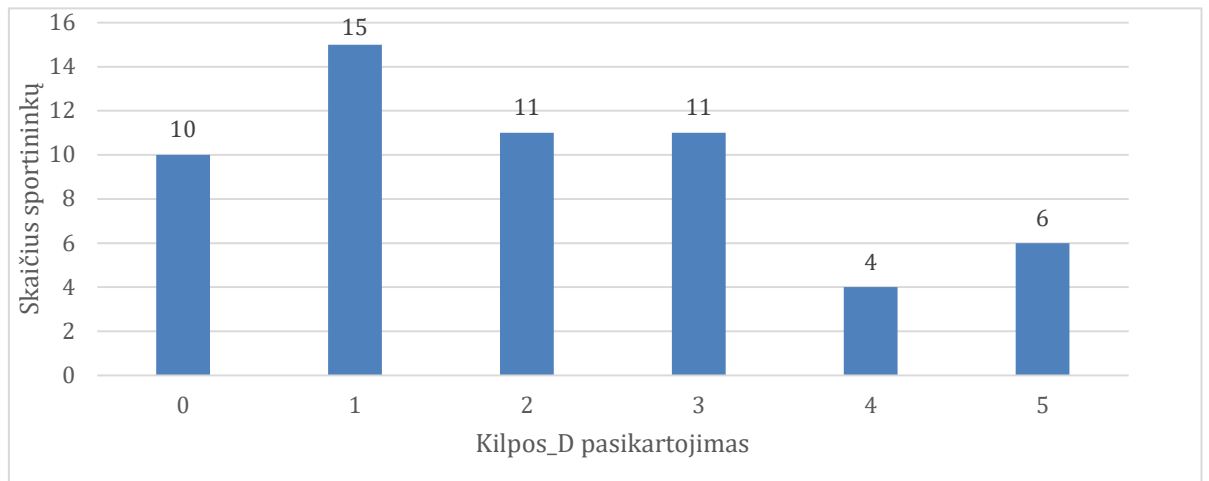


1 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal sporto šakas



2 pav. Pirštų antspaudų pasiskirstymas tarp tirtų sportininkų

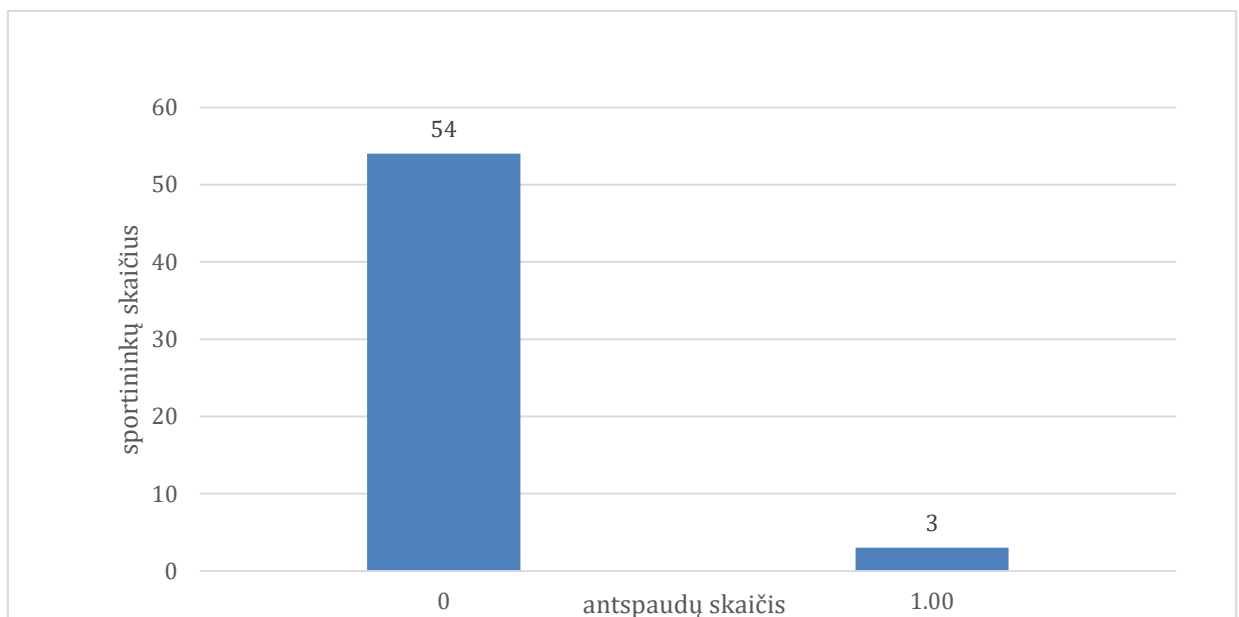
Dešinės kilpos piršto antspaudų tipo dažnumas pateiktas 3 pav.



3 pav. Dešinės kilpos tipo antspaudų pasikartojimų skaičius

Paveiksle pateikti duomenys rodo, kad daugiausiai (15) tiriamųjų turėjo vieną dešinės kilpos tipo antspaudą, o mažiausiai (4) turėjo keturis dešinės kilpos pirštų antspaudus.

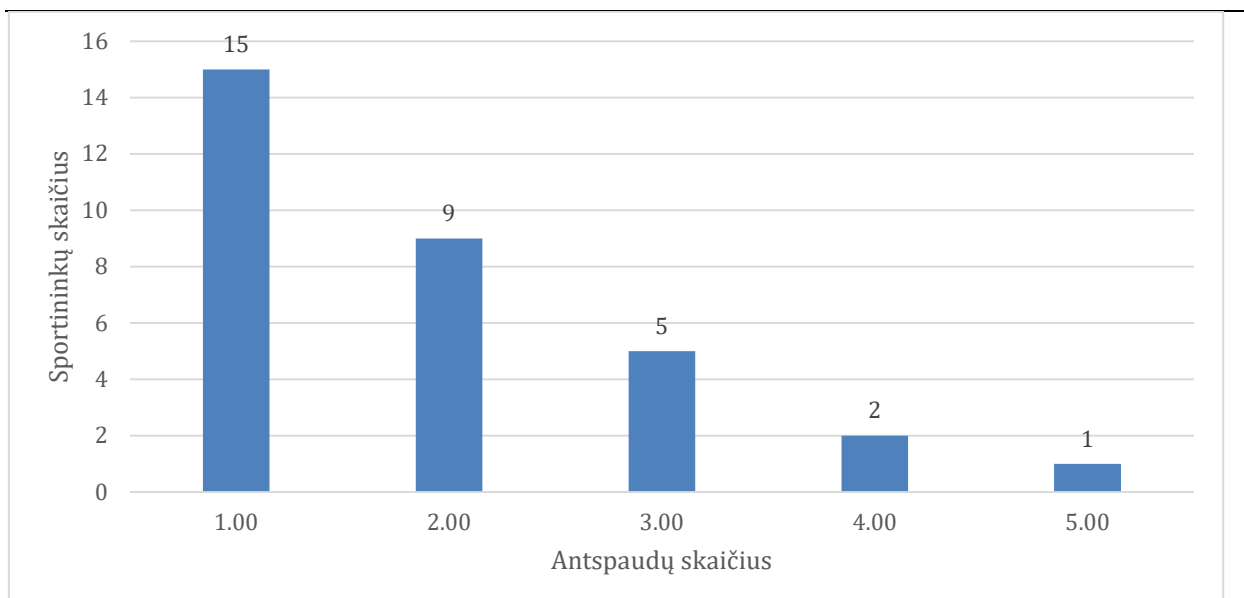
Kairės kilpos piršto antspaudų dažnumas pateiktas 4 pav.



4 pav. Kairės kilpos tipo antspaudų pasikartojimų skaičius

Didžioji dalis atletų (94.7 proc.) neturėjo nei vieno kairės kilpos tipo piršto antspaudu. Kairės kilpos piršto antspaudas pasitaikė pas tris atletus (5.3 proc.)

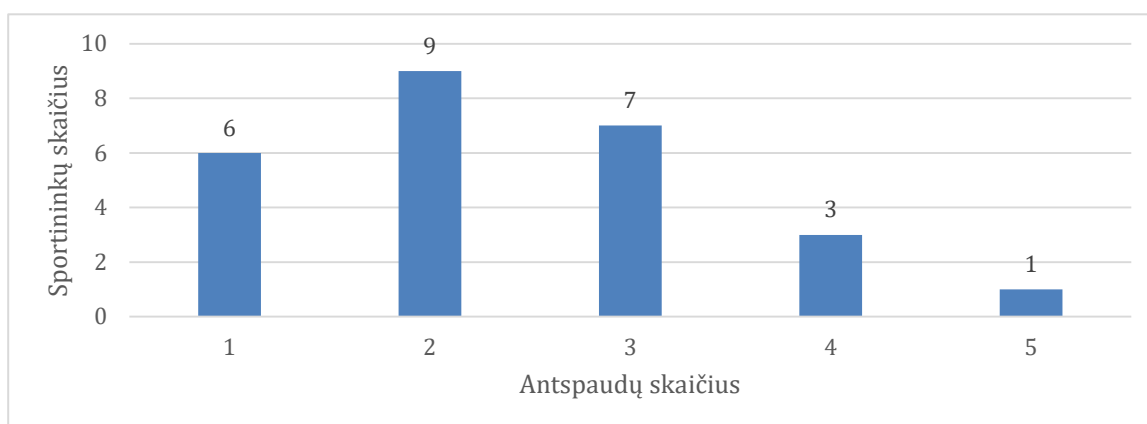
Arkos piršto antspaudų dažnumas pateiktas 5 pav.



5 pav. Arkos tipo piršto antspaudų dažnumas

Daugiausiai pasitaikė sportininkų turinčių tik vieną arkos tipo piršto antspaudą (47 proc.), mažiausiai (3 proc.) pasitaikė turinčių visus penkis tokio tipo piršto antspaudus.

Rutulio tipo antspaudų dažnumas pateiktas 6 pav.

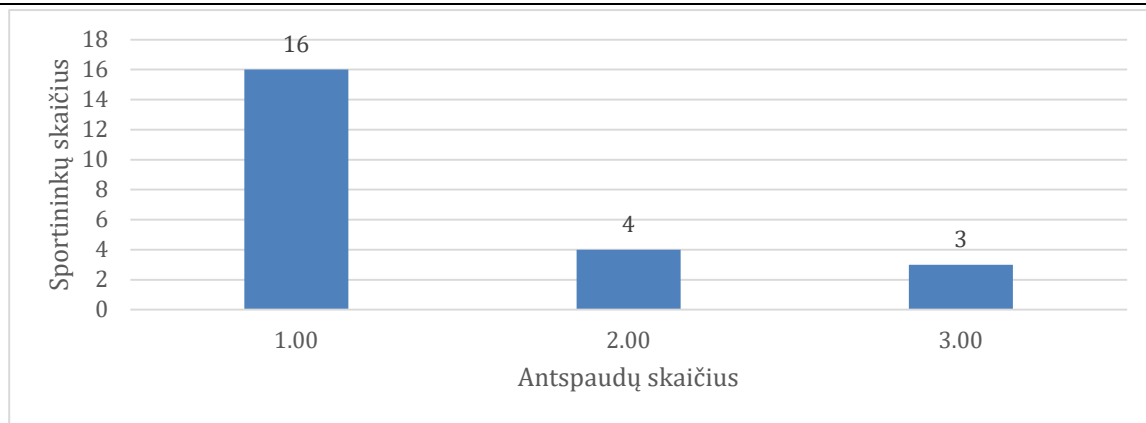


6 pav. Rutulio tipo piršto antspaudų dažnumas

Tarp turinčių bent vieną rutulio tipo piršto antspaudą dažniausiai pasitaikė atletai turintys du (35 proc.), tris (27proc.) ir vieną (23 proc.) rutulio tipo pirštų antspaudą. Retai pasitaikė keturi (11 proc.) ir penki (4proc.) rutulio tipo pirštų antspaudai ant dešinės rankos.

Po vieną lanko tipo piršto antspaudą turėjo keturi sportininkai (66.6 proc.), du ir tris rutulio tipo pirštų antspaudus turėjo po vieną sportininką (16.6 proc.).

Dvigubos kilpos tipo piršto antspaudų dažnumas pateiktas 7 pav.



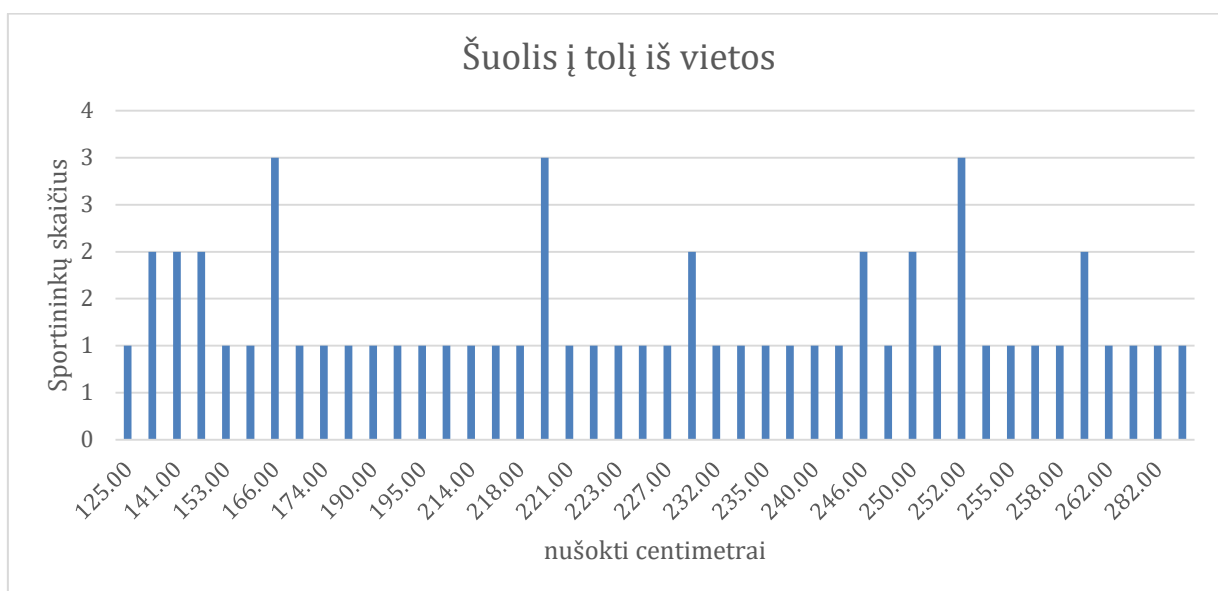
7 pav. Dvigubos kilpos tipo piršto antspaudo dažnumas

Tarp tirtų sportininkų, kurie turi bent vieną dvigubos kilpos tipo piršto dažniausiai ir buvo sportininkai turintys tik vieną tokio tipo piršto antspaudą (70 proc.), retai pasitaikantys buvo du (17 proc.) ir trys (13 proc.) tokio tipo pirštų antspaudai pas atletus.

Tirtų futbolo žaidėjų dažniausiai pasitaikė dešinės kilpos tipo piršto antspaudas (41 proc.), kiek mažiau pasitaikę antspaudų tipai buvo arkos tipas (30 proc.), rutulio tipas (17 proc.) ir dvigubos kilpos tipas (12 proc.). Tarp futbolininkų nebuvo aptikta nei vieno lanko ir kairės kilpos tipo piršto antspaudų. Tirtų karate sportininkų dažniausiai aptinkami piršto antspaudai buvo dešinės kilpos tipo, jie sudarė 60 procentų. Arkos tipo (15 proc.), rutulio tipo (12 proc.) ir dvigubos kilpos (10 proc.) piršto antspaudai kiek mažiau pasitaikantys. Skirtingai nuo futbolininkų, tarp kyokushin karate atstovų buvo aptiktas lanko tipo piršto antspaudas (3 proc.) paveikslas Nr. 5. Tirtų rankinio žaidėjų dažniausiai pasitaikantis piršto antspaudo tipas buvo dešinės kilpos antspaudų tipas. Jis sudarė 50 procentų visų rankinio žaidėjų antspaudų. Beveik penktadalis (18 proc.) buvo pastebėti rutulio tipo piršto antspaudai. Rečiau pasitaikę buvo arkos (15 proc.) tipo bei dvigubos kilpos (10 proc.) tipo pirštų antspaudai. Rečiausiai pasitaikantys, tačiau pastebėti tarp rankinio žaidėjų buvo kairės kilpos (5 proc.) ir lanko (2 proc.) tipo piršto antspaudai. Tirtų dziudo sportininkų dažniausiai pasitaikęs piršto antspaudų tipas buvo arkos tipas. Jis sudarė 34 procentus piršto antspaudų. Dešinės kilpos tipo piršto antspaudai sudarė kiek mažiau nei trečdalį (31 proc.), rutulio tipo piršto antspaudai sudarė beveik ketvirtadalį (24 proc.) Mažiausiai pasitaikė dvigubos kilpos tipo piršto antspaudas 11 procentų, o kairės kilpos ir lanko tipo piršto antspaudai nebuvo pastebėti.

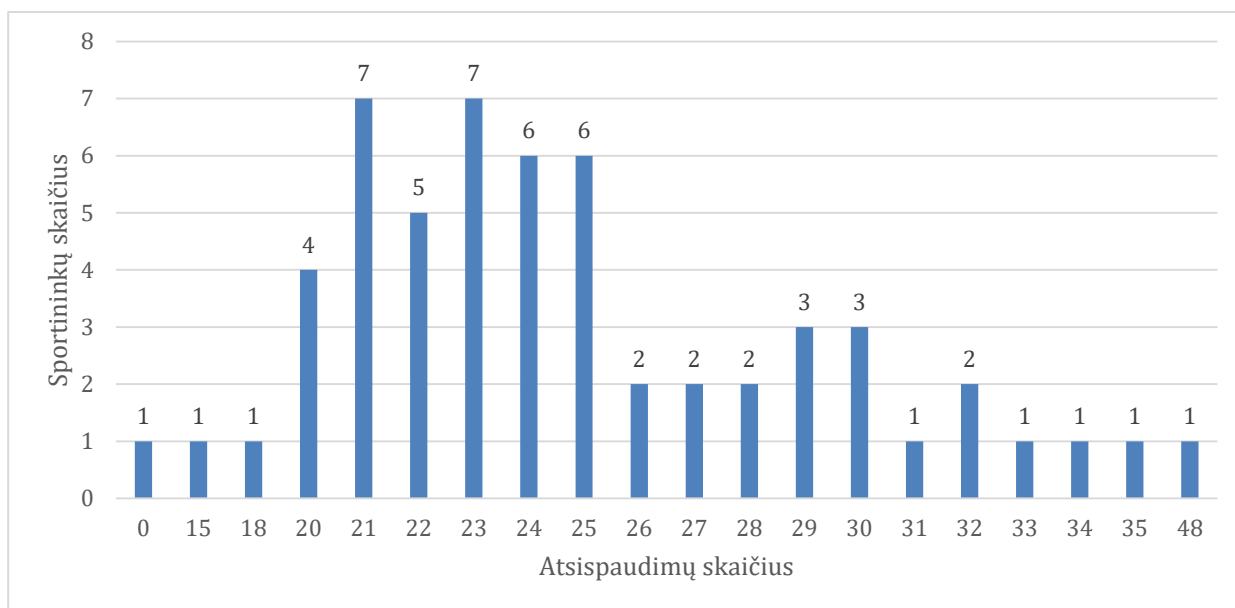
Dažniausiai pasitaikantis krepšinininkų pirštų antspaudų tipas buvo rutulio tipas. Jis sudarė 36 procentus visų krepšinininkų piršto antspaudų. Dešinės kilpos tipo piršto antspaudai sudarė kiek mažiau nei trečdalį (29 proc.). Mažiau pasitaikę buvo dvigubos kilpos tipo (13 proc.), lanko tipo (13 proc.) ir arkos tipo pirštų antspaudai (9 proc.). Tarp krepšinio sportininkų nepasitaikė kairės kilpos piršto antspaudų tipo.

Piršto antspaudų ir šuolio į tolį ryšys. Tyrimo metu nustatyta, kad šuolis į tolį nėra statistiškai reikšmingai susijęs su jokio tipo piršto antspaudu. Pearsono koreliacijos koeficiento reikšmė šuolio į tolį su dešine kilpa $r = -0.086$, su kaire kilpa $r = 0.226$, su arkos tipo piršto antspaudu $r = 0.14$, su rutulio tipo $r = -0.087$, lanko tipo piršto antspaudu $r = 0.232$, su dvigubos kilpos $r = 0.077$. Iš gautų rezultatų galime teigti, kad šuolio į toli rezultatai nėra statistiškai priklausomi nuo piršto antspaudų tipo.



8 pav. Sportininkų šuolio į tolį iš vietos rezultatai (cm)

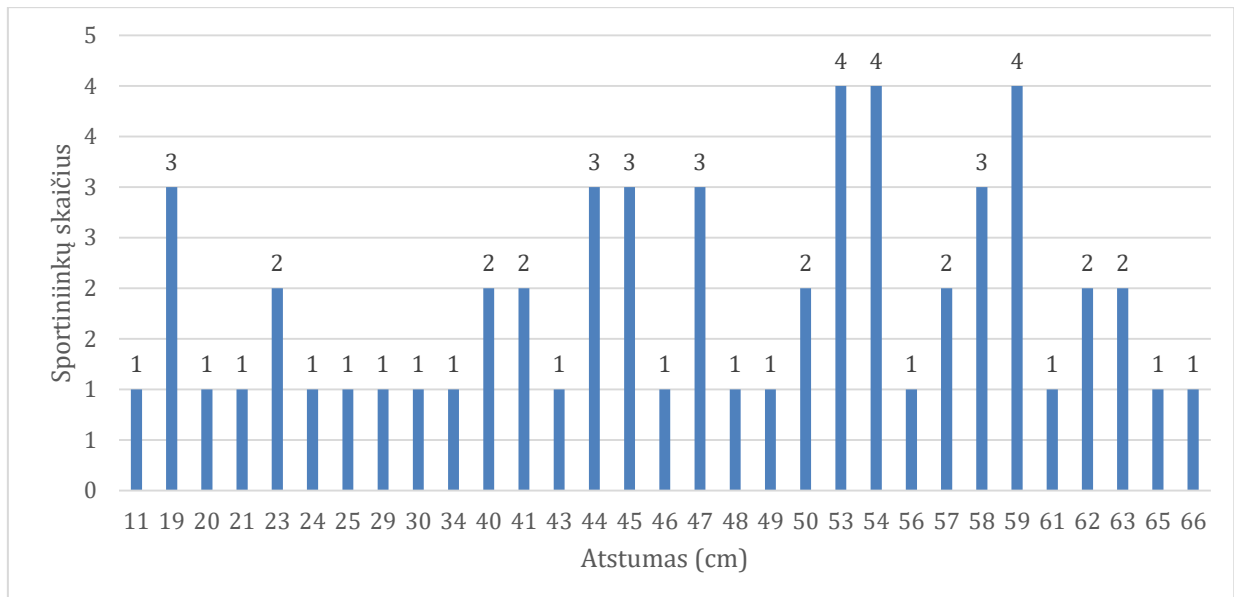
Atsispaudimų per 20 sek. ir piršto antspaudų tipo ryšys pateiktas 9 pav.



9 pav. Atsispaudimų skaičius per 20 sekundžių duomenys

Tirtieji atletai vidutiniškai atliko 25 atsispaudimus. Tyrimo metu nustatyta, kad padarytų atsispaudimų skaičius neturi koreliacinio ryšio su kuriuo nors piršto antspaudo tipu. Pearsono koreliacijos koeficiento reikšmė atsispaudimų su dešinės kilpos tipo piršto antspaudu $r = -0.19$, su kairės kilpos tipo piršto antspaudu $r = 0.88$, su arkos tipu $r = 0.49$, su rutulio tipo $r = -0.233$, su lanko tipo $r = 0.262$, su dvigubos kilpos pirštų antspaudu tipu $r = 0.163$. Šie rezultatai rodo, kad nei vienas piršto antspaudo tipas neturi statistiškai reikšmingo ryšio su atletų padarytu atsispaudimų skaičiumi.

Šuolio į aukštį ryšys su piršto antspaudo tipais pateikti 10 pav.



10 pav. Šuolio į aukštį pasiskirstymas tarp sportininkų

Tirtieji atletai į aukštį šoka 45.67 cm. Patikimo koreliacinio ryšio tarp šuolio į aukštį iš vietos ir kurio nors pirštų antspaudo tipo nenustatyta. Pearsono koreliacijos koeficientas tarp šuolio į aukštį ir dešinės kilpos piršto antspaudo tipo $r = -0.06$, tarp kairės kilpos tipo piršto antspaudo $r = 0.16$, tarp arkos tipo piršto antspaudo $r = -0.077$, tarp rutulio tipo $r = 0.017$, tarp lanko tipo $r = 0.222$ ir tarp dvigubos kilpos piršto antspaudo tipo $r = 0.071$. Tyrimas parodė, kad nėra statistiškai reikšmingo ryšio tarp šuolio į aukštį ir kurio nors piršto antspaudo tipo.

APTARIMAS

Pirštų antspaudai kaip identifikavimo priemonė paminėti jau 19 amžiuje. Tai odos linijų, griovelių ir jų susijungimų mišinys. Papiliarinės kūno linijos, pirštų antspaudai yra labai svarbios dėl 3 savybių – individualumu, pastovumu ir gebėjimu atsinaujinti. Pirmoji papiliarinių linijų savybė yra individualumas. Antroji papiliarinių raštų savybė yra pastovumas. Šis raštas susiformuoja dar vaikui negimus (pirmąjį ketvirtį). Gebėjimas atsinaujinti – trečioji papiliarinių linijų savybė, tačiau raštas lieka toks pat iki mirties.

Jain iet al. (2002). sugrupavo pirštų antspaudo papiliarines linijas į penkias grupes : dvi kilpos, užraitas, viena kilpa (dešininė arba kairinė), lankas, arka. Kiti autoriai išskyrė tik tris

rūšis piršto antspaudų (antras paveikslas): arkos modelis, kilpos modelis (gali būti viengubos ar dvigubos), rutulio tipo modelis. Tyrimų metu paaiškėjo, kad 68,33 procentai turi kilpos modelio piršto antspaudus (50,0 procentų turi viengubos kilpos, o 18,33 procentai turi dvigubos kilpos modelį), 31,67 procentai tiriamųjų turi rutulio formos piršto antspaudus ir nei vienas iš tirtų studentų neturi arkos formos piršto antspaudų. Ekanem, et al. (2014) tyrė papiliarinių pirštų linijų pasiskirstymą pagal lytį. Vyrų tarpe dažniausiai pasitaikantys pirštų antspaudai buvo kilpos modelio, jie sudarė 60,0 procentų (56,77 proc. vienguba kilpa, 3,33 dviguba kilpa) visų tiriamųjų. 40,0 procentų sudarė rutulio modelio antspaudai. 56,67 procentai tirtų moterų turėjo kilpos modelio pirštų antspaudus, 50,0 procentai viengubos kilpos ir 6,67 procentai dvigubos kilpos, 43,33 procentai turėjo rutulio formos pirštų antspaudus. Indijos mokslininkai Prateek Rastogi, et al. (2010) nustatė, kad pirštų antspaudų tipai turi ryšį ir su kraujo grupe. buvo nustatyta, kad kilpos modelio piršto antspaudai yra labiausiai paplitę tarp I, II, III ir IV ketvirtos kraujo grupių kuomet rezus faktorius yra teigiamas, išskyrus 1 grupės neigiamą rezus faktorių. Šios kraujo grupės žmonių dažniausiai pasitaikantys piršto antspaudai yra rutulio modelio. Ukrainos mokslininkas Сергиенко (2009) tyrė teniso žaidėjų piršto antspaudų papilairines linijas. Rezultatai parodė, kad moterys turi 120-130 linijų ant pirštų, o vyrai 140-160 linijų. Vidutiniškai vienas pirštas turi 15-20 papiliarinių linijų. Sha Chuan- hua (2004) tyrė teniso žaidėjų kraujo grupes ir pirštų antspaudų tipus. Brazilijos mokslininkai João , Fernandes (2002) nustatė, kad mažas Brazilijos gimnastų papiliarinių linijų skaičius yra statistiškai susijęs su sportininkų jėga ir galingumu.

Mūsų tyrimai parodė, kad lyginant skirtingų sporto šakų sportininkų piršto antspaudus pastebėta, kad futbole, rankinio sporte ir tarp kyokushin karate atstovų vyrauja dešinės kilpos piršto antspaudų tipas. Jis išvardintose šakose sudarė beveik pusę visų piršto antspaudų. Tarp rankininkų buvo aptikti visi šeši piršto antspaudų tipai. Mažiausiai pasitaikę pirštų antspaudai buvo kairės kilpos bei lanko tipo piršto antspaudai. Tarp dziudo sportininkų dažniausiai pasitaikęs piršto antspaudų tipas buvo arkos tipas, o tarp krepšininkų – rutulio tipas, dziudo sportininkų ir krepšininkų piršto antspaudų didelę dalį užima dešinės kilpos piršto antspaudų tipas.

Ieškant ryšio tarp kurio nors pirštų antspaudų tipo ir darytų fizinių pratimų (šuolis į toli, šuolis į aukštį ir atsispaudimai per dvidešimt sekundžių) nebuvo pastebėtas statistiškai reikšmingas koreliacinis ryšys.

IŠVADOS

1. Mūsų tirtų sportininkų dažniausiai pasitaikęs piršto antspaudų tipas buvo dešinės kilpos tipo piršto antspaudas. Juos turėjo 41 proc. tiriamųjų.

2. Tarp futbolininkų, rankininkų ir kyokushin karate atstovų labiausiai paplitęs dešinės kilpos tipo piršto antspaudas, tarp dziudo atletų - arkos tipo o tarp krepšininkų - rutulio tipo piršto antspaudas.
3. Tyrimo metu nebuvo surasta statistiškai reikšmingo koreliacinio ryšio tarp fizinio parengtumo rezultatų ir kurio nors piršto antspaudų tipo.

LITERATŪRA

- Caldas, I., Magalhães, T., Afonso, A. (2007) Establishing identity using cheiloscopy and palatoscopy. *Forensic Science International*, 165, 1-9.
- Jain, A.K. (2002). *A multichannel approach to fingerprint classification*. Dept. of Comput. Sci., Michigan State Univ., East Lansing, MI, USA ; S. Prabhakar ; Lin Hong..
- Jakovljević, S., Karalejić, M., Pajić, Z., Gardašević, B., Mandić, R. (2011) The influence of anthropometric characteristics on the agility abilities of 14 year-old elite male basketball players. *Acta universitatis Series: Physical Education and Sport* Vol. 9, No 2, , pp. 141 – 149.
- João, A., Fernandes, J.F. (2002) Identification of the genetic, somatotypical and psychological profile of the highest qualified brazilian athletes into female olympic gymnastics.
- Koley, S., Jarnail, S., Satinder, K. (2011). A study of arm anthropometric profile in indian inter-university basketball players. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 5 (1), p35-40. 6p. 2 Charts.
- Nikolaidis, P.T., Ingebrigtsen, J. (2013). Physical and Physiological Characteristics of Elite Male Handball Players from Teams with a Different Ranking. *Journal of Human Kinetics* volume 38/2013, 115-124 DOI: 10.2478/hukin-2013-0051 115 Section II- Exercise Physiology & Sports Medicine.
- Paulauskas, R., Milašius, K., Dadelienė, R., Paulauskienė, R. (2011). *Lietuvos krepšininkų fizinio išsivystymo procentilių rangai*. SPORTO MOKSLO metodologija. Vilniaus Pedagoginis universitetas 2011.
- Rastogi, P., Keerthi, R. (2010) A study of fingerprints in relation to gender and blood group. *Journal of Indian Academy of Forensic Medicine*, 32 (1).
- Sarcevičius, S., Subačius, R., Bložė, A. (1999) Daktiloskopijos taikymas archeologinėje medžiagoje. *Lietuvos archeologija*. T. 18. ISSN 02-07-8694.
- Sha Chuan - hua (Chengdu Institute of Physical Education, Chengdu 610041, P.R.C.) 2004. An investigation and analysis of bloodtype and fingerprint of tennis – players. *Journal of Southwest university for Nationalities* (Natural Science Edition) 2004-02.
- Skarbalius, A. (2010). *Didelio meistriškumo rankininkų rengimo optimizavimas*: monografija. Kaunas. LKKA
- Statkevičienė, B., Skarbalius, A. (2010) Lietuvos vyrų rankinio rinktinės kūno sudėjimo ypatumai. *Sporto mokslas*. 2(60). p. 18-23.

Xiaowei, L; Zhenyu, L. (1995). Dactylograph Characteristics of Chinese Top Basketballers. The Vanguard Physical Culture and Sports Association of China, 100741)(2 Research Institute BUPE, Beijing 100084

Сергиенко Л.П., Лишевская В.М (2009). Методы спортивной генетики: дерматоглифический анализ пальцев рук человека (сообщение 1).

INVESTIGATION OF FITNESS AND THE FINGERTYPES PREVALENCE AMONG THE ATHLETES OF VERIOUS BRANCHES OF SPORT

SUMMARY

The aim was investigate the fingertypes spread among athletes. *Mehods.* analysis of literature sorses, anthropometry, amathematicakl statistics

Objectives of the study: 1. Investigate the fingerprint types of the body spread between basketball, football, handball, judo and kyokushin karate athletes. 2. To analyze the relationship between athletes fitness and fingertypes. *Findings:* 1. The most common type of fingerprints among all athletes was the right type of loop fingerprints (41 percent.). 2. Among the football and handball players, and kyokushin karate representatives of the most common fingerprint type was right loop, judo athletes had arch type as most common and among the basketball players of the ball-type fingerprint was the most popular. 3. There was no statistically significant association between a fingerprint and type sports for athletes. 4. During the study has not found a statistically significant relationship between the athlete's fitness achievements and any fingerprints type.

Keywords: fingeretypes, judo, basketball, handball, football, kyokushin karate, physicas fitness

Kontaktinis asmuo:

Birutė Statkevičienė

Lietuvos sporto universitetas

Sporto 6, 44221 Kaunas

e. paštas: birute.statkeviciene@lsu.lt

tel. 861441953

PLAUKIMO VARŽYBŲ TAISYKLIŲ KAITOS ĮTAKA SPORTININKŲ REZULTATAMS

Valentina Skyrienė¹, Evaldas Skyrius², Irmantas Vernickas¹

Lietuvos sporto universitetas¹, Sporto mokykla „Gaja“², Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas – nustatyti plaukimo krūtine varžybų taisyklių kaitą 2002 – 2012 metų laikotarpyje ir jų įtaką sportininkų rezultatams.

Pirmame tyrimo etape buvo analizuojami ir sisteminami varžybų taisyklių pakeitimai 2002 - 2012 metų laikotarpyje plaukimo būdo krūtine rungtyse. Antrame tyrimo etape buvo ieškoma priklausomybės tarp taisyklių pasikeitimų plaukimo krūtine rungtyse ir sportininkų rezultatų, pasiektų Europos plaukimo čempionatuose 2002 - 2012 m. laikotarpyje 50 m ilgio baseine. Šiam tikslui pasiekti analizuoti standartizuoti plaukikų varžybinės veiklos rodikliai: starto ir posūkio (-ų) atkarpos įveikimo greičiai 50, 100 ir 200 m nuotoliuose. Analizei pasirinkti 2002 m. (Berlynas), 2004 m. (Madridas), 2006 m. (Budapeštas), 2008 m. (Eindhovenas), 2010 m. (Budapeštas), 2012 m. (Debrecenas) Europos plaukimo čempionatų finalinių plaukimų duomenys, pateikti internetinėje svetainėje www.swim.ee.

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

Išvados:

1. Svarbiausias pasikeitimas 2002 - 2012 m. laikotarpyje yra leidimas sportininkams po starto ir posūkio daryti vieną judesį (smūgį) kojomis žemyn (kaip plaukiant peteliške), po kurio turi būti atliktas pilnas judesių ciklas krūtine.

2. Po naujosios taisyklės įvedimo patikimai padidėjo geriausių Europos plaukikų starto atkarpos įveikimo greičiai 50 m bei 100 m nuotoliuose, tačiau posūkio atkarpos įveikimo greičiui ženklios įtakos tai neturėjo.

Raktažodžiai: FINA, plaukimo varžybos, plaukimas krūtine, taisyklių pasikeitimai, starto greitis, posūkio atlikimo greitis.

ĮVADAS

Plaukimas – ne tik efektyvi sveikatą stiprinanti priemonė, bet ir viena iš populiariausių pasaulyje sporto šakų. Varžybos vykdomos ir pasaulio rekordai registruojami remiantis FINA (Pasaulinės vandens sporto šakų federacijos) patvirtintomis taisyklėmis, plaukiama keturiais

sportiniais plaukimo būdais: krauliu (laisvuju stiliumi), krūtine, nugara ir peteliške (Stonkus, 2002).

Plaukimas krūtine (bras) yra vienas seniausių plaukimo būdų, žinomas dar prieš 10 000 metų. 1904 m. jis įtrauktas į šiuolaikinių olimpinių žaidynių programą (www.fina.org). Būtent jo technikos evoliucija byloja apie nuolatinius sportininkų ir jų trenerių siekius įveikti nuotolį kiek įmanoma greičiau. Šių ieškojimų rezultatas – plaukimo būdo krūtine technikos įvairovė (lyginant su kitais plaukimo būdais).

Plaukimas krūtine yra pagrindinė Lietuvos elitinių plaukikų rungtis įvairiose varžybose, todėl buvo bandoma įvertinti, kaip FINA patvirtintų taisyklių pakeitimai paveikė geriausių Europos plaukikų rezultatus plaukimo krūtine rungtyse.

Tyrimo tikslas – nustatyti plaukimo krūtine varžybų taisyklių kaitą 2002 – 2012 metų laikotarpyje ir jų įtaką sportininkų rezultatams.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Pirmame tyrimo etape buvo analizuojami ir sisteminami taisyklių pakeitimai 2002 – 2012 metų laikotarpyje plaukimo būdo krūtine rungtyse. Antrame tyrimo etape buvo ieškoma priklausomybės tarp taisyklių pasikeitimų ir sportininkų rezultatų, pasiektų Europos plaukimo čempionatuose 2002 – 2012 m. laikotarpyje. Šiam tikslui pasiekti analizuoti plaukikų varžybinės veiklos rodikliai: starto ir posūkio (-ų) atkarpos įveikimo greičiai 50, 100 ir 200 m nuotoliuose 50 m ilgio baseine. Analizei pasirinkti 2002 m. (Berlynas), 2004 m. (Madridas), 2006 m. (Budapeštas), 2008 m. (Eindhovenas), 2010 m. (Budapeštas), 2012 m. (Debrecenas) Europos plaukimo čempionatų finalinių plaukimų duomenys, pateikti internetinėje svetainėje www.swim.ee (Halijand, 2015).

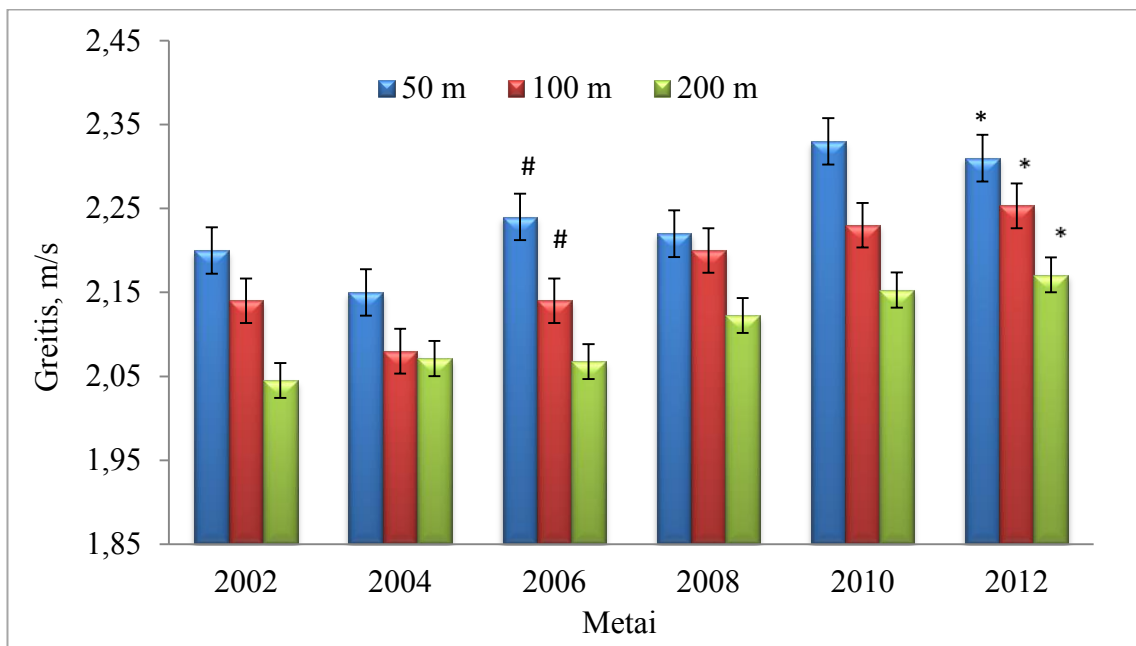
Tyrimo duomenys apdoroti statistinės analizės metodais naudojant Microsoft®Excel 2003 Statistikos paketą: apskaičiuotas aritmetinis vidurkis (\bar{x}), standartinis kvadratinis nuokrypis (δ). Tarpgrupinių skirtumų patikimumo nustatymui naudotas Stjudento t – kriterijus ($p < 0,05$).

TYRIMO REZULTATAI

Išnagrinėjus oficialius FINA dokumentus nustatyta, kad svarbiausiu pasikeitimu plaukimo krūtine rungtyje tapo leidimas nuo 2005 m. varžybose iki pirmojo plaukimo krūtine kojų judesio bet kuriuo metu po starto ir po kiekvieno posūkio atlikti vieną smūgį kojomis delfinu. Atsižvelgiant į tai buvo vertinama, kaip šis pakeitimas sąlygojo sportininkų starto ir posūkio greičius plaukiant 50 m, 100 m ir 200 m nuotolius krūtine. Naujoji taisyklė, leidžianti

atlikti vieną smūgį kojomis delfinu, galiojo 2006 metų Europos čempionate, todėl didžiausias dėmesys buvo skiriamas sportininkų rezultatams 2004-aisiais ir 2006-aisiais metais.

Nustatyta, kad didelę įtaką sportiniam rezultatui turi greitis, kurį sportininkas sugeba išvystyti starto atkarpoje. Šios atkarpos įveikimo greičio analizė 50 m nuotolyje rodo teigiamą rodiklio dinamiką 2002 – 2012 m. laikotarpyje. Nors pajėgiausių Europos plaukikų starto greitis kito netolygiai, jis patikimai padidėjo nuo $2,20 \pm 0,06$ m/s (2002 m.) iki $2,31 \pm 0,01$ m/s (2012 m.) ($p < 0,05$). Didžiausi atkarpos įveikimo greičio prieaugiai užfiksuoti 2006 m. (0,09 m/s) ir 2010 m. (0,11 m/s) (1 pav.).

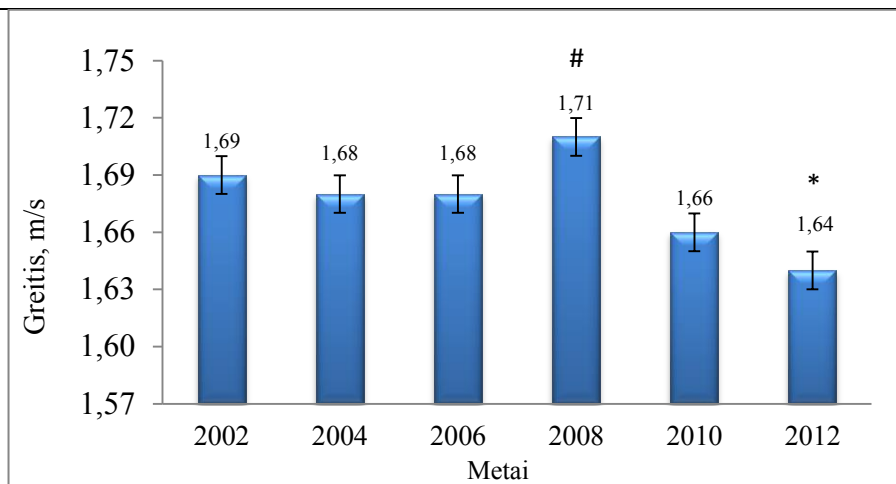


1 pav. Starto atkarpos įveikimo greičio kaita krūtine nuotoliuose. (2002-2012 m. Europos plaukimo čempionatai)

Pastaba: # statistiškai reikšmingi skirtumai tarp 2004 ir 2006 m. rodiklių ($p < 0,05$);
* statistiškai reikšmingi skirtumai tarp 2002 ir 2012 m. rodiklių ($p < 0,05$).

Nagrinėjamų laikotarpių startinis greitis 100 m nuotolyje didėjo tiesiškai: nuo $2,08 \pm 0,03$ m/s (2004 m.) iki $2,25 \pm 0,06$ m/s (2012 m.) ($p < 0,05$) (1 pav.). Ryškiausi skirtumai tarp šio rodiklio dydžių užfiksuoti 2002 ir 2004 m. (nuosmukis 0,06 m/s) bei 2004 ir 2006 m. (prieaugis 0,06 m/s) ($p < 0,05$).

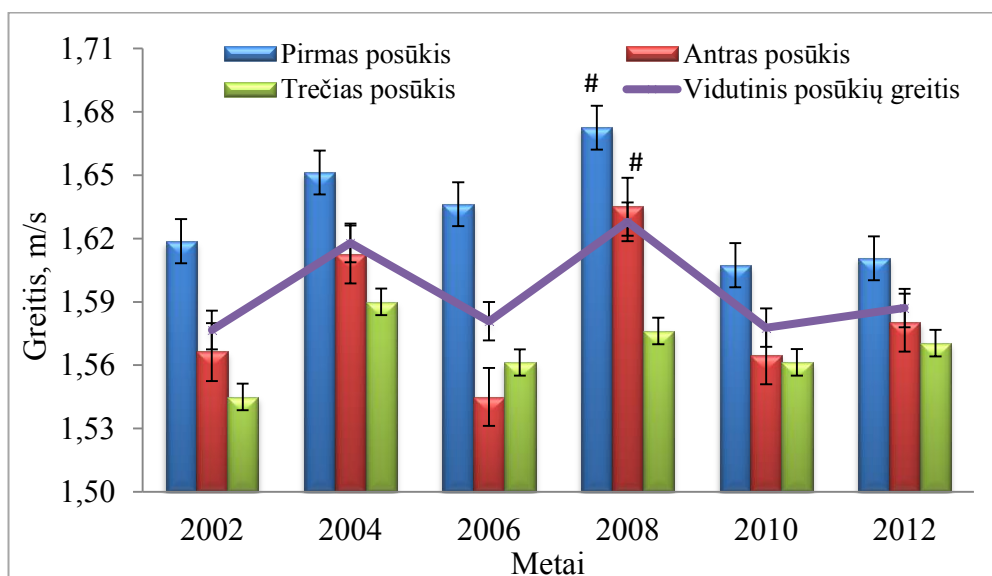
Tačiau, plaukiant ilgesnę nei 50 m distanciją, svarbus ne tik starto, bet ir posūkio atlikimo efektyvumas. 2002 – 2012 metų laikotarpyje sportininkų posūkio atlikimo greitis 100 m nuotolyje pakito nežymiai. Nuo $1,68 \pm 0,06$ m/s (2004 m.) greitis patikimai padidėjo iki $1,71 \pm 0,02$ m/s (2008 m.) ($p < 0,05$). 2002-aisiais metais užfiksuotas šiek tiek didesnis greitis, nei 2004-aisiais metais, o didžiausias pasiektas 2008-aisiais Eindhovene vykusiame Europos čempionate. Vėliau surengtuose čempionatuose posūkio greitis mažėjo ir nuo $1,71 \pm 0,02$ m/s (2008 m.) nukrito iki $1,64 \pm 0,01$ m/s (2012 m.) ($p < 0,05$).



2 pav. **Posūkio greičio kaita 100 m krūtine nuotolyje.**
(2002-2012 m. Europos plaukimo čempionatai)

Pastaba: # statistiškai reikšmingi skirtumai tarp 2006 ir 2008 m. rodiklių ($p < 0,05$);
* statistiškai reikšmingi skirtumai tarp 2002 ir 2012 m. rodiklių ($p < 0,05$).

Analizuojant 200 m krūtine nuotolio įveikimą buvo nagrinėjami starto ir trijų posūkio atkarpų įveikimo greičiai (pav. 3). Kaip ir trumpesnių nuotolių rungtyse (50 m ir 100 m) vyrų starto greitis nuosekliai didėjo ir nuo $2,05 \pm 0,08$ m/s 2002-aisiais metais išaugo iki $2,17 \pm 0,08$ m/s 2012-aisiais metais ($p < 0,05$) (pav. 1). Didžiausi atkarpos įveikimo greičio prieaugiai užfiksuoti 2008 m. ($0,06$ m/s) ($p > 0,05$). Posūkių greičio dinamika 200 m krūtine nuotolyje rodo, kad greičiausiai buvo atliktas pirmas posūkis, antrojo posūkio greitis buvo mažesnis, trečiojo – mažiausias (3 pav.).



3 pav. **Posūkių greičio kaita 200 m krūtine nuotolyje.**
(2002-2012 m. Europos plaukimo čempionatai)

Pastaba: # statistiškai reikšmingi skirtumai tarp 2006 ir 2008 m. rodiklių ($p < 0,05$).

Ši tendencija būdinga visiems Europos čempionatams, išskyrus 2006 m. čempionatą, kuomet trečiojo posūkio atlikimo greitis buvo didesnis, nei antrojo. Būtent šiais metais nustatytas didžiausias skirtumas tarp pirmojo ir antrojo posūkio greičio (net 0,09 m/s). Mažiausi skirtumai tarp visų trijų posūkių atlikimo greičio užfiksuoti 2010-ųjų ir 2012-ųjų metų čempionatuose. Juose posūkių greičiai buvo vieni iš mažiausių per visą nagrinėjamą laikotarpį ir praktiškai nesiskyrė ($p > 0,05$).

Apskaičiuotas visų trijų posūkių vidutinis greitis neleido nustatyti ryškios rodiklio kitimo tendencijos. Didžiausias vidutinis posūkių greitis 200 m nuotolyje nustatytas 2008 m. Europos čempionate ($1,63 \pm 0,03$ m/s). Ženklaus jo nuosmukis tarp 2008 ir 2010 m. (nuo $1,67 \pm 0,02$ m/s iki $1,61 \pm 0,02$ m/s) ($p < 0,05$) galėtų būti susietas kaip su FINA priimtu nutarimu uždrausti plaukikams dėvėti visa kūną dengiančius kostiumus, taip ir naują posūkio vertinimo metodiką.

REZULTATŲ APTARIMAS

Varžybų metu sportininko rezultatas yra fiksuojamas nuo starto signalo iki sienelės palietimo finišo metu. Atliekant varžybinės veiklos analizę šis bendras laikas yra išskaidomas į smulkesnes dedamąsias, t. y. laiko intervalus, per kuriuos atletas nuplaukė starto, distancijos, posūkio ir finišo atkarpas (Arellano et al., 1994; Arellano et al., 1996; Mason&Cassor, 2000; Blanksby et al., 2001; Cossor&Masson, 2001; Скирине, Зуозене, 2009; Skyrienė, 2010; Skyrienė, Blažys, 2015).

Ankstesni tyrimai parodė, jog dėl technologinės pažangos vyrų ir moterų plaukimo krūtine greitis 1994 - 2011 metų laikotarpyje nuosekliai didėjo. Bėgant metams buvo statomi gilesni baseinai, montuojamos efektyvesnės bangavimą sulaikančios skiriamosios juostos, gaminami tobulesni vandens pasipriešinimą mažinantys maudymosi kostiumai. Visi šie faktoriai leido sportininkams pagerinti asmeninius plaukimo rezultatus. Nuo 1990 iki 2009 metų bene pagrindinis atributas, padėjęs realizuoti daugelį plaukimo rekordų visuose plaukimo stiliuose – iš poliuretano pagaminti, visą kūną dengiantys plaukimo kostiumai. Buvo nustatyta, kad dėvėdami tokius kostiumus sportininkai gali išvystyti 3% didesnę greitį ir 7% pagerinti slydimą vandenyje, taip sumažindami energijos sąnaudas (Chatard&Wilson, 2008). Atsirado plaukikų, kurie ėmė dėvėti du kostiumus, taip siekdami po jais sulaikyti daugiau oro ir didinti plūdrumą (O'Connor&Vozenilek., 2011). 2009 m. FINA nustatė, kad kostiumas turi nedengti kaklo, rankų, pėdų, apribojo kostiumo storį ir plūdrumą, teigdama, kad plaukimas yra sporto šaka, pagrįsta sportininko fiziniu pajėgumu ir priėmė naują taisyklę, draudžiančią nuo 2010 m. dėvėti visą kūną dengiantį kostiumą varžybų metu. Tai yra pirmas taisyklių pakeitimas 2002 – 2012 m. laikotarpyje, kuris darė įtaką sportininkų varžybiniams rezultatams. Nepaisant tokio draudimo, 2010 metais vis dar buvo registruojami nauji rekordai, ypatingai plaukimo krūtine rungtyse.

Yra nustatyta, jog atleto rezultatui plaukime didžiausią įtaką turi starto greitis (Arellano et al., 1994; Arellano et al., 1996; Cossor&Masson, 2001; Blanksby et al., 2001; Скирене, Зуозене, 2009) posūkio trukmė, vidutinis greitis nuotolyje ir finišavimo greitis. Starto fazės laikas turi stiprią koreliaciją su sportininko galutiniu rezultatu (ypač trumpuose nuotoliuose). Mokslinėje literatūroje randama įrodymų, kad būtent starto ir posūkio greičiai ženkliai lemia galutinius plaukikų varžybinius rezultatus (Thompson et al., 2000). Nurodoma, jog starto greitis gali paveikti net iki 30 % galutinio varžybų rezultato, kai plaukiama 50 m rungtyje. O patobulinus starto atkarpos įveikimo techniką galutinis varžybinis rezultatas gali būti pagerintas daugiau nei 0,10 s (Maglisco, 2003). Todėl nekyla abejonių, jog siekiant pagerinti sportininkų varžybinius rezultatus svarbu tobulinti starto atlikimo techniką. Šiais laikais plaukikai starto atkarpoje, priklausomai nuo nuotolio ilgio, gali išvystyti greitį nuo 2,09 iki 2,37 m/s. (Arellano et al., 1994; Thompson et al., 2000; Cossor&Mason, 2001; Skyrienė, Blažys, 2015).

Ilgėjant nuotoliui starto efektyvumo įtaka galutiniam varžybiniam rezultatui mažėja (Mason et al., 2000), be to, plaukiant ilgesnę nei 50 m distanciją, svarbus ne tik starto, bet ir posūkio atlikimo efektyvumas. Šio veiksmo trukmė ir atlikimo technika turi didesnę reikšmę ilgesnėje distancijoje. Nustatyta, kad slinkimo po vandeniui fazė starto ar posūkio metu gali turėti įtakos net iki 25% galutinio varžybinio rezultato (Chatard&Wilson, 2008). Mason&Cossor (2001) nustatė, kad posūkių įveikimo laikas 100 m krūtine nuotolyje turi stiprų koreliacinį ryšį su vidutiniu plaukimo greičiu. V. Skyrienės ir I. Zuozienės (2009) duomenimis, 2000-2008 m. laikotarpyje vidutinis posūkio atlikimo greitis šiame nuotolyje svyravo nuo $1,64 \pm 0,01$ m/s iki $1,70 \pm 0,04$ m/s. Mūsų duomenimis per nagrinėjamą laikotarpį (2002 – 2012 m.) pajėgiausių Europos plaukikų vidutinis posūkio atlikimo greitis didėjo nuo $1,68 \pm 0,06$ m/s (2004m.) iki $1,71 \pm 0,02$ m/s (2008 m.) ($p < 0,05$). Vėliau surengtuose Europos čempionatuose posūkio greitis mažėjo ir nuo $1,71 \pm 0,02$ m/s (2008 m.) nukrito iki $1,64 \pm 0,01$ m/s (2012 m.) ($p < 0,05$). Toks rodiklio nuosmukis 2010 m. gali būti pasikeitusios posūkio atkarpos vertinimo metodikos bei stipriausių Europos plaukikų pasiruošimo olimpinėms žaidynėms ir jų nedalyvavimo kontinento čempionate rezultatas.

Didelė plaukimo krūtine technikos įvairovė ir nuolatiniai sportininkų bandymai atlikti vieną ar kitą techninį veiksmą startuojant šio būdo rungtyse taip, kad įgautų privalumą prieš varžovus, vertė juos rizikuoti ir kartais pažeisti taisykles. Tokie veiksmai tapdavo pagrindu ginčams tarp teisėjų ir dalyvių įvairaus masto varžybose. Tam, kad būtų išvengta skirtingo taisyklių supratimo ir traktavimo, techninis komitetas FINA 2005 metais, Pasaulio plaukimo čempionato metu, priėmė pakeitimus, kurie leido sportininkams po starto ir posūkio daryti vieną judesį (smūgį) kojomis žemyn (kaip plaukiant peteliške), po kuriuo turi būti atliktas pilnas judesių ciklas krūtine (Skyrienė, 2009).

Atsižvelgiant į tai, jog naujoji taisyklė, leidžianti atlikti vieną smūgį kojomis delfinu, galiojo jau 2006 metų Europos čempionate, didžiausias dėmesys buvo skiriamas rezultatų pokyčiams tarp 2004 ir 2006 metų.

Bendru atveju tyrimo metu nustatyta, jog 2002 – 2012 m. laikotarpyje Europos čempionatuose vyrų starto greitis nuosekliai didėjo visuose trijuose (50 m, 100 m ir 200 m) krūtine nuotoliuose ir mažėjo ilgėjant nuotoliui. Šis nuoseklus starto greičio didėjimas gali būti susijęs su treniruočių metodikos tobulinimu, varžybų psichologija, vartojamų sporto papildų įvairove (Stellingwerff et al, 2011). Posūkio greitis 100 m ir 200 m rungtyse 2002 – 2012 m. keitėsi nedaug. Didžiausias posūkio greitis vyrams užfiksuotas 2006-aisiais ir 2008-aisiais metais. Tai gali būti susiję su sportininkų siekiu įvykdyti olimpinių žaidynių normatyvus.

IŠVADOS

1. Svarbiausias pasikeitimas 2002 – 2012 m. laikotarpyje yra leidimas sportininkams po starto ir posūkio daryti vieną judesį (smūgį) kojomis žemyn (kaip plaukiant peteliške), po kuriuo turi būti atliktas pilnas judesių ciklas krūtine.

2. Po naujosios taisyklės įvedimo patikimai padidėjo geriausių Europos plaukikų starto atkarpos įveikimo greičiai 50 m bei 100 m nuotoliuose, tačiau posūkio atkarpos įveikimo greičiui ženklios įtakos tai neturėjo.

LITERATŪRA

- Arellano, R., Brown, P., Cappaert, J. and Nelson, R. C. (1994) Analysis of 50-100-, and 200-m freestyle swimmers at the 1992 Olympic Games. *Journal of Applied Biomechanics*, 1994, 10: 189–199.
- Arellano, R., García, F., Gavilán, A., Pardillo, S. Temporal analysis of the starting technique in freestyle swimming. *Paper presented at the XIV Symposium on Biomechanics in Sports*, 1996, Funchal, Madeira, Portugal.
- Blanksby, B., Nicholson, L., Elliott, B. (2001) Biomechanical analysis of the grab, track and handle swimming starts: an intervention study. *Sport biomechanics*, V. 1. - № 1. – p. 11-24.
- Chatard, J. C., Wilson, B. (2008) Effect of fast skin suits on performance, drag, and energy cost of swimming. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40, 1149–1154.
- Cossor, J. and Mason, B. Swim start performances at the Sydney 2000 Olympic Games (2001). *Proceedings of the XIX Symposium on biomechanics in sports* (9–22). San Francisco. University of California at San Francisco.
- FINA Handbook: constitution and rules 2002-2005 (2001). *Edited by: FINA Office*. p. 118-132.

- FINA Handbook: constitution and rules 2005-2009 (2004). *Edited by: Fina office.* p. 130-144.
- FINA Handbook: constitution and rules 2009-2013 (2008). *Edited by: Fina office.* p. 150-166.
- Maglischo, E.W. (2003), *Swimming fastest.* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mason, B.. & Cossor, J. (2001). What can we learn from competition analysis at the 1999 Pan Pacific Swimming Championships? In R. Sanders & Y. Hong (Eds.). *The XVIII international symposium on biomechanics in sports—Applied session: Application of biomechanical study in swimming* (pp. 75-82). Hong Kong: Chinese University of Hong Kong.
- O'Connor, L. M., Vozenilek, J. A. (2011) Is it the athlete or the equipment? An analysis of the top swim performances from 1990 to 2010. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25, 3239–3241. Prieiga per internetą: <http://www.fina.org/content/fina-approved-swimwear>.
- Skyrienė, V. Индивидуальный анализ соревновательной деятельности представителя мировой элиты плавания на дистанции 200 метров брассом. // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* – 2010. – № 7. – С. 104-108.
- Skyrienė, V.; Blažys, V. Varžybinės veiklos kitimo tendencijos 100 m krūtine nuotolyje 2008-2014 metais // *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VIII) : mokslinių straipsnių rinkinys.* Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. Treniravimo mokslo katedra. 2015, p. 148-152.
- Skyrienė, V.; Zuožienė, I.-J. (2009). Динамика показателей соревновательной деятельности сильнейших пловцов Европы на дистанциях 100 и 200 м брассом // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С.* Харків : ХДАДМ (XXIII). № 9, p. 130-134.
- Smith, D. J., Norris, S. R., Hogg, J. M. (2002) Performance evaluation of swimmers: scientific tools. *Sports Medicine*, 32, 539–554.
- Stellingwerff, T., Maughan, R. J., Burke, L. M. (2011) Nutrition for power sports: Middle-distance running, track cycling, rowing, canoeing/kayaking, and swimming. *Journal of Sports Sciences*, 29, S79–S89.
- Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas.* Aiškinamasis žodynas (p. 739). Kaunas: LKKA.

Kontaktinis asmuo:
Valentina Skyrienė
Lietuvos sporto universitetas
Sporto g. 6
LT 3000 Kaunas
Tel. 8 37 302666
El. paštas: valentina.skyriene@lsu.lt

VIETOS PREKĖS ŽENKLO KŪRIMO PROBLEMOS

Andrius Lazauskas¹, Žygimantas Gudišauskas²

Lietuvos sporto universitetas¹, Kauno technologijos universitetas², Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Darbo tikslas: apžvelgti pagrindines vietos prekinio ženklo kūrimo problemas.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros šaltinių ir dokumentų analizė, lyginamoji analizė.

Išvados: atlikta mokslinių literatūros šaltinių analizė išryškino esminį nagrinėjamos tyrimų srities probleminį aspektą: nors stipraus vietos prekės ženklo įtaka vietovės konkurencingumo rezultatams yra empiriškai įrodyta, skirtingi autoriai vietos prekės ženklo kūrimui taiko kitoniškus sprendimus. Taip pat mokslinėje literatūroje vietos ženklo daras yra traktuojama skirtingai: ankstesniuose mokslininkų darbuose vietos ženklo daras yra paremta tradicinio marketingo arba korporatyvinės ženklo daros koncepcijomis.

Raktažodžiai: prekinis ženklas, miesto rinkodara, įvaizdis, ženklo daras, vietos prekės ženklas, vietos prekės ženklo kūrimas.

ĮVADAS

Spartus globalizacijos procesas įtakoja tai, kad kiekviena šalis, miestas ar regionas pradėjo konkuruoti tarpusavyje (Kotler, Gertner, 2002). Pasak Gertner (2002), teigiamas vietos prekės ženklo įvaizdis – kritinis veiksnys, daugumai ekonomikų padėjęs išauginti eksporto apimtį, pritraukti investuotojus, verslus, kompanijas arba tiesiog talentingus žmones. Kita vertus autorius pabrėžia ir tai, jog dauguma vietovių ir jų prekių ženklai klientams vis dar nėra žinomi arba sukelia neigiamas asociacijas, dėl tokių priežasčių vietovės tarptautinėje rinkoje tampa vis mažiau konkurencingomis. Tai rodo augančią vietos prekės ženklo vaidmens svarbą ekonominiam ir socialiniam vietovės vystymuisi. Remiantis (Ashworth, Kavaratzis, 2007), vietos ženklo daros populiarumas ir būtinybė atlikti platesnius tyrimus šia tema sulaukė daug dėmesio, po to kai šiai temai buvo iškelti specialūs klausimai ženklo daros valdymo žurnale (*Journal of Brand Management*), o vėliau ir specialiai šiai temai vystyti buvo išleistas vietos ženklo daros žurnalas (*Place Branding – Palgrave Publishers*).

REZULTATAI IR APTARIMAS

Vienas iš vietos prekės ženklo tyrimų pradininkų yra laikomas mokslininkas Philip Kotler. Akademikas viename iš savo mokslinių darbų (*Marketing Places: Attracting Investment, Industry, and Tourism to Cities, States and Nations, 1993*) pateikė pagrindinius vietos ženklo daros principus. Vietovės, kaip ir vietos prekės ženklai, paprastai yra skirstomi į šalies,

miesto bei regiono prekės ženklus. Anholt (2006) vietos prekės ženklus skirsto į miesto, valstijos, regiono ir šalies prekės ženklus. Simon Anholt galima laikyti vienu reikšmingiausių autorių – tyrinėjant vietos ženklo koncepcijas, vienoje iš savo publikacijų (*Nation – Brands of the Twenty – First Century*) jis įvedė šalies ženklo (angl. *Nation Branding*) terminą ir pateikė galimas strategijas šalies įvaizdžiui formuoti. Svarbiausias šio autoriaus darbas – 2005 m. sudarytas šalies prekės ženklo indeksas (angl. *Nation Brand Index*), pagal kurį imta matuoti viso pasaulio šalių įvaizdį ir reputaciją tarptautiniu mastu.

Ooi (2008) mokslinėje publikacijoje išskyrė keturias pagrindines priežastis, dėl kurių vietoms yra kuriami vietos prekės ženklai ir kodėl jie yra reikalingi. Vietos prekės ženklai pirmiausiai, pasak (Ooi, 2008), kuriami siekiant sukurti palankų visuomenės požiūrį apie vietovę. Tikimasi, jog vietos prekės ženklas gali padėti sukelti visuomenei norimas pozityvias mintis ir asociacijas, susijusias su atitinkama vieta, tokiu būdu visas neigiamas vietos puses ir asociacijas paliekant nuošalyje.

Antroji priežastis – vietos prekės ženklas tampa priemone, į kurios rėmus estetiškai įterpiama gausybė teigiamų vietos ypatybių. Už šių rėmų ribų yra paliekamos visos neigiamos vietos savybės – nedarbas, žemas pragyvenimo lygis, aukštos kainos, visus šiuos vietos aspektus stengiamasi ignoruoti, nes jie tikslinei auditorijai sukels nepageidaujamas reakcijas. Pažymėtina tai, kad antroji vietos prekės ženklo kūrimo priežastis yra galimybė ignoruoti neigiamas ir perteikti visas teigiamas vietos charakteristikas.

Trečioji priežastis, kodėl turėtų būti kuriamas vietos prekės ženklas – galimybė išsiskirti iš kitų. Vietos prekės ženklas vietovei gali padėti perteikti visas unikalias vertybes ir charakteristikas, susijusias su ta vieta. Vietos konkuruoja tarpusavyje, stengiasi pritraukti verslus, investicijas, talentingus darbuotojus bei turistus, todėl norint būti konkurencinga vieta yra būtina parodyti, kuo ta vieta yra pranašesnė už kitas.

Paskutinis autoriaus (Ooi, 2008) išskirtas vietos prekės ženklo privalumas – galimybė formuoti žmonių patyrimą ir lūkesčius, susijusias su atitinkama vieta. Autorius teigia, jog, pavyzdžiui, turizmo srityje žmonės susiformuoja nuomonę apie vietovę dar prieš apsilankant joje, o vietos prekės ženklas šiuo atveju padaro gana ženklią įtaką jų nuomonei ir vaizdiniam. Tokiai autoriaus (Ooi, 2008) nuomonei pritaria ir (Beerli, Martin, 2004). Mokslininkės pabrėžia vietos prekės ženklo svarbą formuojantis nuomonei apie vietą, joje dar neapsilankius.

Skirtingi mokslininkų požiūriai į vietos prekės ženklo kūrimą sąlygoja vienodo vietovės prekės ženklo kūrimo modelio nebuvimą ir skirtingą šio proceso suvokimą. Ganėtinai didelę reikšmę turi (Anholt, 2006; Baker, 2007; Cai, 2002; Hankinson, 2004; Hanna, Rowley, 2011; Kavartzis, 2004; Rainisto, 2003) publikacijos, kuriose mokslininkai pateikė vietos ženklo kūrimo, vystymo bei valdymo modelius. Tačiau išlieka problema, jog daugelis

mokslininkų atliktų tyrimų yra tik teorinės diskusijos, kurios ne visais atvejais yra empiriškai patikrintos.

Vietos prekės ženklo tyrimuose dažniausiai pasikartojančios temos apima: palyginimą tarp prekės, paslaugos, vietovės (angl. *destination*) bei miestų ženklo daros – (Cai, 2002; Gnooth, 2002; Kavartzis, Ashworth, 2005; Perkerson, Saunders, 2005); palyginimus bei sąsajas tarp verslo subjektų ir miestų ženklo daros – (Kavartzis, 2004; Trueman, Klemm, Giroud, 2004); bei vietos prekės ženklo atitikmenis skėtiniam (angl. *umbrella*) vietos prekės ženklui – (Gnooth, 2002, 2007; Papadopoulos, Heslop, 2002). Vietos prekės ženklo tyrimų kontekste galima rasti įvairių mokslininkų darbų, kuriuose teigiama, jog vietos prekės ženklas yra susiformavęs iš turizmo marketingo bei vietovės ženklo daros (angl. *Destination branding*) sričių (Cai, 2002). Tolimesniuose mokslininkų tyrimuose pabrėžiama būtinybė vietos ženklo daros procesą nagrinėti platesniame kontekste, todėl (Cai, 2009) savo publikacijoje išskyrė konceptualų vietos prekės ženklo kūrimo modelį, kuriame buvo atsižvelgta į bendrinius ženklo daros ir marketingo principus, taip pat į psichologiją, sociologiją, vartotojų elgseną bei turizmą, kaip vieną iš pagrindinių vietos ženklo daros dedamųjų.

Hankinson (2009) atliktas tyrimas parodė, jog vietos prekės ženklo daros yra komplikotesnė, platesnė ir daugiau dėmesio reikalaujanti marketingo sritis, lyginant ją su tradicine prekių bei paslaugų ženklo daros. Taip pat autorius tyrime išskyrė penkis vietos ženklo daros kritinius antecedentus, nulemiančius sėkmingą vietos prekės ženklą: prekės ženklo kultūra (angl. *Brand culture*); prekės ženklo lyderystė (angl. *Brand leadership*); prekės ženklo komunikacija (angl. *Brand communication*); atsakingų skyrių koordinavimas (angl. *Departmental coordination*); suinteresuotųjų šalių bendradarbiavimas (angl. *Stakeholder partnerships*). Išskirtų penkių vietos prekės ženklo antecedentų svarba giluminio interviu būdu buvo patikrinta apklausiant dvidešimt su vietos ženklo daros susijusių specialistų Didžiojoje Britanijoje. Kaip patį svarbiausią vietos ženklo daros antecedentą Jungtinės Karalystės specialistai išskyrė suinteresuotųjų šalių bendradarbiavimą: pasak mokslininkų, tik pavykus suderinti visą vietos ženklo daros proceso veiklą tarp skirtingų suinteresuotų šalių, galima būtų tikėtis sėkmingų ir teigiamų vietos prekės ženklo rezultatų.

Vis didesnio mokslininkų dėmesio sulaukianti vietos ženklo daros tyrimų kryptis – miesto prekės ženklo kūrimas ir vystymas. Pagrindiniai šios srities tyrėjų tikslai – sukurti miesto prekės ženklo kūrimo kooperatyvinį (Cai, 2002), konceptualų (Hankinson, 2004; Hsu, Cai, 2009), komunikacinį (Kavartzis, 2004), strateginį (Hanna, Rowley, 2011, 2013) modelius, kuriais remiantis būtų įmanoma sukurti sėkmingą vietos prekės ženklą. Taip pat mokslininkai siekia nustatyti pagrindinius principus, į kuriuos būtina atsižvelgti miestų ženklo daros procese (Hankinson, 2007) ir kaip tradicinis prekių bei paslaugų marketingas gali būti pritaikytas miestų ženklo daroje (Parkerson, Saunders, 2004). Nors dauguma autorių moksliniuose tyrimuose

pabrėžia miesto prekės ženklodaros įvertinimo būtinumą, tik nedaugelis jų yra išskyręs gaires, pagal kurias būtų galima nesunkiai pamatuoti miesto prekės ženklo tinkamumą ir jo komunikacijos sėkmingumą.

Be jokių abejonių pats reikšmingiausias indėlis į miestų prekės ženklų vertinimą ir tokio modelio sukūrimą yra Nobelio premijos laureato (Anholt, 2006). Mokslininkas savo publikacijoje (*How the world sees the world's cities*) išskyrė analogų neturintį heksagoną, pagal kurį miestų prekės ženklai yra vertinami ir iki šių dienų. Autoriaus sukurtas šešiakampis, pagal kurį vertinami miestų prekės ženklai, susideda iš šešių dedamųjų: tarptautinis miesto statusas (angl. *presence*), vieta (angl. *place*), potencialas (angl. *potential*), patrauklumas (angl. *pulse*), žmonės (angl. *people*), būtinos sąlygos (angl. *prerequisites*). Naudojantis šiuo principu 2013 metų duomenimis profesionaliai įvertinti daugiau nei 50 viso pasaulio miestų prekės ženklų. Atsižvelgdamas tik į Europos kontinentą (Hildreth, 2008) sukūrė Europos miestų prekės ženklų barometrą (angl. *European City Brand Barometer*), pagal kurį įvertino 72 Europos miestų, turinčių daugiau nei 450 tūkstančių gyventojų, prekės ženklus. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog Europos miestų prekės ženklų lyderiai – Paryžius bei Londonas, visai šalia jų - Barselona, Amsterdamas ir Berlynas. Taip pat remiantis šio autoriaus nuomone tokie miestai kaip Vroclovas (Lenkija), Vilnius (Lietuva), Sofija (Bulgarija), esantys miestų prekės ženklų tyrimo sąrašo apačioje gali pasiūlyti daugiau, nei ką pavyksta perteikti miesto prekės ženklu. Hildreth (2008) tvirtina, jog šie miestai turi visas reikalingas prigimtinės savybes pritraukti verslą bei turizmą, tačiau neišnaudoja viso turimo potencialo šioje srityje.

1 lentelė. Vietos prekės ženklo tyrimų kryptys (sudaryta autorių)

Vietos prekės ženklo tyrimų kryptis	Autorius (-ai)	Metai
Vietos prekės ženklo tyrimų teorinės diskusijos - reikšmė, problematika, vystymas, valdymas	Papadopoulos, Heslop	2002
	Pike	2002
	Papadopoulos	2004
	Marzano, Scott	2005
	Hanna, Rowley	2007
	Beckmann, Zenker	2012
Turizmo įtaka vietos prekės ženklo sprendimams	Hankinson	2001
	Gnoth	2002
	Cai	2002
	Pike	2002
	Beerli, Martin	2004
	Hankinson	2006
	Gnoth	2007

	Hsu, Cai	2009
	Hankinson	2009
	Qu, Kim, Im	2010
	Dominique, Lopes	2011
Korporatyvinės ženklo daros įtaka vietos prekės ženklo sprendimams	Simoes, Dibb	2001
	Trueman, Klemm, Axele	2004
	Hulberg	2006
	Kavaratzis	2007
	Ashworth, Kavaratzis	2009
Vietos marketingo koncepcijos įtaka vietos prekės ženklo sprendimams	Kotler, Gertner	2002
	Rainisto	2003
	Laroshe et al.	2003
	Parkerson, Saunders	2004
	Skinner	2008
	Kaplan et al.	2008
	Anholt	2008
Vietos prekės ženklo kūrimo koncepcijos, kūrimo modeliai	Hankinson	2004
	Pryor, Grossbart	2007
	Elliot, Papadopoulos, Kim	2010
	Hankinson	2010
	Aitken	2011
	Hanna, Rowley	2011, 2013
Miesto prekės ženklo kūrimo koncepcijos, kūrimo modeliai, matavimo skalės	Hankinson	2001
	Kavaratzis	2004
	Kavaratzis, Ashworth	2005
	Virgo, Chernatony	2005
	Anholt	2006
	Prophet	2006
	Kavaratzis, Ashworth	2007
	Gaggiotti, Cheng, Yunak	2008
	Hildreth	2008
	Northover	2010
	Merrilees, Miler, Herington	2010

	Braun, Kavaratzis, Zenker	2011
	Herstein, Berger, Jaffe	2013

Skirtingi ir tobulintini vietos prekės ženklo kūrimo modeliai, vienodų apibrėžimų nebuvimas, teorinės diskusijos, empirinių tyrimų trūkumas – visa tai skatina tolesnius vietos prekės ženklo tyrimus, kuriuos galima suskirstyti į įvairias kategorijas. Struktūrizuota informacija apie pastaraisiais metais atliktus vietos prekės ženklo tyrimus pateikiama 1 lentelėje. Analizuojant 1 lentelėje pateiktas vykdomų tyrimų kryptis galima išvelgti tendenciją, jog šios srities tyrėjai daugiausiai dėmesio skiria sąsajoms tarp korporatyvinės (angl. *Corporate*) ir tradiciniu marketingu paremtos ženklo daros išsiaiškinti. Mokslininkai, tyrinėjantys vietos prekės ženklo kūrimą, yra pasiskirstę į tris skirtingas grupes – vietos, kaip prekės marketingo, korporatyvinės ženklo daros bei turizmo. Vietos prekės ženklo kūrimą, remiantis vietos marketingo koncepcija nagrinėja (Kotler, Gertner, 2002; Parkerson, Saunders, 2004; Rainisto, 2003). Remiantis (Kotler, Gertner, 2002) nuomone vietos marketingas jungia įvairias institucijas, telkiančias tokias veiklas, kaip apgyvendinimas, maitinimas, turizmas į vieno bendro tikslo siekimą – vietovės „pardavimą“ potencialiems klientams.

Tuo tarpu (Ashworth, Kavaratzis, 2009; Trueman, Klemm, Axele, 2004), laikosi kitos nuomonės ir yra linkę manyti, jog vietos prekės ženklo kūrimas turėtų remtis korporatyvinės ženklo daros principais. Simoes, Dibb (2001) korporatyvinį vietos prekės ženklą apibūdina kaip sugebantį komunikuoti vietos vertybes, kultūrą bei padidinti vietovės vertę vartotojams. Minėtiems autoriams pritaria ir (Hulberg, 2006), kuris savo publikacijoje išskiria tris pagrindinius elementus, nulemiančius stiprų korporatyvinį prekės ženklą: diferenciacija (išsiskyrimas iš daugelio panašiai pozicionuojamų prekių ženklų), skaidrumas (gebėjimas perteikti tai, kas slypi už prekės ženklo), sąnaudų mažinimas (vietoje kelių atskirų prekių ženklų skatinimo, tarp jų kuriama sinergija). Pasak (Hanna, Rowley, 2013), stiprus vietos prekės ženklas įtakoja vietos konkurencingumą vidaus ir tarptautinėse rinkose. Remiantis autorių nuomone norint sukurti stiprų vietos prekės ženklą, kuris išsiskirtų tarp konkurentų, visų pirma turėtų būti atsižvelgiama į tokias vietos charakteristikas kaip esama vietos infrastruktūra, vietos istorinis paveldas, kultūra, gamtiniai ir turizmo išteklių bei potencialus vietos identitetas. Remiantis autorių nuomone, atsižvelgiant į išvardintas sritis, ženkliai išauga galimybė sukurti unikalų ir itin konkurencingą vietos prekės ženklą.

Herstein, Berger, Jaffe (2013), remiantis aštuonių Izraelio miestų pavyzdžiais, pavyko nustatyti problemas ir išskirti penkias pagrindines bei dažniausiai taikomas vietos prekės ženklo kūrimo klaidas.

Pirmoji autorių išskirta klaida - trumparegystė (angl. *Myopia*), ji apibūdinama kaip ilgalaikės vizijos kuriant vietos prekės ženklą nebuvimas. Žvelgiant iš marketingo pusės trumparegystę visų pirma sąlygoja tai, jog vietos viešosios institucijos, paprastai – savivaldybės, suinteresuotos sukurti vietos prekės ženklą, atsižvelgia tik į savo, o ne į tikslinės auditorijos poreikius. Trumparegystės problema taip pat atsiranda dėl tyrimų atlikimo stokos, kai nėra tiksliai išsiaiškinamas vietos identitetas, į tokius tyrimus turėtų būti įtraukti tiek vietos gyventojai, tiek ir turistai bei investuotojai (Herstein, Berger, Jaffe, 2013). Kaip vieną iš trumparegystės pavyzdžių autoriai pateikia Jeruzalės miestą. Jeruzalė buvo pozicionuojama kaip kultūrinis miestas, nors iš esmės jis yra pilnas istorinių ir religinių turtų – dėl šios priežasties vietos prekės ženklas neatspindėjo pagrindinių miesto atributų ir buvo neigiamai vertinamas vietos gyventojų, kurie į šio miesto prekės ženklo kūrimo procesą nebuvo įtraukti. Dar vienas neigiamas pavyzdys – Liverpulio miestas. Kuriant miesto prekės ženklą nebuvo atsižvelgta į ilgalaikę perspektyvą ir tikslas pozicionuoti Liverpulio miestą kaip žinių centrą visiškai nepasiteisino, nes miestas ir toliau buvo geriausiai atpažįstamas dėl čia gimusių Bitlų (Angl. *The Beatles*), futbolo ir turizmo.

Antroji autorių išskiriama vietos prekės ženklo kūrimo sprendimų problema – netinkamas vadovavimas (Angl. *Misguided*). Visose vietovėse egzistuoja daugybė su vietos prekės ženklu suinteresuotų šalių, tokių kaip vietos gyventojai, žiniasklaida, turistai, verslininkai, studentai, valdžios atstovai; visi šie subjektai iš esmės privalo būti įtraukti į vietos prekės ženklo kūrimo procesą. Hanna, Rowley (2013) pritaria tokiai nuomonei ir pabrėžia, jog dauguma nesėkmingų vietos prekės ženklų buvo kuriami neinformuojant ir neįtraukiant visų reikalingų suinteresuotų šalių. Puikus pavyzdys yra Minesotos miestas – valdžios atstovai nusprendė miestą pozicionuoti kaip gero gyvenimo vietą (Angl. *The Good Life*), tuo tarpu miesto lankytojams tai buvo nesuvokiama, nes vykdant šią idėją, daugelis lankytinų vietų tiesiog neveikė, parkai buvo uždaryti, o vietiniai gyventojai nebuvo tikri, ką toks vietos pozicionavimas turėtų reikšti ir koks yra miesto indėlis į tokius gero gyvenimo pareiškimus. Dar vienas prasto vadovavimo problemos pavyzdys – Čikaga. Miesto valdžia buvo užsibrėžusi tikslą 2016 metais surengti vasaros olimpinės žaidynes, tačiau nesugebėjo įgyvendinti visų keliamų miesto infrastruktūros reikalavimų. Tam sukliudė miesto valdžios nesugebėjimas suvienyti visų suinteresuotų šalių vienam bendram tikslui pasiekti - miesto infrastruktūrai pagerinti.

Trečioji problema – nepakankamas vietos prekės ženklo kūrimo proceso įvertinimas. Vietos prekės ženklo kūrimas yra ilgalaikis procesas ir jokiais būdais negali būti spartinamas, jeigu tai nėra būtina, nes priešingu atveju dažniausiai nukenčia vietos prekės ženklo kokybė. Kaip pavyzdys pateikiamas Danijos miesto Alborg atvejis, kai sėkmingas miesto prekės ženklas buvo kuriamas net penkis metus. Alborg miesto prekės ženklas buvo kuriamas penkiais etapais: 1) konferencija, skirta nustatyti miesto viziją ir tikslus, 2) darbo grupės ir suinteresuotų šalių

valdymo komitetų įsteigimas, 3) marketingo tyrimai, skirti nustatyti vietos prekės ženklo koncepciją tikslinėms auditorijoms, 4) miesto prekės ženklo pasiūlymų teikimas ir vertinimas, bei paskutinis – 5 etapas – miesto prekės ženklo kampanijos pradžia.

Ketvirtąją ir vieną pagrindinių vietos prekės ženklo kūrimo klaidų galima laikyti netinkamą vietos pozicionavimą. Pasak (Herstein, Berger, Jaffe, 2013) – vietos prekės ženklas negali atspindėti to, ko vieta negalėtų „ištesėti“, tokiai autorių nuomonei pritaria ir (Hankinson, 2006) – mokslininkas pabrėžia, jog per daug didelių lūkesčių sukūrimas vietos prekės ženkle gali turėti neigiamų pasekmių. Vienas iš pagrindinių vietos prekės ženklo kūrimo proceso principų turėtų būti orientaciją į realią ir tvarią poziciją rinkoje. Šešių iš aštuonių ištirtų Izraelio miestų prekės ženklai nebuvo susiję su jų gyventojų poreikiais ir esama vietos infrastruktūra. Ignoruojant šiuos pagrindinius aspektus buvo prieita prie sprendimų, dėl kurių vietos prekės ženklai visai neatitiko realios atitinkamų miestų atmosferos. Likę du miestai sėkmingai įtraukė vietos ir jos gyventojų charakteristikas į vietos ženklodarą, tokiu būdu atspindint vietos ir jos gyventojų prigimtines savybes. Tokie sprendimai nulėmė tai, jog vietos gyventojai jautė pasitenkinimą dėl miesto identiteto, kuris buvo perteikiamas jų miesto prekės ženkle, taip pat išaugo jų lojalumas savo miestui ir pasididžiavimo jausmas (Angl. *Feelings of pride*).

Penktoji dažnai pasitaikanti vietos prekės ženklo kūrimo probleminė sritis – netinkamas vietos prekės ženklo komunikavimas, mokslininkai savo publikacijoje akcentuoja svarbą tinkamų naujo vietos prekės ženklo komunikacijos kanalų parinkimui. Autoriai pastebėjo, jog Izraelio miestų, kurių prekių ženklų kūrimas buvo vien tik valdžios reikalas, neįtraukiant į šį procesą kitų suinteresuotų grupių, komunikacijos procesas vyko tik pasitelkus vietinę žiniasklaidą. Kiti du miestai Telavivas ir Holonas, kurie sėkmingai perteikė naują miesto prekės ženklą naudojo trijų lygių komunikacijos procesą. Šis komunikacijos procesas susideda iš pirminės (vietos prekės ženklo įvaizdis ir vietos infrastruktūra), antrinės (žiniasklaida) bei tretinės komunikacijų (komunikacija „iš lūpų į lūpas“). Rainisto (2003), remdamasis Kotler et al. (1999) išskiria keturias pagrindines problemines sritis, dėl kurių turi būti kuriamas stiprus vietos prekės ženklas. Pirmoji problema yra tai, jog vietos atsiduria pavojuje, dėl nuolat besikeičiančios pasaulinės ekonomikos, politikos bei technologinės aplinkos faktorių. Vieta ir jos prekės ženklas turi būti lankstūs ir kuo mažiau įtakojami išvardintų aplinkybių, tokiu būdu užtikrinant jų konkurencinį stabilumą. Vietos atsiduria pavojuje dėl neišvengiamai vykstančių vietovių plėtros ir tuo pačiu jų išsiskaidymo proceso. Nepaisant to, jog vietos nuolat plečiasi, šis plėtros procesas nulemia tai, kad vietovę pasidaro vis sunkiau kontroliuoti ir apjungti visas reikiamas suinteresuotas šalis kuriant sėkmingą vietos prekės ženklą, tai (Rainisto, 2003) išskiria kaip antrąją vietos prekės ženklo kūrimo probleminę sritį. Trečioji mokslininko išskirta probleminė vietos prekės ženklo kūrimo veiklos sritis – ženkliai padidėjusi konkurencija tarp vietovių. Vietos vis daugiau dėmesio pradėjo skirti pastangoms pritraukti jiems naudingas investicijas ir

ištekliais. Paskutiniai autoriaus išskirta probleminė sritis yra padidėjusi konkurencija tarp vietovių dėl aplink esančių energetinių bei ribotų gamtinių išteklių. Visos išvardintos vietos prekės ženklo kūrimo probleminės sritys pasak (Rainisto, 2003) yra vienodai svarbios ir į kiekvieną iš jų turėtų būti atsižvelgta.

Moksliniai tyrimai patvirtina, jog suinteresuotos šalys ir jų bendradarbiavimas tarpusavyje yra neatsiejama vietos prekės ženklo kūrimo dalis. Vienas vietos prekės ženklas skatina skirtingas suinteresuotas šalis komunikuoti tarpusavyje, ieškoti vieningų sprendimų atitinkamos vietos populiarinimui (Merrilees, Miller, Herington, 2010). Nepaisant to (Virgo, Chernatony, 2006) pastebi, jog tarp suinteresuotųjų šalių dažnai atsiranda nesutarimų, kurie pasireiškia per atitinkamos vietovės vykdomos politikos sprendimus, (Beckmann, Zenker, 2012) pritaria tokiai nuomonei ir pabrėžia kaip yra svarbu priimti vieningą sprendimą, kuris tenkintų visas suinteresuotas šalis.

Minėtieji tyrimai patvirtino vietos prekės ženklo daromą įtaką vietovės konkurencingumui, tačiau pabrėžtina, jog vietos prekės ženklas šiuose tyrimuose yra konceptualizuojamas ganėtinai skirtingai. Egzistuoja nemažai skirtingų sampratų, nuomonių, vietos prekės ženklo kūrimo modelių, tai sudaro prielaidas abejoti tyrimų rezultatų pritaikymu skirtinguose vietos prekės ženklo kontekstuose ir inspiruoja tolimesnius mokslinius tyrimus.

IŠVADOS

Atlikta mokslinių literatūros šaltinių analizė išryškino esminį nagrinėjamos tyrimų srities probleminį aspektą: nors stipraus vietos prekės ženklo įtaka vietovės konkurencingumo rezultatams yra empiriškai įrodyta, skirtingi autoriai vietos prekės ženklo kūrimui taiko kitoniškus sprendimus. Taip pat mokslinėje literatūroje vietos ženklo daroma yra traktuojama skirtingai: ankstesniuose mokslininkų darbuose vietos ženklo daroma yra paremta tradicinio marketingo arba korporatvinės ženklo daromos koncepcijomis (Kotler, Gertner, 2002; Rainisto, 2003; Simoes, Dibb, 2001; Trueman, Klemm, Axele, 2004), tačiau naujausiuose moksliniuose darbuose (Aitken, 2011; Braun, Kavaratzis, Zenker, 2011; Hanna, Rowley, 2013) tyrėjai šias dvi koncepcijas susieja ir šį procesą įvardija kaip svarbią dedamąją stipriam vietos prekės ženklui sukurti. Taip pat dauguma autorių moksliniuose tyrimuose pabrėžia miesto prekės ženklo daromos įvertinimo būtinumą, tačiau tik nedaugelis jų yra išskyręs gaires, pagal kurias būtų galima nesunkiai pamatuoti miesto prekės ženklo tinkamumą ir jo komunikacijos sėkmingumą.

LITERATŪRA

- Aitken R., Campelo A. (2011). The four Rs of place branding. *Journal of Marketing Management*, 27, 913 – 933.
- Anholt S. (2004). Editor's foreword to the first issue. *Place Branding*, 1(1), 4 – 11.

- Anholt S. (2006). The Anholt - GMI City Brands Index. How the world sees the world's cities // *Place branding and Public Diplomacy*, 2(1), 18 – 31.
- Ashworth G., Kavaratzis M. (2007). Beyond the logo: Brand management for cities. *Brand management*, 16(8), 520 -531.
- Beckmann S. C., Zenker S. (2012). Place Branding: A Multiple Stakeholder Perspective. *European Marketing Academy Conference* (pp. 1 – 7) Lisbon, Portugal.
- Beerli A., Martin J. D. (2004). Factors influencing destination image. *Annals of Tourism Research*, 3, 657 – 681.
- Braun E., Kavaratzis M., Zenker S. (2013). My city – my brand: the different roles of residents in place branding. *Journal of Place Management and Development*, 1, 18 – 28.
- Cai. L. A. (2002). Cooperative branding for rural destinations. *Annals of Tourism Research*, 29, 720 – 742.
- Elliot S., Papadopoulos N., Kim S.S. (2010). An Integrative Model of Place Image: Exploring Relationships between Destination, Product, and Country Images. *Journal of Travel Research*, 21, 1 – 15.
- Gaggiotti H. (2007). City brand management (CBM): The case of Kazakhstan. *Place Branding and Public Diplomacy*, 2, 115 – 123.
- Gnooth J. (2002). Leveraging export brands through a tourism destination brand. *Brand Management*, 9, 262 – 280.
- Gnooth J. (2007). The Structure of Destination Brands: Leveraging Values. *Tourism Analysis, Special Issue on Destination Branding*, 12, 1 – 8.
- Hankinson G. (2001). Location branding: A study of the branding practices of 12 English cities. *Brand Management*, 2, 127 – 142.
- Hankinson G. (2003). Relational network brands: Towards a conceptual model of place brands. *Journal of Vacation Marketing*, 10(2), 109 – 121.
- Hankinson G. (2007). The management of destination brands: Five guiding principles based on recent developments in corporate branding theory. *Brand management* 3, 240 – 254.
- Hankinson G. (2009). Managing destination brands: establishing a theoretical foundation *Journal of Marketing Management*, 1, 97 – 115.
- Hankinson G. (2010). Place branding research: A cross-disciplinary agenda and the views of practitioners. *Place Branding and Public Diplomacy*, 6, 300 – 315.
- Hanna S., Rowley J. (2007). An analysis of terminology use in place branding. *Place Branding and Public Diplomacy*, 4, 61 – 75.

- Hanna S., Rowley J. (2011). Towards a strategic place brand-management model. *Journal of Marketing Management*, 27, 458 – 476.
- Hanna S., Rowley J. (2013). A practitioner-led strategic place brand-management model. *Journal of Marketing Management*, 29, 1782 – 1815.
- Herstein R., Berger R., Jaffe E. D. (2013). Five typical city branding mistakes: Why cities tend to fail in implementation of rebranding strategies. *Journal of Brand Strategy*, 4, 392 – 402.
- Hildreth J. (2008). The Saffron European City Brand Barometer. Revealing which cities get the brands they deserve. *Saffron Brand Consultants*, 1 – 21.
- Hulberg J. (2006). Integrating corporate branding and sociological paradigms: A literature study. *Brand Management*, 14, 60 – 73.
- Ispas A., Georgiana B. D., Gabriela M. A., Viktorija V. C. (2015). City Brand – Identity, Positioning and Image. Case Study: City of Brasov. *Romanian Journal of Marketing*, 5, 22 – 31.
- Kavaratzis M. (2004). From city marketing to city branding: Towards a theoretical framework for developing city brands. *Place Branding*, 1, 58 - 73.
- Kavaratzis M. (2007). Cities and their brands: Lessons from corporate branding. *Place Branding and Public Diplomacy*, 1, 26 – 37.
- Kavaratzis M., Ashworth G. J. (2005). City branding: An effective assertion of identity or a transitory marketing trick? *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie*, 5, 506 – 514.
- Kavaratzis M., Ashworth G. J. (2007). Beyond the logo: Brand management for cities. *Brand Management*, 8, 520 - 531.
- Kotler P., Gertner D. (2002). Country as brand, product, and beyond: A place marketing and brand management perspective. *Brand Management*, 9 (4) , 249 – 261.
- Marzano G., Scott N. (2005). Stakeholder power in Destination Branding: A Methodological Discussion. *School of Tourism and Leisure Management*. The University of Queensland.
- Merrilees B., Miller D., Herington C. (2012). Multiple stakeholders and multiple city brand Meanings. *European Journal of Marketing*, 46, 1032 – 1047.
- Northover J. (2010). A brand for Belfast: How can branding a city influence change? *Place branding and Public Diplomacy*, 2, 104 – 111.
- Ooi, C. S. (2008). Reimagining Singapore as a creative nation: The politics of place branding. *Place Branding and Public Diplomacy*, 4, 287-302.
- Papadopoulos N. (2002). Country equity and country branding: Problems and prospects. *Brand Management*, 9, 294 – 314.

- Papadopoulos N. (2004). Place branding: Evolution, meaning and implications. *Place Branding*, 1, 36 – 49.
- Parkerson B., Saunders J. (2004). City branding: Can goods and services branding models be used to brand cities? *Place Branding*, 3, 242 – 264.
- Pike S. (2002). Destination image analysis - a review of 142 papers from 1973 to 2000. *Tourism Management*, 23, 541 – 549.
- Prophet (2006). Branding your city. *CEOs for Cities*, 1 – 25.
- Rainisto S. K. (2003). *Success Factors of Place Marketing: a Study of Place Marketing Practices in Northern Europe and the United States: Doctoral dissertations*. Helsinki University of Technology, Institute of Strategy and International Business.
- Simoes C., Dibb S. (2001). Rethinking the brand concept: new brand orientation. *Corporate Communications: An International Journal*, 4, 217 -224.
- Skinner H. (2008). The emergence and development of place marketing's confused identity. *Journal of Marketing Management*, 24 (9), 915 – 928.
- Trueman M. M., Cornelius N., Killingbeck –Widdup A. J. (2007). Urban corridors and the lost city: Overcoming negative perceptions to reposition city brands. *Brand Management*, 1, 20 – 31.
- Trueman M. M., Mary K., Giroud A. (2004). Can a city communicate? Bradford as a corporate Brand. *Corporate Communications: An International Journal*, 9 (4), 317 – 330.
- Virgo B. (2005). Delphic brand visioning to align stakeholder buy-in to the City of Birmingham brand. *Brand Management*, 6, 379 – 392.
- Zenker S. (2010). The Place Brand Centre – A Conceptual Approach for the Brand Management of Places. *European Marketing Academy Conference*. (pp. 1-8). Copenhagen, Denmark.

PLACE BRAND CREATION PROBLEMS

SUMMARY

The object of the work: to review main place brand creation problems.

The methods of research: scientific literature and document analysis, comparative analysis.

Conclusions: the performed scientific literature analysis revealed a key issue in the field of research problematic aspect: while strong local brand influence to place brand competitiveness results are empirically proven, different authors apply different solutions to place brand development. Also, in the scientific literature, place branding is considered differently. In previous researches place branding is based on the traditional marketing or corporate branding concepts.

Keywords: brand, city marketing, image, branding, place brand, place brand creation.

VALSTYBINIO KŪNO KULTŪROS ŽENKLO YPATUMAI

Daiva Majauskienė, Dovilė Skurvydaitė Valančienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Lietuvos gyventojai su sportu, kūno kultūra plačiau pradėjo susipažinti tik po Pirmojo pasaulinio karo. Vietos gyventojų požiūris į sportą, kūno kultūrą ir jos reikšmę buvo negatyvus, nes Lietuva žemės ūkio kraštas, todėl buvo manoma, kad jaunimas pakankamai „prisportuoja“ prie dalgio, plūgo ir grėblio...“ (Narbutas, 1978). Sporto organizatoriai ieškojo įvairiausių būdų, kaip populiarinti sportą ir kūno kultūrą. Tuo metu tokiose Europos šalyse kaip Švedija, Austrija, Vokietija, Rusija buvo įkurti sporto ženklai, kurie buvo reikšmingi kūno kultūros ir sporto plėtrai (Linkuvos dėdė, 1937). Lietuvoje ženklą įvesti buvo bandyta 1926 m., tačiau bandymas buvo nesėkmingas. 1932 m. Kūno kultūros rūmai ėmėsi įgyvendinti *Sporūtos* programą, kuria siekta sportu sudominti Lietuvos visuomenę. Tačiau jau 1934 m. šios programos kūrėjas A. Jurgelionis pripažino, kad joje yra daug trūkumų, todėl 1934 m. švietimo ministro A. Šakenio aplinkraščiu *Sporūtos* komisijų veikla valsčiuose ir parapijose buvo sustabdyta (Lietuvos kūno kultūros ir sporto istorija, 1996). Tais pačiais metais spaudoje buvo paskelbtas sporto ženklo statuto projektas, bet jis nebuvo patvirtintas ir neįsigaliojo.

1936 m. Švietimo ministras paskyrė komisiją, kuri išanalizavusi anksčiau parengtus ženklo projektus ir susipažinusi su kitų valstybių ženklais, parengė naują Valstybinio kūno kultūros ženklo (VKKŽ) projektą. Aukštųjų kūno kultūros kursų Direktoriaus V. Augustausko iniciatyva VKKŽ statusas patvirtintas 1936 m. ir buvo vykdomas iki Lietuvos okupacijos.

Straipsnis parengtas remiantis negausia istoriografija, pirmiausia J. Narbuto (1978) atlikta sporto nepriklausomoje Lietuvoje analize. Siekiant plačiau patyrinėti valstybinio kūno kultūros ženklo reikšmę buvo pasitelkta nepriklausomos Lietuvos Respublikos periodika (*Fiziškas auklėjimas*, 1931 -1940).

Tyrimo tikslas: išanalizuoti valstybinio kūno kultūros ženklo ypatumus.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros, dokumentų, šaltinių studija ir analizė.

Išvados. VKKŽ turėjo padėti įgyvendinti pilnutinio auklėjimo koncepciją, kuri atkreipė dėmesį ne tik į dvasinį žmogaus formavimą, bet ir į kūno lavinimą.

1936 m. patvirtintas VKKŽ statusas buvo parengtas išanalizavus anksčiau Lietuvoje parengtus sporto ženklo projektus bei kitų šalių sporto ženklus, todėl lyginant VKKŽ statutą su kitų šalių buvo rasta daug panašumų.

Pagrindinis VKKŽ tikslas - *kelti tautos pajėgumą nuosekliu fizišku lavinimu pagal nustatytą programą per ilgesnį amžiaus laikotarpį* (Linkuvos Dėdė, 1937). VKKŽ statusas buvo

parengtas taip, kad jaunimas išlaikytų ne tik sportinius normatyvus, bet laikytųsi mankštos higienos, susipažintų su pirmąja pagalba. Nuo 1938 m. iki 1940 m. buvo išduota 4313 ženklų.

VKKŽ įgyvendinimu rūpinosi įkurtas komitetas. Jis skatino įsigyti ženklą, rengė ženklo instruktorių kursus, stovyklas, vykdė ženklo registraciją ir atskaitomybę, sekė ženklo vykdymą mokyklose ir organizacijose.

Raktažodžiai: Valstybinis kūno kultūros ženklas, sportas, kūno kultūra.

IVADAS

Lietuvos gyventojai su sportu, kūno kultūra plačiau pradėjo susipažinti tik po Pirmojo pasaulinio karo. Vietos gyventojų požiūris į sportą, kūno kultūrą ir jos reikšmę buvo negatyvus, nes Lietuva žemės ūkio kraštas, todėl buvo manoma, kad jaunimas pakankamai „prisisportuoja“ prie dalgio, plūgo ir grėblio...“ (Narbutas, 1978). Sporto organizatoriai ieškojo įvairiausių būdų, kaip populiarinti sportą ir kūno kultūrą. Tuo metu tokiose Europos šalyse kaip Švedija, Austrija, Vokietija, Rusija buvo įkurti sporto ženklai, kurie buvo reikšmingi kūno kultūros ir sporto plėtrai (Linkuvos dėdė, 1937). Lietuvoje ženklą įvesti buvo bandyta 1926 m., tačiau bandymas buvo nesėkmingas. 1932 m. Kūno kultūros rūmai ėmėsi įgyvendinti *Sporūtos* programą, kuria siekta sportu sudominti Lietuvos visuomenę. Tačiau jau 1934 m. šios programos kūrėjas A. Jurgelionis pripažino, kad joje yra daug trūkumų, todėl 1934 m. švietimo ministro A. Šakenio aplinkraščiu *Sporūtos* komisijų veikla valsčiuose ir parapijose buvo sustabdyta (Lietuvos kūno kultūros ir sporto istorija, 1996). Tais pačiais metais spaudoje buvo paskelbtas sporto ženklo statuto projektas, bet jis nebuvo patvirtintas ir neįsigaliojo.

1936 m. Švietimo ministras paskyrė komisiją, kuri išanalizavusi anksčiau parengtus ženklo projektus ir susipažinusi su kitų valstybių ženklais, parengė naują Valstybinio kūno kultūros ženklo (VKKŽ) projektą. Aukštųjų kūno kultūros kursų Direktorius V. Augustausko iniciatyva VKKŽ statusas patvirtintas 1936 m. ir buvo vykdomas iki Lietuvos okupacijos.

Straipsnis parengtas remiantis negausia istoriografija, pirmiausia Narbuto (1978) atlikta sporto nepriklausomoje Lietuvoje analize. Siekiant plačiau patyrinėti valstybinio kūno kultūros ženklo reikšmę buvo pasitelkta nepriklausomos Lietuvos Respublikos periodika (*Fiziškas auklėjimas*, 1931-1940).

Tyrimo tikslas: išanalizuoti valstybinio kūno kultūros ženklo ypatumus.

TYRIMO METODAI

Mokslinės literatūros, dokumentų, šaltinių studija ir analizė.

REZULTATAI IR APTARIMAS

Tarpukario Europoje daugelyje šalių buvo įvestas sporto ženklas, kuris buvo įteikiamas

asmenims už įvykdytas tam tikras normas sporte. Normos buvo numatytos neaukštos, nes sporto ženklo tikslas - įtraukti kuo daugiau žmonių į sportinę veiklą. Sportininkams buvo įvesti specialūs ženklai. Pavyzdžiui Švedijoje buvo įvestas slidžių ženklas, Austrijoje – vyrų ir moterų penkiakovės ženklas (vyrams- šuolis įsibėgėjus į tolį, 400 m. bėgimas, 5000 m. bėgimas, 300 m. plaukimas ir sunkumų kilnojimas).

Pirmasis sumanymas įsteigti sporto ženklą Lietuvoje buvo 1926 m., tačiau jis nebuvo įgyvendintas (Lietuvos kūno kultūros ir sporto istorija, 1996, 61).

Kitas sumanymas dėl ženklo įsteigimo - 1934 m. Lietuvos visuomenei buvo pateiktas svarstyti Lietuvos sporto ženklo statuto projektas (Fiziškas auklėjimas, 1934). Projektą parengė Lietuvos sporto lyga, remdamasi Švedijos valstybinio ženklo pagrindu. Ženkłą galėjo gauti Lietuvos piliečiai, kurie neturėjo teistumo ir įvairiose sporto šakose pasiekė tam tikras numatytas normas. Norintieji gauti ženklą pagal amžių buvo suskirstyti į tris grupes: jaunuolių (berniukai nuo 15 metų iki 18 metų), moterų (nuo 18 metų), vyrų (nuo 18 metų). Varžybose sporto ženkliui gauti buvo siekiama patikrinti kandidatų psichologinį ir fizinį pasirengimą. Kandidatai galėjo išbandyti save trumpųjų ir ilgųjų distancijų bėgime, šuoliuose ir mėtymuose. Kiekvienoje grupėje buvo pateikta keletas laisvai pasirenkamų rungčių. Pagal įvykdytus normatyvų rezultatus, ženklas buvo trijų rūšių: žalvario, sidabro ir aukso. Lietuvos sporto ženklo statuto projekte (1934) buvo nustatytos taisyklės ženkliui gauti:

1. Žalvario ženkliui gauti kandidatas metų laikotarpyje per vienas ar kelias rungtynes privalo kiekvienos pagrindinės grupės pasirinktoje rungtyje pasiekti nustatytas šiam ženkliui normas.
2. Sidabro ženkliui gauti kandidatas metų laikotarpyje per vienas ar kelias rungtynes privalo kiekvienos pagrindinės grupės dvejose pasirinktose rungtyse pasiekti šiam ženkliui nustatytas normas, arba per trejus metus pasiekti žalvario ženkliui gauti nustatytas normas.
3. Aukso ženkliui gauti kandidatas metų laikotarpyje turi pasiekti vienos pagrindinės grupės laisvai pasirinktoje rungtyje nustatytas šiam ženkliui normas arba per šešerius metus pasiekti žalvario ženkliui įgyti nustatytas normas, arba pasiekti žalvario ženkliui gauti nustatytas normas turint ne mažiau kaip 30 metų.

Projekte buvo nurodyta, kaip turės būti organizuotas Lietuvos sporto ženklo gavimo procesas bei gavusiems sporto ženklą numatytos privilegijos.

Anot J. Zabielskaus (1934) Sporto ženklo normos nebuvo aukštos, tačiau norint gauti šį ženklą vis tik reikėjo *padirbėti, pasilavinti*. Tačiau minėtas Sporto ženklo statutas nebuvo patvirtintas. Tačiau ženklo idėjos nebuvo atsisakyta. Juo labiau, kad jaunuolių sveikata ketvirtojo dešimtmečio antroje pusėje nebuvo gera. Iš pateiktų duomenų apie stojančiuosius į Karo mokyklą, paaiškėjo, kad 1935 m. į šią mokyklą dėl sveikatos ir išvaizdos neįstojo 21,5 proc.

stojančiųjų, 1936 m. – 18,5 proc. stojančiųjų, 1937 m. – 47,2 proc. stojančiųjų, 1938 m. – 40,5 proc. Stojančiųjų (Dėka, 1939).

1936 m. Švietimo ministro nurodymu buvo sudaryta kūno kultūros programų komisija, kurios pirmininku buvo paskirtas K. Dineika, nariai M. Baronaitė, A. Vokietaitis, S. Šačkus. Minėtoji komisija buvo įpareigota sudaryti VKKŽ projektą (Linkuvos dėdė, 1937). Komisija išstudijavo anksčiau paskelbtus ženklų projektus, susipažinusi su kitų šalių ženklais parengė ženklo statuto projektą, kurį Kūno kultūros rūmų taryba patvirtino 1936 m.

XX a. 4 dešimtmečio pabaigoje Lietuvoje buvo skleidžiama *pilnutinio auklėjimo* koncepcija, pagal kurią formuojant asmenybę, auklėjimas turėjo apimti visą žmogaus psichofizinę sąrangą, taigi šalia dvasios formavimo, turėjo būti neužmirštas kūno lavinimas (Augustauskas, 1936). VKKŽ turėjo padėti įgyvendinti minėtą *pilnutinio auklėjimo*.

VKKŽ statute buvo nurodyta, jog ženklas priimamas „*tautos pajėgumui kelti*“ (Valstybiniam kūno kultūros ženklui įgyti taisyklės, 1936). A. Augustauskas (1936) atkreipė dėmesį, jog rengiant laipsnių normatyvus buvo atsižvelgta į fizinio auklėjimo idėjas:

1. *Visa privalomoji medžiaga taip sutvarkyta, kad ją įveikti galės tik tie, kurie nuosekliai ir nuolatos mankštinsis. Norima išvengti dažnų atsitiktinumų ir tuo būdu paskatinti jaunimo, kad ir kultūrinės, organizacijas nuosekliai fiziškai lavintis.*

2. *Į patį programų turinį įvedama ir tokių dalykų, kurie svarbu mūsų jaunuomenei daugiau proteguoti, kurie atitinka gyvybinguosius mūsų tautos interesus. Be greitumo bei vikrumo dalykų, įvedama dar patvarumo dalykų, mažojo kalibro šaudymas ir plaukymas. Tie dalykai ypač svarbu mūsų jaunuomenės prieškariniam parengimui.*

Be to, kiekvieno laipsnio programoje numatytas ir bendrosios higienos egzaminas.

3. *Programos dalykus sudarant, atsižvelgta ir į aplinkumos sąlygas. Šalia privalomų yra ir laisvai pasirenkamų dalykų.*

Ženklą įsigyti galėjo visi išskyrus turinčius teistumą. Turintieji ženklą, teismo nubausti, ženklo netekdavo. Ženklas pagal lytį ir amžių buvo suskirstytas į keturis laipsnius:

1. jaunių (berniukai nuo 15 iki 18, mergaitės nuo 15 iki 17 metų);
2. bronzinis (I laipsnio) (vyrai nuo 18 iki 22 metų, moterys nuo 17 iki 20 metų);
3. sidabrinis (II laipsnio) (vyrai nuo 22 iki 32 metų, moterys nuo 20 iki 28 metų);
4. auksinis (III laipsnio) (vyrai nuo 32 metų, moterys nuo 28 metų).

Statute numatyta, kad ženklo programą nustato Kūno kultūros rūmai, ženklą galima įsigyti pagal amžių. Ženklas įgyjamas nuosekliai, pasiekus nustatytas normas.

Kiekvieno ženklo (išskyrus jaunių) programa buvo padalinta į privalomą ir pasirenkamą dalis. Visi privalomi dalykai buvo suskirstyti į grupes: greičio; jėgos-vikrumo; patvarumo; kovos žaidimus; šaudymą ir higieną. Pasirenkamų dalykų sąrašą sudarė plaukimas, čiuožimas, irklavimas, jojimas ir kt. Kiekvieną privalomą dalykų grupę atitiko keli pasirenkami dalykai, iš

kurių vienas pasirinktas dalykas iš kiekvienos grupės buvo privalomas. Pavyzdžiui, sidabrinio ženklo programoje buvo šešios grupės, kurias sudarė 13 privalomų dalykų, o pasirenkamų dalykų buvo keturios grupės, iš viso 17 dalykų. Iš pasirenkamųjų dalykų reikėjo pasirinkti tik 4. Taigi, norint įsigyti sidabrinį ženklą reikėjo išlaikyti 17 dalykų (13 privalomų ir 4 pasirenkamus) (Linkuvos Dėdė, 1937).

Sportininkams tinkamiausias VKKŽ – sidabrinis, nes jo pasirenkamųjų dalykų grupėje yra galimybė pasirinkti daugiau dalykų iš savo sporto šakos ir taip pasiekti geresnių rezultatų. Lietuvos VKKŽ statute buvo pažymėta, jog sportininkai, kurie neturi VKKŽ galės dalyvauti sportinėse varžybose tik iki 1939 metų. Vėliau šis sprendimas buvo pratęstas iki 1940 metų.

Iki 1939 m. pabaigos VKKŽ buvo galima įsigyti tik pagal amžių, o nuo 1939 m. – tik nuosekliai, normas reikėjo išlaikyti per vienerius metus.

VKKŽ statusas susilaukė ir kritikos. Kūno kultūros organizatorius K. Tumo (1938) nuomone ženklo normos nėra nei per sunkios, nei per lengvos, tačiau plaukimo sąlygas reikėtų pakeisti kitu dalyku; Šauliams sidabrinio ir auksinio ženklo idėja atitolusi nuo tikrovės; Šaudymo skyrius – nenuoseklus; Neaiškus 7 punktas, kuriame nurodyta, kad teistieji negali šio ženklo įsigyti, o turintys ženklą, bet įgiję teistumą, šį ženklą turėjo prarasti (nejaugi ir nuteistas už avariją kelyje turėtų prarasti VKKŽ?); VKKŽ neturėtų būti privalomas sportininkams; Reikėtų atkreipti daugiau dėmesio į VKKŽ metodinę pusę, ženklo įsigijimo organizaciją. Taigi K. Tumas (1938) daro išvadą, jog *Yra svarbus ir skubus reikalas jį (t.y. VKKŽ) peržiūrėti ir kiek galint pritaikyti mūsų krašto jaunimo sąlygom.*

Tokioms sporto organizatoriaus mintims prieštarauja K. Dineika (1938) teigdamas, jog *iš visko matyti, kad K. Tumas norėtų, kad ženklas būtų prieinamas masėms (...). Argi bent kiek daugiau pakils tautos pajėgumas, jeigu tą ženklą nepelnytai nešios kiekvienas, kuris šiek tiek laikosi ant kojų? Argi ženklas turės kokį patrauklumą, jeigu beveik tik įgimtais gabumais ir jaunystės gyvybinėmis pastangomis kiekvienas nesugriuvęs jaunuolis galės jį įsigyti? (...) Norėdami ženklą masiškai paskleisti, neturime dirbtinai to siekti.*

Anot J. Jazbutienės (1939) VKKŽ galima pavadinti bendruoju fizinio lavinimo ženklu, kurio normos suderintos su jaunimo fiziniu pasirengimu ir tik *Nesusipažinusiame gali pasirodyti, kad vals. K.K. ženklą gali įgyti tik aktyvus sportininkas. Tačiau peržiūrėjus savo amžiaus atitinkamą normų lentelę ir ypatingai praktiškai pamėginus tų normų siekti, tuoj paaiškės, kad reikalavimai yra vidutiniški.*

K. Dineika (1936) manė, kad mokyklose fiziškai silpnesniems mokiniams reikėjo sudaryti tinkamas fizinio lavinimo sąlygas, kad jie baigdami gimnaziją ir jie galėtų įsigyti VKKŽ. Šiam tikslui pasiekti K. Dineika siūlė kiekvienoje mokykloje įkurti fizinio lavinimo kuopeles, kurioms vadovautų pedagogai.

Sporto organizatoriai, pedagogai analizavo VKKŽ ir lygino su kitų valstybių

ženklais. Linkuvos dėdė (1937) VKKŽ lygindamas su Švedų ženklu nustatė skirtumų ir bendrų bruožų. Švedai turėjo įsivedę mokyklinio amžiaus (13-18 metų) jaunimui mokyklų ženklą. Lietuvoje mokiniams VKKŽ buvo skirtas pagal amžių: 15-18 m. berniukams, 15-17 m. mergaitėms. Berniukai nuo 18 m., mergaitės nuo 17 m. jau galėjo įsigyti bronzos ženklą. Vokietija, Austrija ir Rusija t.p. turėjo jaunių ženklus, skirtus jaunuomenei. Pastarosios šalys turėjo ir tris (bronzos, sidabro, aukso) vyresniojo amžiaus ženklus, kurie buvo skiriami pagal amžių. Linkuvos dėdė (1937) atkreipė dėmesį, kad ženklų normos nėra aukščiausios, bet vidutiniškos ir įvairių fizinio lavinimo šakų, labiau skirtos ne sportininkams, o visai visuomenei. Lietuvos VKKŽ lyginant su kitų šalių ženklais ypatingas yra tuo, kad jis yra privalomas sportininkams. Kaip minėta VKKŽ programa suskirstyta į privalomą ir pasirenkamą. Privalomi dalykai buvo suskirstyti į greičio, jėgos-vikrumo, patvarumo, kovos, higienos. Kiekvieną privalomų dalykų grupę atitinka keli pasirenkami, iš kurių vienas pasirinktas dalykas iš kiekvienos grupės yra privalomas. Vokietijoje ženklas buvo suskirstytas į tris grupes- lengvąją atletiką, mankštą ir plaukimą. Austrijoje buvo 5 grupės- plaukimas, šuoliai, bėgimas, vikrumo ir ištvermės dalykai. Švedijoje t.p. penkios grupės- plaukimas ir gimnastika; šuoliai; bėgimas; fechtavimas, metimai, dviratis, slidės, čiuožimas; ištvermės dalykai. Rusijoje ženklas į grupes nebuvo skirstomas tik šalia sportinių dalykų buvo tokie kaip topografija, visuomeninis darbas ir kt.

Analizuojant VKKŽ normas Linkuvos Dėdė (1937) pateikia palyginimą Lietuvos vyrų su Švedijos vyrų normomis (1 lentelė), iš kur matyti, kad VKKŽ numatytos normos yra mažesnės nei Švedijos ženkle.

1 lentelė. Kai kurių Lietuvos ir Švedijos normų ženkliui gauti palyginimas

Rungtis	Lietuvos VKKŽ vyrų normos	Švedijos ženklo vyrų normos
Bronzos ženklo 100 m bėgimo norma	14 s	13 s
Sidabro ženklo 100 m bėgimo norma	13,2 s	
Aukso ženklo 100 m bėgimo norma	16 s	
Bronzos ženklo šuolio įsibėgėjus į aukštį norma	125 m	135 m
Sidabro ženklo šuolio įsibėgėjus į aukštį norma	135 m	
Bronzos ženklo disko metimo norma	20 m	40 m
Sidabro ženklo disko metimo norma	25 m	
Bronzos ženklo ieties metimo norma	28 m	50m
Sidabro ženklo ieties metimo norma	35 m	

Valstybiniam kūno kultūros ženklui įgyti taisyklėse (1936) buvo išdėstyta VKKŽ įgijimo tvarka. Akcentuota, jog ženklas įgyjamas patikrinimo (egzamino) būdu išlaikius tam tikro ženklo normatyvus, kurie organizuojami vasarą ir žiemą. Vasaros sezono metu toje pačioje apylinkėje galėjo būti vykdomi patikrinimai du kartus. Patikrinimus (egzaminus) turėjo vykdyti Kūno

Kultūros Rajono komitetai, o kur jų nebuvo – apygardos. Atkreiptas dėmesys, jog atskiros sporto organizacijos galėjo vykdyti patikrinimus (egzaminus), susitarusios su Kūno Kultūros Rajono komitetu, tačiau laikantis taisyklių.

Kūno Kultūros Rajono komiteto pirmininkas turėjo prieš 3 savaites paskelbti besiruošiančiųjų egzaminui dalyvių registraciją spaudoje ir pranešti apie tai raštu rajono sporto bei suinteresuotoms visuomenės organizacijoms, nuroydamas patikrinimo (egzamino) vietą ir laiką bei apie tai informuodamas ir Kūno Kultūros Rūmus. VKKŽ patikrinimai (egzaminai) galėjo būti organizuojami ten, kur susidarydavo norinčių dalyvauti ne mažiau kaip 20.

Patikrinimams (egzaminams) vykdyti Rajono komitetai arba apygardos turėjo paskirti vyriausiąjį teisėją, kuris buvo ir komisijos pirmininku. Vyriausias teisėjas privalėjo turėti KKR nustatytą kūno kultūros mokslo cenzą ir vykdyti VKKŽ. Kitus komisijos narius, atskirų sporto šakų teisėjus, pasirinkdavo vyriausias teisėjas. Atskirų sporto šakų teisėjai privalėjo turėti nustatytą teisėjams cenzą ir VKKŽ.

Sporto ir kitos organizacijos, vykdydamos VKKŽ patikrinimus (egzaminus), teisėjų komisiją sudarydavo pačios iš cenzuotų asmenų. Vyriausias komisijos teisėjas buvo skiriamas Apygardos arba Rajono Komiteto vadovybės. Komisijai, kuri turėjo egzaminuoti higienos ir pirmosios pagalbos dalykus, buvo pageidautini gydytojai arba cenzą turintys kūno kultūros mokytojai. Komisija, darydama patikrinimus visose sporto šakų varžybose, privalėjo laikytis atskirų sporto šakų oficialių KKR sąjungų taisyklių.

Jei patikrinimų (egzaminų) dalyvis neišlaikydavo kurių nors normų, jis turėjo teisę tų normų patikrinime dalyvauti tos apylinkės kitoj sesijoje ar kitos apylinkės patikrinimuose, tačiau to paties rajono ribose, bet negreičiau kaip po 48 val.

Kūno kultūros rūmai VKKŽ įgyvendinimui nusprendė paruošti fizinio lavinimo vadovus (Valstybinio kūno kultūros ženklo vadovų stovyklos, 1936). Vadovų paruošimui Kūno kultūros rūmai organizavo stovyklas, kurių tikslas – įvykdyti VKKŽ programą, susipažinti su ženklo įsigijimo tvarka bei instrukcijomis. Tiems vadovams, kurie negalėjo dalyvauti stovyklose Kūno kultūros rūmai surengė kursus, kuriuos vedė St. Šačkus (Organizacijų fizinio lavinimo vadovams kursai, 1936).

VKKŽ įsigijimą mokyklose ir organizacijose turėjo skatinti įkurtas komitetas, kurį sudarė K. Dineika (pirmininkas), A. Latvėnas, K. Šimkus – Šimelevičius, J. Jazbutienė, V. Ramūnas (L., 1939), vėliau pakviestas St. Šačkus ir kariuomenės atstovas (Apie VKK ženklo vyr. komisijos, 1940). VKKŽ komitetas rengė ženklo instruktorių kursus, stovyklas, vykdė ženklo registraciją ir atskaitomybę, sekė ženklo vykdymą mokyklose ir organizacijose. Komitetas turėjo teisę leisti laikyti ženklą, tikrinti ženklo normų įvykdymą.

Ženklo įsigijimo organizavimui buvo reikalingi instruktoriai. Manyta, kad tokių instruktorių kiekviename valsčiuje turėjo būti po kelis. Atkreiptinas dėmesys, jog buvo siekiama,

kad instruktorių turėtų jaunimo kultūros ir sporto organizacijos. Taigi 1940 m. balandžio mėnesį vykusiame VKKŽ komiteto posėdyje buvo nustatyta, kas ir kaip gali įsigyti VKKŽ instruktoriaus teises. (Apie VKK ženklų vyr. komisijos, 1940). Nuspręsta, jog instruktoriumi galėjo būti tik tas, kas turi įsigijęs pagal savo amžių VKKŽ ir turi Kūno kultūros rūmų išduotą pažymėjimą. Instruktoriai buvo trijų laipsnių:

I-ojo laipsnio VKKŽ instruktoriaus teisės galėjo būti pripažintos tiems, kas nuosekliai fiziškai lavinasi, įsigijo VKKŽ pagal savo amžių; išlaikė fizinio lavinimo teorijos metodikos ir higienos egzaminus; sėkmingai pravedė pavyzdinę pamoką.

II-ojo laipsnio VKKŽ instruktoriaus teisės galėjo būti pripažintos tiems, kurie pakartojo anksčiau įgyto VKKŽ normas arba įsigijo aukštesnį laipsnį pagal savo amžių; dviejų metų laikotarpyje lankė bent 3 sporto šakų kursus ir išlaikė egzaminus; pristatė iš sporto apygardos atestaciją apie fizinio lavinimo darbą.

III-ojo (aukščiausiojo) laipsnio VKKŽ instruktoriaus vardas suteikiamas tiems, kurie lankė šiam laipsniui paruoštus Kūno kultūros rūmų suorganizuotus VKKŽ kursus ir papildomai išlaikė fizinio lavinimo teorijos, metodikos, higienos, praktikos egzaminus.

Kūno kultūros mokytojai, kurie turi pagal savo amžių įsigiję VKKŽ gali būti vyr. VKKŽ komiteto pripažinti III laipsnio instruktoriais.

VKKŽ instruktorius ruošė KKR, bet išimtiniais atvejais instruktorius galėjo ruošti ir organizacijos, tačiau tokių kursų programą bei lektorius turėjo patvirtinti Kūno kultūros rūmai. VKKŽ instruktoriaus teisės galėjo būti pripažintos berniukams nuo 18 metų, o mergaitėms nuo 17 metų, t.y. nuo tada, kai buvo galima įsigyti bronzos ženklą.

1938 m. Kauno Aušros berniukų gimnazijoje ženklą įsigijo 49 abiturientai, Rokiškio gimnazijoje – 42, Biržų gimnazijoje – 33, Joniškio gimnazijoje – 21, Kėdainių gimnazijoje – 30, Ukmergės gimnazijoje – 22, Kauno III gimnazijoje – 35 ir t.t., iš viso iš 881 mokinių ženklą įsigijo 522 arba 62,6 proc. dėl sveikatos negalėjo įsigyti – 37, 4 proc. (Dėka, 1939). Nuo 1938 m. lapkričio 2d. iki 1940 m. lapkričio 20 d. buvo išduoti 4313 ženklų (Lietuvos kūno kultūros ir sporto istorija, 1996).

IŠVADOS

VKKŽ turėjo padėti įgyvendinti pilnutinio auklėjimo koncepciją, kuri atkreipė dėmesį ne tik į dvasinį žmogaus formavimą, bet ir į kūno lavinimą.

1936 m patvirtintas VKKŽ statutas buvo parengtas išanalizavus anksčiau Lietuvoje parengtus sporto ženklų projektus bei kitų šalių sporto ženklus, todėl lyginant VKKŽ statutą su kitų šalių buvo rasta daug panašumų.

Pagrindinis VKKŽ tikslas- *kelti tautos pajėgumą nuosekliu fizišku lavinimu pagal nustatytą programą per ilgesnį amžiaus laikotarpį* (Linkuvos Dėdė, 1937). VKKŽ statutas buvo parengtas taip, kad jaunimas išlaikytų ne tik sportinius normatyvus, bet laikytųsi mankštos

higienos, susipažintų su pirmąja pagalba. Nuo 1938 iki 1940 m. buvo išduota 4313 ženklų.

VKKŽ įgyvendinimu rūpinosi įkurtas komitetas. Jis skatino įsigyti ženklą, rengė ženklo instruktorių kursus, stovyklas, vykdė ženklo registraciją ir atskaitomybę, sekė ženklo vykdymą mokyklose ir organizacijose.

LITERATŪRA

Apie VKK ženklo vyr. komisijos. (1940). *Fiziškas auklėjimas*, 4, 57-59.

Augustauskas, V. (1936). Valstybinis kūno kultūros ženklas. *Fiziškas auklėjimas*, 4, 3- 13.

Dėka. (1939). Valstybinis kūno kultūros ženklas. *Fiziškas auklėjimas*, 3, 11-13.

Dineika, K. (1936). Fiziškojo lavinimo kuopelės vidurinėse mokyklose. *Fiziškas auklėjimas*, 4, 65-73.

Dineika, K. (1938). Valstybinis kūno kultūros ženklas. *Fiziškas auklėjimas*, 1, 50-53.

Jazbutienė. (1939). V.K.K. ženklas ir jaunieji ūkininkai. *Fiziškas auklėjimas*, 10 42-44.

L. (1939). Valstybinio kūno kultūros ženklo komitetas. *Fiziškas auklėjimas*, 1, 57.

Lietuvos kūno kultūros ir sporto istorija. (1996). Margi raštai.

Lietuvos sporto ženklo statuto projektas. (1934). *Fiziškas auklėjimas*, 2, 225-231.

Linkuvos Dėdė. (1937). Mūsų ir kitų valstybių kūno kultūros ženklai. *Fiziškas auklėjimas*, 4, 21-26.

Narbutas, J. (1978). *Sportas Nepriklausomoje Lietuvoje 1919–1936*. Čikaga: Morkūno spaustuvė.

Organizacijų fiziško lavinimo vadovams kursai. *Fiziškas auklėjimas*. (1936). 1, 115.

Valstybiniam kūno kultūros ženklui įgyti taisyklės. (1936).

Valstybinio kūno kultūros ženklo stovyklos. *Fiziškas auklėjimas*. (1936). 1, 114.

Zabielskus, J. (1934). Lietuvos sporto ženklo pamirštu klausimu. *Fiziškas auklėjimas*, 2, 222-224.

13–14 METŲ JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ BAUDOS METIMŲ VEIKSMINGUMO TOBULINIMO PROGRAMA

Edgaras Voronovas¹, Aurelijus Kazys Zuoza¹, Ilona Judita Zuožienė¹, Andrius Zuoza², Kęstutis Puodžiūnas³, Vytenė Vitkauskaitė¹

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva¹
Lietuvos energetikos institutas, Kaunas, Lietuva²
A. Stulginskio universitetas, Kaunas, Lietuva³

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas – ištirti jaunųjų krepšininkų baudos metimų tikslumą ir jo kaitą taikant įvairias baudos metimų tobulinimo programas.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tiriamąją imtį sudarė Arvydo Sabonio krepšinio centro 13–14 metų jaunieji krepšininkai ($n = 14$). Tyrimas buvo vykdomas dvejus mokslo metus. Kiekvienais metais jaunieji krepšininkai buvo testuojami po tris kartus (kas 90 dienų): prieš ugdomąjį eksperimentą – parengiamuoju laikotarpiu (rugsėjo mėnesį), eksperimentui įpusėjus – varžybiniu laikotarpiu (gruodžio mėnesį), po eksperimento – varžybiniu laikotarpio pabaigoje (kovo mėnesį). Ugdomojo eksperimento metu per kiekvienas jaunųjų krepšininkų pratybas taikyta viena iš dviejų baudos metimų tobulinimo programų: dvejose pratybose I programa, kitose dvejose – II programa. Apskaičiuoti matuojamų rodiklių aritmetiniai vidurkiai (\bar{x}), standartiniai nuokrypiai (SD), vidurkių skirtumo reikšmingumas pagal Stjudento t nepriklausomų imčių kriterijų. Skirtumas esant mažesnei nei 0,05 paklaidai buvo vertinamas kaip statistiškai patikimas ($p < 0,05$). Testavimo metu 5 sekundžių intervalu pulsometrais Polar Team System buvo registruojamas jaunųjų krepšininkų širdies susitraukimų dažnis (ŠSD). Duomenų analizė atlikta naudojant Excel 2003 programą.

Tyrimo rezultatai parodė, kad pirmais mokslo metais taikant specialią baudos metimų tobulinimo programą, tiriamųjų taiklumas atliekant baudos metimų 3 x 30 nekintamomis sąlygomis testą buvo: tyrimo pradžioje – 62,2 proc., baigus tyrimą – 67,8 proc. ($p < 0,05$). Antrais mokslo metais tyrimo pradžioje krepšininkų taiklumas buvo 63,3 proc., baigus tyrimą – 71,1 proc. ($p < 0,05$). Pirmais mokslo metais atliekant baudos metimų 5 + 5 + 5 testą kintamomis sąlygomis, tiriamųjų taiklumas tyrimo pradžioje buvo 18 taškų, baigus tyrimą – 24 taškai ($p < 0,05$). Antrais mokslo metais baudos metimų rezultatai buvo atitinkamai 20 ir 26 taškai ($p < 0,05$). Taikytos baudos metimų tobulinimo programos buvo veiksmingos – baudos metimų tikslumo lygis buvo geras arba labai geras per abu sezonus. Dar didesnę tobulinimo programų veiksmingumą rodo tai, kad antrais mokslo metais per visus tris testavimus baudos metimų pataikymo rodiklis buvo geresnis negu pirmais mokslo metais. Tam galėjo turėti įtakos ir tai, kad

tiriamieji per metus paaugo, pagerėjo jų meistriškumas. Vidutinis ŠSD rodiklis antrais mokslo metais per visus testavimus buvo mažesnis nei pirmaisiais, taigi galima teigti, kad organizmas adaptavosi prie taikyto fizinio krūvio.

Išvados. Nustatyta, kad įgyvendinus baudos metimų tobulinimo programą, jaunųjų krepšininkų baudos metimų nekintamomis sąlygomis veiksmingumas pirmais mokslo metais pagerėjo 5,6 proc. ($p < 0,05$), antrais – 7,8 proc. ($p < 0,05$). Nustatyta, kad baudos metimų kintamomis sąlygomis tikslumas pirmais ir antrais mokslo metais gerėjo statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$). Nustatyta, kad 13–14 metų krepšininkams atliekant baudos metimus nekintamomis ir kintamomis sąlygomis, ŠSD turi tendenciją mažėti.

Raktiniai žodžiai: jaunieji krepšininkai, širdies susitraukimo dažnis, metimų tikslumas, baudos metimai, testavimas.

IVADAS

Nors vis geriau pažįstant žmogaus judėjimo galimybes, judesių, veiksmų valdymą gerėja technikos veiksmų atlikimo kokybė – jų pastovumas, tikslumas, baudos metimų tikslumo rodikliai per atsakingas, svarbias rungtynes (ir varžybas) ne tik negerėja, bet ir blogėja (Amberly, 1996).

Siekiant išugdyti pastovius, tvirtus krepšininkų baudos metimų įgūdžius, tikslinga kryptingai tobulinti baudos metimų veiksmus sensitivityviniame judesių, veiksmų tikslumo, pastovumo gerėjimo laikotarpyje.

Tokiu daugiamečio jaunųjų krepšininkų rengimo vyksmo amžiaus tarpsniu yra 13–14 metų amžius (Mondoni, 1991; Buceta, 2000; Avakumovic, 2000; Butautas, 2002; Stonkus, 2003). Šiame laikotarpyje sparčiai tobulėja raumenų ir sąnarių jautrumas, todėl paranku mokyti ir tobulinti tikslumo reikalaujančių veiksmų ir jų derinių. Veiksmingų sąlyginai nekintančiomis sąlygomis technikos veiksmų tobulinimo metodų ir priemonių paieškos – nuolatinis mokslininkų ir trenerių rūpestis (Бальсевич, 2001; Назаренко, 2001; Портнов и др., 2002; Milanovic et al., 2002). Vienu iš kelių efektyvinant metimų, baudos metimų tikslumą ir tikslumo pastovumą yra specialių sportinio rengimo programų taikymas (Kukolj et al., 2001; Markovic et al., 2001; Erčulj, 2008).

Analizuojant mokslinius tyrimus aptariama tema, galima teigti, kad atlikti ir atliekami esminiai baudos metimų technikos biomechaniniai tyrimai ir įvairaus amžiaus ir parengtumo krepšininkų baudos metimų per pratybas ir rungtynes tyrimai (Amberly, 1996; Kozar & Vaugh, 1994). Nesant kryptingų įvairių baudos metimų programų taikymo veiksmingumo tyrimų, svarbu rasti atsakymą į klausimą: kokią įtaką jaunųjų krepšininkų baudos metimų tikslumui turi įvairių baudos metimų tobulinimo programų taikymas?

Tyrimo tikslas: ištirti jaunųjų krepšininkų baudos metimų tikslumą ir jo kaitą taikant įvairias baudos metimų tobulinimo programas.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tiriamąją imtį sudarė vieno Kauno krepšinio centro 13–14 m. jaunieji krepšininkai. Dviejų sportinio sezono metu tyrime dalyvavo tie patys tiriamieji ($n=14$). Tyrime taikyti šie metodai: ugdomasis eksperimentas, pulsometrija, 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 – aštuoniolika mėnesių (kiekvieną sportinį sezoną po devynis mėnesius).

Kiekvienose pratybose buvo taikoma viena iš dviejų mūsų parengtų baudos metimų tobulinimo programų: savaitės mikrocikle dviejose pratybose I programa, kitose dviejose – II programa. Per mėnesį buvo 16 treniruočių, o per pirmąjį sportinį sezoną (9 mėn.) – 144 treniruotės, kuriose buvo taikomos baudos metimų tobulinimo programos. Taip pat ir antrajame sportiniame sezone. Viso per 2 sezonus (18 mėn.) buvo 288 treniruotės, kuriose taikėme baudos metimų tobulinimo programas.

Pirmoji baudos metimų tobulinimo programa: žaidėjas meta 5 baudos metimus, tada pasiėmęs kamuolį nusivaro iki vidurio linijos ir grįžęs meta vėl 5 metimus, tas pats atlieka prieš metant kitus 5 metimus, viso atliekama 15 baudos metimų; Žaidėjas meta 3 baudos metimus ir juda pristatomu žingsniu iki šoninės linijos, grįžęs vėl meta 3 metimus, taip atliekama 30 baudos metimų (10×3).

Antroji baudos metimų tobulinimo programa: žaidėjas meta 2 baudos metimus, tada padaro 5 maksimalius šuolius aukštyn ir vėl meta 2 metimus, metama 30 metimų (15×2). Žaidėjas meta 2 baudos metimus, tada pasiima kamuolį pats ir meta dar 3 metimus, po jų nusivaro kamuolį iki priešingos galinės linijos, grįžęs atgal meta 2 metimus ir vėl pasiėmęs kamuolį meta 3 metimus, atliekamos 3 serijos: $((2+3)+(2+3)+(2+3))$.

Pulsometrija. ŠSD buvo registruojamas pulsometru „Polar Team System“. Jaunųjų krepšininkų širdies susitraukimo dažnis testavimo metu, registruojamas 5 sekundžių intervalu.

Testavimas. Jaunųjų krepšininkų baudos metimų veiksmingumui nustatyti ir įvertinti naudojome šiuos testus:

1. Baudos metimų testas – 5+5+5 (Железняк и др., 1984; Stonkus ir kt., 1998; Balčiūnas, 2004). Tiriamieji meta 5 baudos metimus, pristatomu žingsniu juda iki vidurio linijos ir atgal ir vėl meta 5 metimus. Kamuolį paduoda partneris (komandos draugas). Testo rezultatas – surinktų taškų suma, taškus skaičiuojant taip: per pirmus penkis metimus skiriama po 1 tašką už kiekvieną pataikymą, per kitus penkis metimus – po 2 taškus už kiekvieną pataikymą, už

trečio penketuko metimus – po 3 taškus už kiekvieną pataikymą. Daugiausia galima surinkti 30 taškų, t. y. 5+10+15.

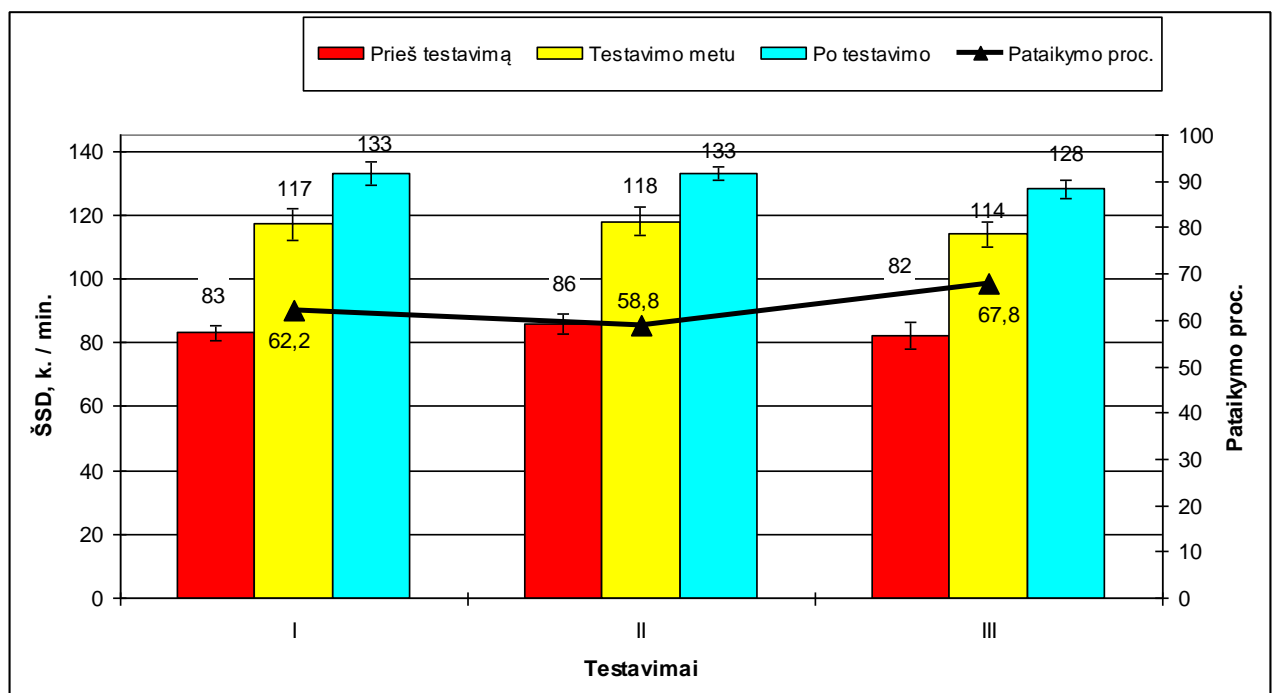
2. Baudos metimų testas – 3x30 (Stonkus, 2002; Stonkus, 2003; Balčiūnas, 2004). Tiriamasis meta 3 kartus po 30 baudos metimų. Kamuolį paduoda pagalbininkas. Testo rezultatas – metimų tikslumas (proc.).

Testų patikimumo koeficientas ($r = 0,56 - 0,76$).

Statistinė analizė. Skaičiavome pataikytų baudos metimų, širdies susitraukimo dažnio aritmetinius vidurkius ir standartinius nuokrypius, minimalius ir maksimalius baudos metimų pataikymo rodiklius, vidurkių skirtumo reikšmingumą pagal Stjudento t nepriklausomų imčių kriterijų. Skirtumas su galima mažesne nei 0,05 paklaida buvo vertinamas kaip statistiškai patikimas ($p < 0,05$). Duomenų analizė buvo daroma naudojant „Microsoft Exel 2010“ programą.

REZULTATAI

Pirmojo ugdomojo eksperimento etapo metu tiriamieji buvo testuojami prieš ugdomąjį eksperimentą, vidury ir po jo. Atliekant pirmąjį testavimą 13 metų berniukų (3x30 baudos metimų) vidutinis ŠSD prieš pirmąjį testavimą buvo $83,0 \pm 2,4$ k./min., po testavimo – $133,0 \pm 3,4$ k./min. Prieš antrąjį testavimą buvo $86,0 \pm 5,1$ k./min., po jo – $133,0 \pm 3,1$ k./min., o prieš trečiąjį testavimą ŠSD buvo $82,0 \pm 3,7$ k./min., po jo atitinkamai – $128,0 \pm 2,7$ k./min. Mažiausias ŠSD buvo po trečiojo testavimo $128,0 \pm 2,7$ k./min., didžiausias po pirmojo ir antrojo testavimo atitinkamai $133,0 \pm 3,4$ k./min. ir $133,0 \pm 3,1$ k./min. Lyginant ŠSD rodiklių skirtumus, prieš I, II ir III testavimus ir po jų, nustatėme, kad vidutiniai ŠSD rodiklių skirtumai statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$) (1 pav.).



1 pav. Baudos metimų testo 3x30 ir ŠSD rodikliai

ŠSD rodiklių kaita per visus tris testavimus, rodo, kad mažiausias ŠSD ir prieš krūvį, ir po krūvio vyravo trečiojo testavimo metu, tai parodo, kad organizmas adaptavosi prie viso sezono metu taikyto krūvio ir trečiojo testavimo metu ŠSD buvo mažiausias.

Pirmojo testavimo metu, metant baudos metimus 3x30, vidutinis tikslų baudos metimų rodiklis buvo $56 \pm 3,5$ metimai (62,2 proc.). Šio testavimo metu vidutinis ŠSD rodiklis buvo 128,0 k./min. Antrojo testavimo metu, vidutinis tikslų metimų rodiklis buvo $53 \pm 4,5$ metimai (58,8 proc.), o ŠSD rodiklis nepakito – 128,0 k./min. trečiojo testavimo metui vidutinis šio testo baudos metimo tikslumo rodiklis buvo $61 \pm 4,5$ metimas (67,8 proc.), o ŠSD vidutiniškai siekė 125,0 k./min. (1 pav.).

Analizuojant pirmojo ir antrojo testavimo tikslų metimų rodiklius, matyti, kad šis antrojo testavimo gautas rodiklis (58,8 proc.) buvo blogesnis negu pirmojo testavimo (62,2 proc.), skirtumas tarp šių rodiklių statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$). Lyginant pirmojo ir trečiojo testavimo rodiklius, matomas ryškus trečiojo testavimo metimų tikslumo rodiklių pagerėjimas: nuo 56 iki 61 pataikyto metimo, t.y. atitinkamai 62,2 proc. ir 67,8 proc.

Gauti testo 3x30 vidutinių rodiklių pokyčiai, taikant specialias baudos metimų tobulinimo programas, kurios metu fizinių krūvių pobūdis ir krūvio intensyvumas buvo 128,0 k./min. Baudos metimų sąlygos santykinai atitiko žaidimo situacijas, o tai leidžia teigti, kad taikyta programa turėjo teigiamos įtakos jaunųjų krepšininkų baudos metimų technikos pastovumui ir metimo tikslumui. Taikliausiai baudos metimus metusių žaidėjų rodiklių kaitą pirmojo, antrojo ir trečiojo testavimo metu parodė padidėjęs prieaugis 5,6 proc. Tą patį galima pasakyti ir apie žemiausio šio testo rodiklio kaitą: trečiojo testavimo rodiklių prieaugis 4,5 proc.

Analizuojant pirmojo testo baudos metimų tikslumą, metant atskiromis serijomis (30 metimų), matome, kad geriausias vidutinis pirmosios serijos metimo tikslumas (70,4 proc.) buvo trečiojo testavimo metu, ŠSD rodikliui esant 122,0 k./min..

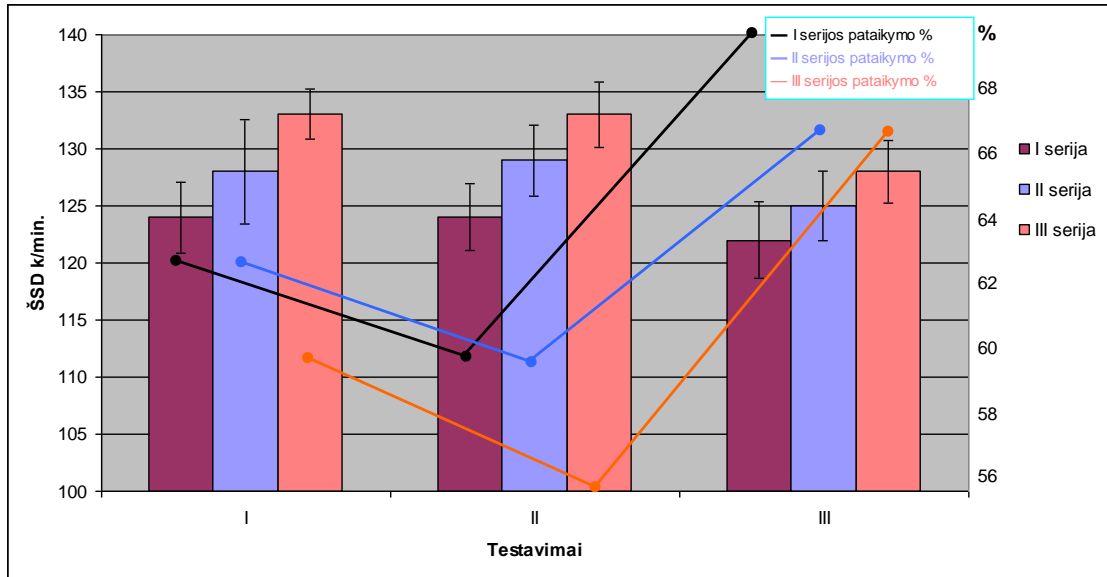
Iš antrosios serijos metimų rodiklių, tiksliausias buvo (67,3 proc.) trečiojo testavimo metu, kai ŠSD rodiklis – 125,0 k./min.

Trečiosios serijos metimų geriausias rodiklis (67,3 proc.) pasiektas taip pat trečiojo testavimo metu, ŠSD esant 128,0 k./min.

Blogiausi šio testo metimų tikslumo rodikliai buvo antrojo testavimo metu: pirmosios serijos 60,1 proc. (ŠSD, 124,0 k./min.), antrosios 60,1 proc. (ŠSD, 129,0 k./min.), trečiosios serijos 56,6 proc. (ŠSD, 133,0 k./min.).

Didžiausią pataikymo skirtumą pirmojoje serijoje matome tarp antrojo ir trečiojo testavimo (10,2 proc.), o mažiausią – tarp pirmojo ir antrojo testavimo (3,1 proc.). Didžiausią pataikymo skirtumą antrojoje serijoje matome tarpo antrojo ir trečiojo testavimo (7,2 proc.), o mažiausias skirtumas – tarp pirmojo ir antrojo testavimo (3,3 proc.). didžiausią skirtumą tarp pataikymo trečiojoje serijoje, matome tarp antrojo ir trečiojo testavimo (11,2 proc.), o mažiausias

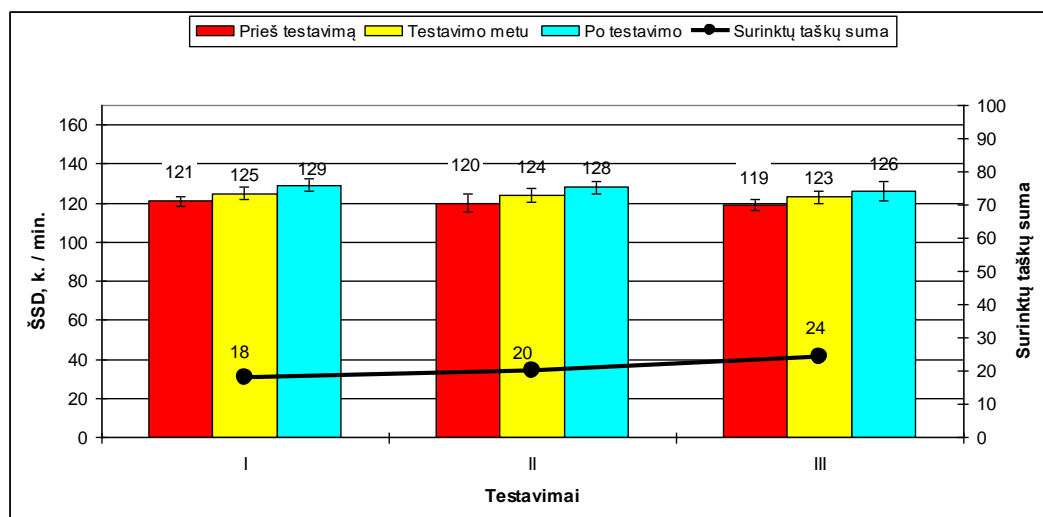
skirtumas – tarp pirmojo ir antrojo testavimo (4,1 proc.). Geriausias pataikymo tikslumas buvo trečiojo testavimo pirmosios serijos metu (70,4 proc.), kai ŠSD rodiklis buvo 122,0 k./min., o blogiausias pataikymas buvo antrojo testavimo trečiosios serijos metu (56,6 proc.), kai ŠSD rodiklis buvo 133,0 k./min. (2 pav.).



2 pav. Baudos metimų serijomis testo 3x30 ir ŠSD rodikliai

Apskaičiavus visų trijų testavimų (3x30) duomenis, matome, kad tarp pirmojo ir antrojo testavimo pataikymo skirtumas buvo statistiškai nepatikimas ($p > 0,05$), o tarp pirmojo ir trečiojo testavimo – patikimas ($p < 0,05$)

Vidutinis antrojo baudos metimų testo (5+5+5) rodiklis pirmojo testavimo metu buvo $9 \pm 1,5$ tikslūs metimai (60,0 proc.) ir surinkta 18 taškų. Vidutinis ŠSD rodiklis buvo $129,0 \pm 4,4$ k./min. Antrojo testavimo metu pataikyta $10 \pm 2,5$ metimų (66,7 proc.), surinkta 20 taškų, esant vidutiniam ŠSD – $128,0 \pm 3,7$ k./min. Trečiojo testavimo rodikliai: $12 \pm 0,5$ tikslių metimų (80,0 proc.), 24 surinkti taškai, o ŠSD buvo $126,0 \pm 3,2$ k./min. (3 pav.).

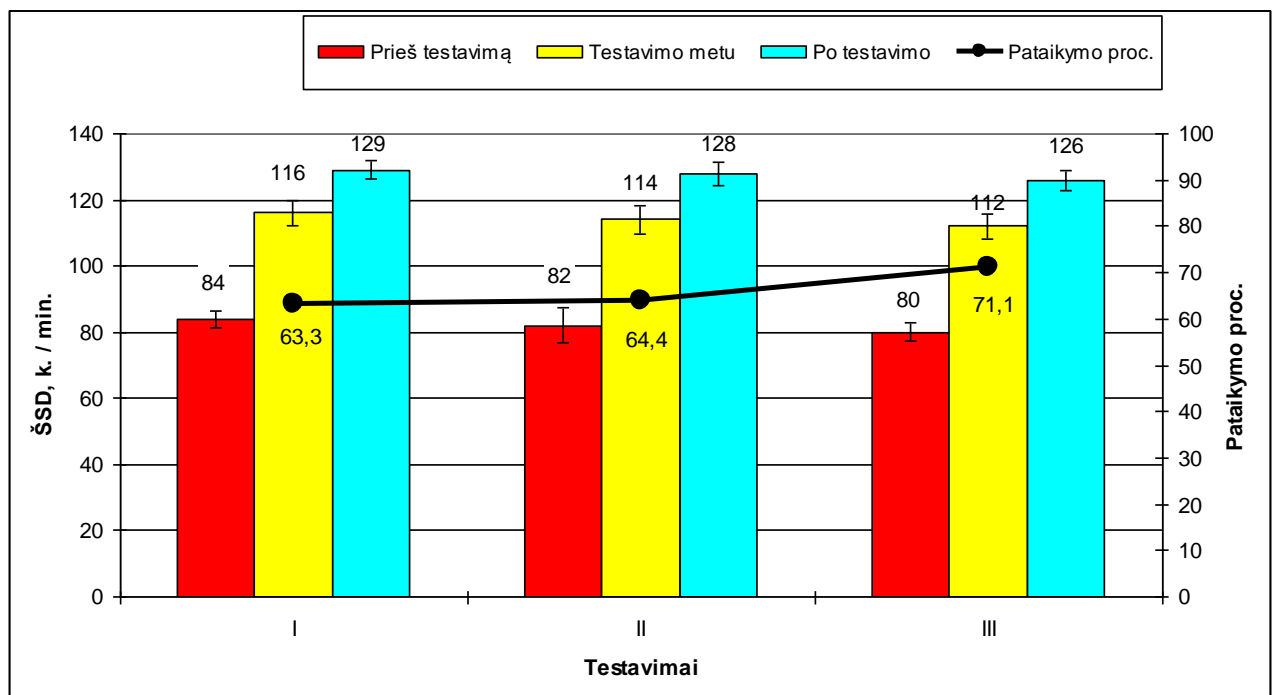


3 pav. Baudos metimų testo 5+5+5 ir ŠSD rodikliai

Pirmojo sportinio sezono metu taikytos tobulinimo programos turėjo teigiamos įtakos baudos metimų pataikymo pagerėjimui. Testo (5+5+5) duomenys, rodo, kad tarp pirmojo ir antrojo testavimo pataikymo skirtumas buvo statistiškai nepatikimas ($p>0,05$), o tarp pirmojo ir trečiojo testavimo – patikimas ($p<0,05$).

Lygindami ŠSD rodiklius prieš testavimą ir po jo, matome, kad prieš krūvį visų trijų testavimų metu, ŠSD buvo panašus ($119,0 \pm 3,1 - 121,0 \pm 2,5$ k./min.), o po testavimo ŠSD rodikliai buvo taip pat labai panašūs ($126,0 \pm 3,2 - 129,0 \pm 4,4$ k./min.). Vertinant ŠSD rodiklius pirmojo, antrojo ir trečiojo testavimo metu prieš krūvį ir po jo skirtumas buvo statistiškai nereikšmingas ($p>0,05$). ŠSD, atliekant testą (5+5+5), rodo, kad visuose trijuose testavimuose buvo statistiškai nepatikimi skirtumai ($p>0,05$).

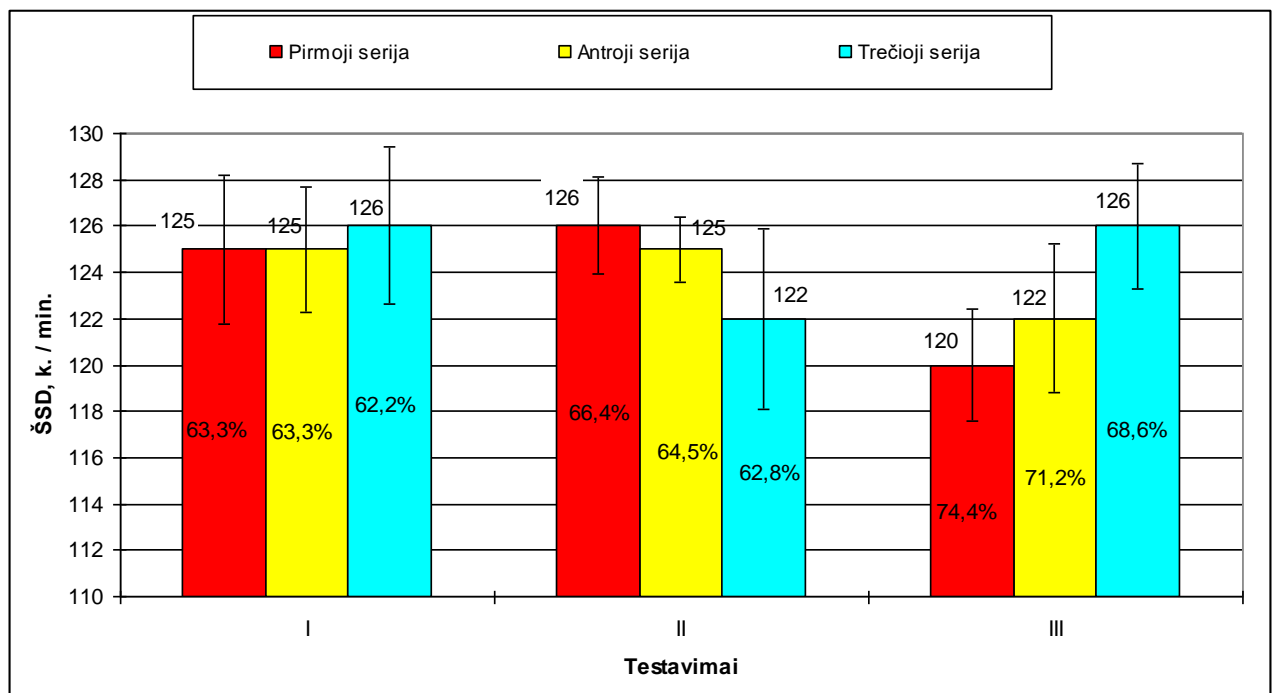
Antrojo ugdomojo eksperimento etapo metu pirmojo testavimo metu, metant baudos metimus (3x30), vidutinis tikslų baudos metimų rodiklis buvo $57 \pm 2,4$ metimai (63,3 proc.), šio testavimo metu vidutinis ŠSD rodiklis buvo 127,0 k./min. Antrojo testavimo metu vidutinis tikslų metimų rodiklis buvo $58 \pm 3,5$ metimai (64,4 proc.), o ŠSD rodiklis ne ženkliai mažesnis – 125,0 k./min. Trečiojo testavimo metu, vidutinis šio testo baudos metimų tikslumo rodiklis buvo $64 \pm 3,2$ taiklūs metimai (71,1 proc.), o ŠSD vidutiniškai siekė 123,0 k./min. (4 pav.).



4 pav. Baudos metimų testo 3x30 ir ŠSD rodikliai ugdomojo eksperimento antrojo etapo metu

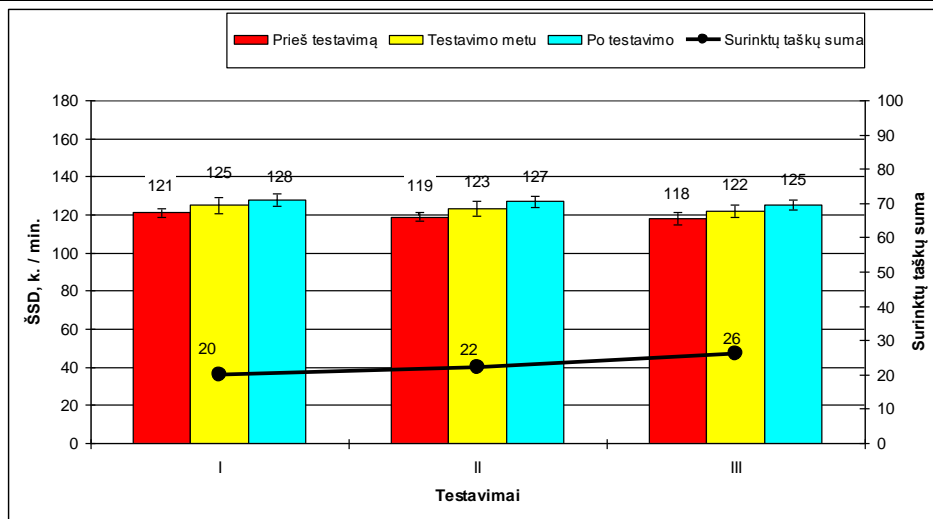
Lyginant pirmojo ir trečiojo testavimo rodiklius, matomas ryškus trečiojo testavimo metimų tikslumo rodiklių pagerėjimas: nuo 57 tikslų metimų, iki 64 tikslų metimų. Testo (3x30) duomenys, rodo, kad tarp pirmojo ir antrojo testavimų pataikymo skirtumas buvo statistiškai nepatikimas ($p>0,05$), o tarp pirmojo ir trečiojo testavimų – patikimas ($p<0,05$).

Ugdomojo eksperimento antrojo etapo metu, mūsų tiriamieji 14 metų amžiaus krepšininkai, mesdami baudos metimus 3x30, pirmojo testavimo pataikymo rodiklis buvo geras – 63,3 proc., ŠSD rodikliui, testavimo metu, esant 116,0 k./min., antrojo testavimo metu, pataikymo rodiklis taip pat buvo geras – 64,4 proc., (ŠSD 114,0 k./min.), o trečiojo testavimo metu, baudos metimų pataikymo rodiklis buvo labai geras – 71,1 proc., (ŠSD 112,0 k./min.). Geriausias pataikymas buvo trečiojo testavimo pirmosios serijos metu (74,4 proc.), kai ŠSD rodiklis buvo 120,0 k./min., o blogiausias pataikymas buvo pirmojo ir antrojo testavimų trečiosiose serijose – 62,2 ir 62,8 proc., kai ŠSD rodikliai atitinkamai buvo 126,0 k./min. ir 122,0 k./min. (5 pav.).



5 pav. Baudos metimų serijomis testo 3x30 ir ŠSD rodikliai ugdomojo eksperimento antrojo etapo metu

Vidutinis antrojo baudos metimų testo (5+5+5) rodiklis pirmojo testavimo metu buvo $10 \pm 0,5$ tikslių metimų (66,7 proc.) ir surinkta 20 taškų, kai vidutinis ŠSD rodiklis buvo $128,0 \pm 2,2$ k./min. Antrojo testavimo metu, vidutiniškai pataikyta $11 \pm 1,1$ metimų (73,3 proc.) ir surinkta 22 taškai, esant vidutiniam ŠSD $127,0 \pm 3,8$ k./min. Trečiojo testavimo rodikliai: pataikyta vidutiniškai $13 \pm 2,1$ metimų (86,7 proc.), surinkti 26 taškai, o vidutinis ŠSD – $125,0 \pm 2,7$ k./min. (6 pav.).



6 pav. Baudos metimų testo 5+5+5 ir ŠSD rodikliai ugdomojo eksperimento antrojo etapo metu

Statiškai reikšmingas tikslų metimų prieaugis ($p < 0,05$), nustatytas tarp pirmojo ir trečiojo testavimo rodiklių. Taigi, galime teigti, kad baudos metimų pagerėjimui teigiamos įtakos turėjo sezono metu taikytos tobulinimo programos, kurių metu, žaidėjas mesdavo 5 baudos metimus, tada pasiėmęs kamuolį nusivarydavo iki vidurio linijos ir grįžęs vėl mesdavo 5 baudos metimus, viso atlikdavo 15 baudos metimų. Taip pat žaidėjas mesdavo 2 baudos metimus, po jų nusivarydavo kamuolį iki priešingos galinės linijos ir grįždavo atgal, taip atlikdamas 3 serijas, kol meta 15 baudos metimų.

Testo (5+5+5) duomenys rodo, kad tarp pirmojo ir antrojo testavimų pataikymo skirtumas buvo nepatikimas ($p > 0,05$), o tarp pirmojo ir trečiojo testavimų – patikimas ($p < 0,05$).

Lygindami ŠSD rodiklius prieš testavimus ir po jų, matome, kad prieš krūvį visų trijų testavimų metu ŠSD rodikliai buvo panašūs ($118,0 \pm 3,2$ k./min. – $121,0 \pm 2,4$ k./min.), o po testavimų – taip pat labai panašūs ($125,0 \pm 2,7$ k./min. – $128,0 \pm 2,2$ k./min.). Vertinant ŠSD rodiklius pirmojo testavimo metu prieš krūvį ir po jo, matome, kad skirtumas buvo statistiškai nepatikimas ($p > 0,05$), vertindami antrąjį testavimą, taip pat neįžvelgiame statistiškai reikšmingo skirtumo tarp ŠSD rodiklių prieš krūvį ir po jo ($p > 0,05$), trečiojo testavimo metu taip pat nėra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp ŠSD rodiklių prieš krūvį ir po jo ($p > 0,05$).

REZULTATŲ APTARIMAS

Atliktas tyrimas atskleidė, kad baudos metimų pataikymo kaita per du ugdomojo eksperimento etapus turėjo teigiamą pokytį, tad galime teigti, kad taikytos baudos metimų tobulinimo programos buvo veiksmingos.

Mūsų tiriamųjų vidutiniai baudos metimų tikslumo rodikliai pirmajame sportiniame sezone – 62,9 proc. ir antrajame sportiniame sezone – 66,2 proc. buvo vidutiniški, lyginant su

kitų autorių paskelbtais tyrimais: M. Velensky, S. Bartašova (1987) tikslumas – 70,0 proc., R. Butauto (2002) – 77,0 proc.

Panašų tyrimą su 14–15 metų berniukais atliko U. Ahmet, P. Atila (2011). Jų tiriamieji per 10 savaitių treniruočių ciklą turėjo mesti 4000 baudos metimų, t.y. apie 100 metimų per vieną treniruotę. Pataikymas prieš eksperimentą buvo 64,4 proc., o po jo – 69,2 proc. Šio tyrimo rezultatai labai panašūs su mūsų testuojamųjų duomenimis.

S. Doherty (2007) padaręs tyrimus ir 3 mėnesius testavęs įvairaus amžiaus vaikus ($n=100$), padarė išvadą, kad individualūs ir komandiniai baudos metimų pratimai padeda pagerinti baudos metimų techniką bei pataikymą. Tai parodo ir autoriaus baudos metimų testavimo rezultatai, kurie pagerėjo nuo 57,6 proc. iki 61 proc. Tai sutampa su mūsų tyrimo rezultatai liudijančiais, kad pirmojo sportinio sezono metu taikytos tobulinimo programos turėjo teigiamos įtakos baudos metimų pataikymo pagerėjimui ($p<0,05$).

D. Pfaff (2004) atlikęs tyrimus artimus varžybinėms sąlygoms ir visai atitolusius nuo rungtynių, teigė, kad geriausiai baudų pataikymas gerėja, jas treniruojant kuo artimesnėmis varžyboms sąlygomis. Mūsų baudos metimų tobulinimo programos taip pat buvo priartintos prie varžybinių sąlygų, todėl tai galėjo būti vienas iš pagrindinių faktorių, leidusių mūsų tiriamiesiems ženkliai pagerinti baudos metimų taiklumą po baudos metimų tobulinimo programų taikymo.

C. Button ir kt. (2003) atliko tyrimą, kurio metu 4 savaites filmavo jaunųjų krepšininkų (12–15 m.) baudos metimus treniruočių metu. Kiekvieną treniruotę jie mesdavo po 30 baudos metimų bei buvo koreguojama krepšininkų metimo technika (kamuolio skriejimo trajektorija, riešo, alkūnės, čiurnų, kelių taisyklingos padėty). Buvo nustatyta, kad anksčiau įvardintų dalykų taisyklingas atlikimas baudos metimų taiklumą per 4 savaites gali pagerinti net 4,3 proc. Metodika buvo gana panaši į mūsų, nes buvo metama 30 metimų, tačiau mes treniruočių metu baudos metimų nefilmavome, tačiau galime teigti, kad jeigu mūsų atlikto tyrimo metu, būtume sekę jaunųjų krepšininkų baudos metimų techniką, tikėtina, kad mūsų testuojamųjų rezultatai galėjo būti dar geresni.

R. Kreivyte ir S. Stonkus (2009) atliko tyrimą, kurio metu tiriamos 36 jaunosios krepšininkės, panašaus amžiaus kaip ir mūsų tiriamieji – 14–15 m. Tyrimas vyko 4 savaites, kurių metu žaidėjos suskirstytos į 3 grupes po 6 sportininkes tris kartus per savaitę mesdavo po 100 baudos metimų. Pirmoji grupė metimus atliko su specialiu rankos įtvaru, kita grupė su mokomuoju kamuoliu, o trečioji grupė buvo mišri ir metimus atliko ir su kamuoliu, ir su įtvaru. Likusios 18 žaidėjų, kurios buvo kontrolinė grupė, metė paprastus metimus be nieko. Šis tyrimas parodė, kad geriausius rezultatus parodė grupė, metusi baudos metimus ir su rankos įtvaru, ir su mokomuoju kamuoliu, jų pataikymas pagerėjo nuo 52 iki 79 pataikymų iš galimų bandymų. Tai parodo, kad baudos metimų tobulinimas su papildomomis priemonėmis duoda geresnių

rezultatų, negu tobulinant baudos metimus taip, kaip tai darėme mes savo tyrime. Tiesa, tam įtakos galėjo turėti ir tai, kad šių autorių tyrimą atliko merginos, kurios fiziškai yra silpnesnės už panašaus amžiaus vaikus, todėl papildomos priemonės joms galėjo duoti geresnį rezultatų prieaugį.

J. Miller ir E. McAuley (1987) darė tyrimą su jaunaisiais 12–15 m. krepšininkais. 18 tiriamųjų buvo suskirstyti į 2 grupes po 9. Pirmoji grupė 5 savaites nuosekliai ir tikslingai treniravosi mesti baudos metimus, mesdami per savaitę tik 20 metimų, o per visą tyrimo laikotarpį tik 100 baudos metimų. Kita grupė nekreipė specialaus dėmesio į baudos metimus ir treniravosi įprastai, nieko nekeisdami. Paaiškėjo, kad grupės, kuri tikslingai treniravosi mesti baudos metimus, rezultatai statistiškai reikšmingai pagerėjo, lyginant su kita grupe. Todėl, galime teigti, kad tokio amžiaus jauniems krepšininkams tobulinant baudos metimus, reikalinga ne kiekybė, o kokybė bei nuoseklumas treniruojantis ir siekiant tikslo pagerinti baudos metimus (Miller, Barlett, 1996).

Mūsų gauti tyrimo rezultatai parodė, kad taikytos baudos metimų tobulinimo programos buvo veiksmingos, nes baudos metimų tikslumas siekė gerą arba labai gerą pataikymo lygį abiejuose sezonuose, bet dar didesnę tobulinimo programų veiksmingumą rodo tai, kad antrajame sportiniame sezone visuose trijuose testavimuose baudos metimų pataikymo rodiklis buvo geresnis negu pirmajame sezone, bet kita vertus tam galėjo daryti įtaką ir tai, kad tiriamieji vieneriais metais paaugo, pagerėjo jų meistriškumas.

Gauti testo 3x30 vidutinių rodiklių pokyčiai, taikant specialią baudos metimų programą, kurios metu fizinių krūvių pobūdis ir krūvio intensyvumas (ŠSD 125,0 k./min), baudos metimų sąlygos santykinai atitiko žaidimo situacijas, leidžia teigti, kad taikyta programa turėjo esminės teigiamos įtakos jaunųjų krepšininkų baudos metimų technikos pastovumui ir metimo tikslumui.

Jaunųjų krepšininkų organizmo reagavimo į fizinius krūvius rodiklis – ŠSD, taikant specialias baudos metimų programas, kaita leidžia teigti, kad parengtos ir taikytos programos turi veiksmingos įtakos tiriamųjų adaptaciniams veiksams patiriant intensyvius fizinius krūvius: metant baudos metimus, vidutinis ŠSD buvo apie 133,0 k/min., tai beveik atitinka vidutinio intensyvumo krepšininko veiklos žaidžiant ribas (Stonkus, 2003).

Sugretinant ŠSD rodiklius su kitų autorių rezultatais, matome, kad jaunųjų krepšininkų per pratybas vidutinis ŠSD rodiklis būna apie 140,0 k./min. (Balčiūnas, 2005), o per rungtynes vidutinis ŠSD būna net apie 169,0 k/min. (Filho et al., 2003), tad mūsų tiriamųjų jaunųjų krepšininkų ŠSD rodiklis, baigus testavimą, buvo netoli vidutinės pratybų intensyvumo ribos.

Stebimas reikšmingas baudos metimų rezultatų pagerėjimas antrajame eksperimentiniame etape, leidžia daryti prielaidą, kad geresniam baudos metimų pataikymui, įtaką padarė mūsų taikytos baudos metimų tobulinimo programos. Be kita ko, įtakos galėjo turėti ir kiti veiksniai,

tokie kaip antropometrinių duomenų pasikeitimas, techninio parengtumo pagerėjimas, vyresnis amžius (Stonkus, 1974).

IŠVADOS

1. Nustatyta, kad įgyvendinus baudos metimų tobulinimo programą, jaunųjų krepšininkų baudos metimų nekintamomis sąlygomis veiksmingumas pirmais mokslo metais pagerėjo 5,6 proc. ($p < 0,05$), antrais – 7,8 proc. ($p < 0,05$).
2. Nustatyta, kad baudos metimų kintamomis sąlygomis tikslumas pirmais ir antrais mokslo metais gerėjo statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$).
3. Nustatyta, kad 13–14 metų krepšininkams atliekant baudos metimus nekintamomis ir kintamomis sąlygomis, ŠSD turi tendenciją mažėti.

LITERATŪRA

- Ahmet, U., Atila, P. (2011). Effect of free-throw training program on improving shoot hit rate in young basketball players (14-15 years of age). *Journal of Physical Education and Sports Science Vol. 5 Issue 2, p 81 9 p.*
- Amberry, T. (1996). Free throw. *Seven steps to success at the free-throw line*. New York: Harper Collins Publishers.
- Avakumovic, A. (2000). Training sessions with 13-14 year-old Players. *Basketball for Young Players. Madrid: FIBA, EABC, WABC.P. 207-263. (2).*
- Bays, P. M., Wolpert, S. M. (2007). Computational principles of sensorimotor control that minimize uncertainty and variability. // *J Physiol, 578 (2), 387-396.*
- Balčiūnas, M. (2005). Optimaliųjų fizinių krūvių taikymo veiksmingumas rengiant jaunuosius krepšininkus: *daktaro disertacija*. Kaunas: LKKA (4).
- Buceta, J.M. (2000). Organising Training Sessions. *In Basketball for Young Players (p. 83-100). Madrid: FIBA. (11).*
- Butautas, R. (2002). Vienalaikio poveikio metodo veiksmingumas, rengiant jaunuosius krepšininkus: *daktaro disertacija*. Kaunas: LKKA.
- Button, C., Macleod, M., Sanders, R., Coleman, S. (2003). Examining movement variability in the basketball free throw action at different skill levels. *Research Quarterly for Exercise and Sports*. Vol. 74 Issue 3.p. 257-269 13p.
- Davids, K., Button, C., Bennet, S. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraint-led approached. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Doherty, S. (2007). Drills to improve free-throw percentage. *Fiba assist: Issue 28. p. 4-9 6p.*
- Epley, B. (1998). *The ten performance principles husker Power*. Nebraska, Lincoln.

- Erčulj, F. (2008). Testing and Evaluating the Motor Potencial of young Basketball Players. *FIBA Assist*, 33, 10-11.
- Filho, V.J.C., Herrera, J.B., Bottaro, M. (2003). Physiological responses during a basketball game in pre-adolescents. *R. Bras. Ci. e Mov. Brasilia*, 11(2) 19-23.
- Kozar & Vaughn, 1994).
- Kozar, B., Vaughn, R.E. (1994). *Journal of Sport Behaviour. Issue 18. p. 41-49.*
- Kreiytė, R., Stonkus, S. (2009). Netradicinių priemonių taikymo poveikis metimų tikslumo rodiklių kaitai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija, 72, p 42-7p.
- Kukolj, M. ir kt. (2001). Effects of plyometric training on jumping performance in junior basketball players. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 41, 159-164.
- Milanovič, D., Heimer, S., Jukič, J. (2002). Training Load Programming in Sport 7th. *Annual Congress of the European College of Sport Science*. Proceeding. Athens, 24-26, 223.
- Miller, J., McAuley, E. (1987). Effects of a Goal-Setting Training program on Basketball Free-Throw Self-Efficacy and Performance. *Sport Psychologist, Vol. 1 Issue 2, p103-11p.*
- Miller, S., Barlett, R.M. (1996). The relationship between basketball shooting kinematics, distance and playing position. *Journal of Sports Science*. 14, 243-253.
- Mondoni, M. (1991). *From Minibasket to Basketball*. Munchen: FIBA.
- Pfaff, D. (2004). Make free throw practice more game-specific. *Tricks of the Track for Basketball*, p. 58-1 p.
- Stonkus, S. (1998). *Žaidimai. Teorija ir didaktika*. Kaunas: LKKI.
- Stonkus, S. (2003). *Krepšinis: istorija, teorija, didaktika*. Kaunas: LKKA.
- Velensky, M., Bertašova, G. (1987). *Teorie a didaktika košíkove*. Praha: SPN.
- Бальсевич, В., К. (1999). Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания. *Теория и практика физической культуры*, 4, 21-25.
- Назаренко, Л.Д. (2001). Место и значения точности как двигательного – координационного качества. *Теория и практика физической культуры* N-2, с. 4-9.
- Железняк, Ю., Водникова, И., Гаптов, В., Левин, В. (1984). *Баскетбол: поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ*. Москва: Спорткомитет СССР.
- Портнов, Ю.М. и др. (2002). Факторы определяющие эффективность бросков с дистанции в баскетболе. *Теория и практика физической культуры* N-3, с. 22-25.

Kontaktinis asmuo:
Aurelijus Kazys Zuoza
Lietuvos sporto universitetas
Sporto g. 6, Kaunas
El. paštas: aurelijus.zuoza@lsu.lt
Tel.: 837 302653

LIETUVOS ELITO PLAUKIKŲ IR BĖGIKŲ DAŽNIAUSIAI TAIKOMOS STRESO ĮVEIKOS PRIEMONĖS

Valentina Skyrienė, Vida Ivaškienė, Edmundas Kačinskas

Lietuvos Sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

SANTRAUKA

Tyrimo pagrindimas ir hipotezė. Tam, kad sportininkai galėtų siekti aukštų rezultatų, jie privalo išmokti kovoti su stresoriais. Tačiau, neretai galima pamatyti pasimetusį, dėl visko pergyvenantį sportininką, kuris nesugeba susikoncentruoti tinkamai varžybinei veiklai. *Hipotezė* - skirtingų sporto šakų elito atstovų dažniausiai taikomos streso įveikos priemonės skiriasi.

Tyrimo tikslas: nustatyti Lietuvos elito plaukikų ir bėgikų dažniausiai taikomas streso įveikos priemones.

Metodai. Siekiant nustatyti Lietuvos elito plaukikų ir bėgikų naudojamas streso įveikos priemones buvo vykdoma anoniminė apklausa internetu. Buvo naudotas Endler ir kt. (1996) „Streso įveikos klausimynas“, aprobuotas Žukauskienės (2008) darbe.

Rezultatai. Norėdami įveikti stresą Lietuvos elito plaukikai dažniausiai klausosi muzikos; išbando naujus, veiksmingesnius mokymosi ar darbo būdus; organizuoja savo gyvenimą; bendrauja; bando veikti metodiškai ir racionaliai, kontroliuoti savo emocijas.

Lietuvos elito bėgikai dažniausiai bando kontroliuoti savo emocijas; prieš žengdami žingsnį apgalvoja, ką pasirinkti; organizuoja savo gyvenimą; ieško informacijos, kuri padėtų išspręsti problemą; bendrauja.

Aptarimas ir išvados. Lietuvos elito plaukikai dažnai klausosi muzikos, kad sumažintų įtampą ir stresą. Tuo tarpu 40,0 proc. Lietuvos elito bėgikų muzikos klausymosi, kaip streso įveikos priemonės, visai netaiko. Gray (2001) labai pabrėžia muzikos panaudojimą stresui įveikti.

Lietuvos elito plaukikai dažniau ($p < 0,05$) nei bėgikai klausosi muzikos, išbando naujus, veiksmingesnius mokymosi ar darbo būdus; organizuoja savo gyvenimą, o Lietuvos elito bėgikai - bando veikti metodiškai ir racionaliai, kontroliuoti savo emocijas.

Raktažodžiai: stresas, streso įveikos priemonės, elito sportininkai, plaukikai, bėgikai.

ĮVADAS

Stresas yra natūralus gyvenimo reiškinys, skatinantis veiklumą, išradingumą, netgi kūrybiškumą ir tobulėjimą.

Tarptautinių žodžių žodyne (Bogušienė ir Bendorienė, 2008) stresas [angl. stress – įtampa], įtampos būseną – visuma apsauginių fiziologinių reakcijų, kuriomis žmogaus arba gyvūno organizmas atsako į nepalankius veiksnius (stresorius). Rytų filosofijoje stresu laikomas vidinės ramybės nebuvimas. Vakarų kultūroje stresas suprantamas kaip emocinės kontrolės praradimas. Holistinė medicina stresą apibūdina kaip nesugobėjimą susidoroti su suvokiamomis realiomis ar įsivaizduojamomis grėsmėmis, kai įtakojama fizinė, psichologinė, emocinė ir dvasinė gerovės būseną. Pasaulyje streso sąvoka buvo skirta apibūdinti įtampai (Mason, 2013). Per stiprus, dažnai pasikartojantis stresas gali paskatinti individo socialines problemas, įvairių ligų atsiradimą, apsunkinti bendravimą su aplinkiniais. Streso teorijos pradininkas Selye (1967) bandė atskleisti biologinius ir fiziologinius streso ypatumus. Remiantis jo teorija, žmogui ir gyvūnams išorinių sąlygų pokyčiai ir vidiniai sutrikimai sukelia psichinę ir fiziologinę įtampą. Pastaruoju metu vis dažniau atkreipiamas dėmesys į psichologinę streso prigimtį (Ivaškienė, 2007; Падун, 2010).

Sportininkai patiria daug emocinės įtampos ir streso, nes sportinė veikla – tai ypatinga, istoriškai susiklosčiusi, socialiai sąlygojama žmogaus aktyvumo sritis. Daugelis sporto mokslo specialistų akcentuoja jos ekstremumą ir didelį psichinės įtampos laipsnį (Хаджиев и Дашева, 2000; Filaire et al., 2001; Meidus, 2005; Ерохин и др., 2011). Dažniausiai stresas yra jaučiamas prieš varžybas ir po jų. Atlikti tyrimai parodė, kad nuolatinis sportinių varžybų stresas sukelia kliūtis efektyviam sportininkų dalyvavimui varžybose ir jo pasitenkinimui sportine veikla. Negebėjimas susidoroti su stresu ir nerimu gali sukelti daug neigiamų padarinių, tokių kaip sumažėjęs sportininko pajėgumas, traumos, sumažėjęs pasitenkinimas veikla, ar net sportinės karjeros nutraukimą (Lazarus, 2006). Tam, kad sportininkai galėtų siekti aukštų rezultatų, jie privalo išmokti kovoti su stresoriais. Tačiau, neretai galima pamatyti pasimetusių, dėl visko pergyvenantį sportininką, kuris nesugeba susikoncentruoti tinkamai varžybinei veiklai. Tai veda ne tik į pralaimėjimą, bet ir mažina jo savivertę bei pasitikėjimą savimi.

Užsienio pedagoginėje ir psichologinėje literatūroje paskelbta nemažai mokslinių tyrimų, kuriuose analizuojami streso šaltiniai. Kadangi Lietuvoje sportininkų streso įveikos priemonės ir jų sąsajos dar nėra pakankamai ištyrinėtos ir lieka į daug klausimų neatsakyta, būtini išsamesni šios srities tyrimai. Manome, kad ypač aktualu būtų išanalizuoti skirtingų sporto šakų atstovų dažniausiai taikomas streso įveikos priemones.

Hipotezė: skirtingų sporto šakų elito atstovų dažniausiai taikomos streso įveikos priemonės skiriasi.

Tyrimo tikslas: nustatyti Lietuvos elito plaukikų ir bėgikų dažniausiai taikomas streso

įveikos priemonės.

TYRIMO METODAI

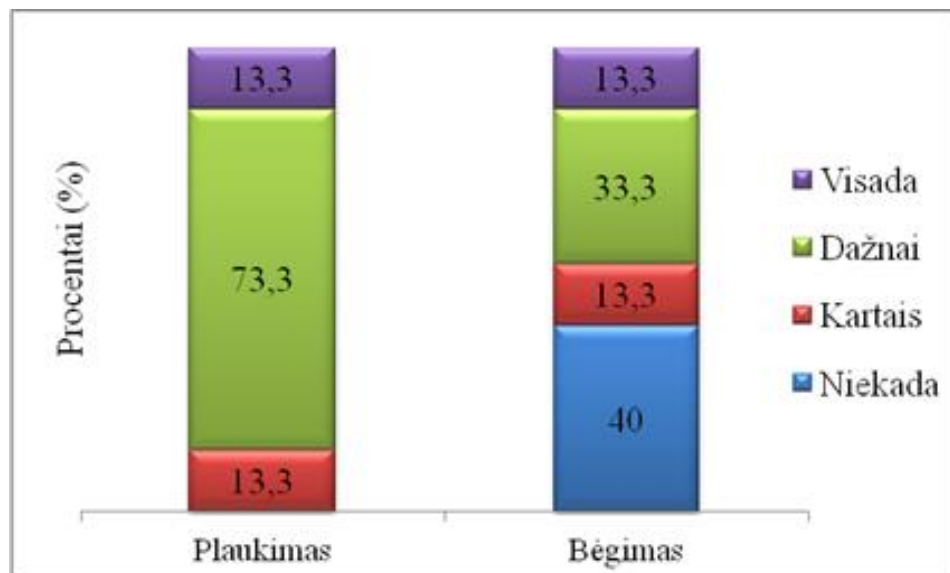
Siekiant nustatyti Lietuvos elito plaukikų ir bėgikų naudojamus streso įveikos priemonės buvo vykdoma anoniminė apklausa internetu. Streso įveikos priemonių taikymui nustatyti buvo naudotas N. S. Endler ir kt. (1996) „Streso įveikos klausimynas“, aprobuotas A. Žukauskienės (2008) darbe. Anketoje pateiktos 42 streso įveikos priemonės, prie kurių respondentai turėjo pažymėti vieną iš keturių galimų atsakymo variantų, kaip dažnai jie naudoja tą priemonę: A – „niekada“, B – „kartais“, C – „dažnai“, D – „visada“. Instrukcija tyrimo dalyviams buvo pateikta raštu anketos pradžioje.

Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 17.0 statistinių duomenų apdorojimo paketą. Skirtingų grupių rezultatų palyginimui taikytas chi kvadrato (χ^2) kriterijus. Skirtumas buvo laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Tyrimas vykdytas 2015 metų rugsėjį. Tiriamąją imtį sudarė 30 Lietuvos elito sportininkų: 15 plaukikų ir 15 bėgikų.

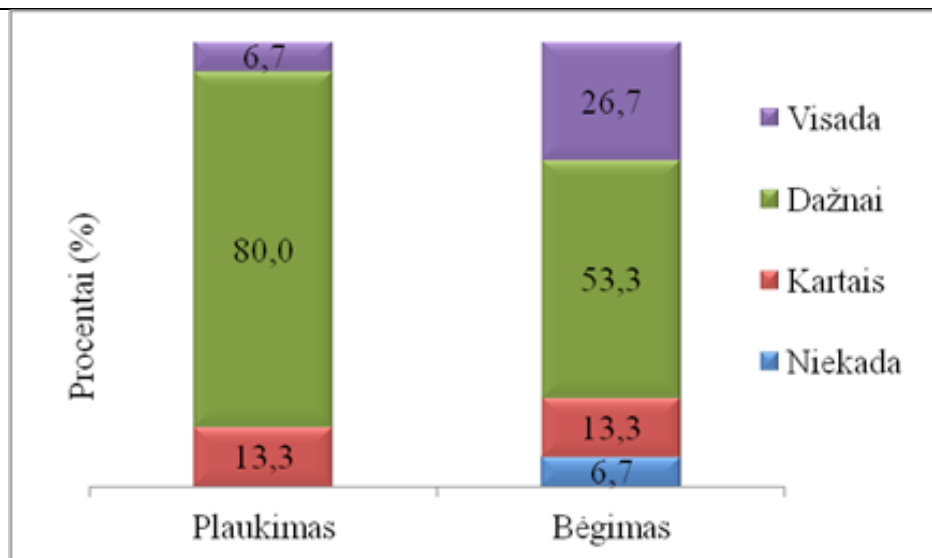
TYRIMO REZULTATAI

Tyrimas atskleidė, kad streso įveikai Lietuvos elito plaukikai dažniau taiko muzikos klausymąsi (73,3 proc.), nei Lietuvos elito bėgikai (33,3 proc.) (1 pav.). Visada tai daro po 13,3 proc. tiriamųjų, niekada - 40 proc. bėgikų.



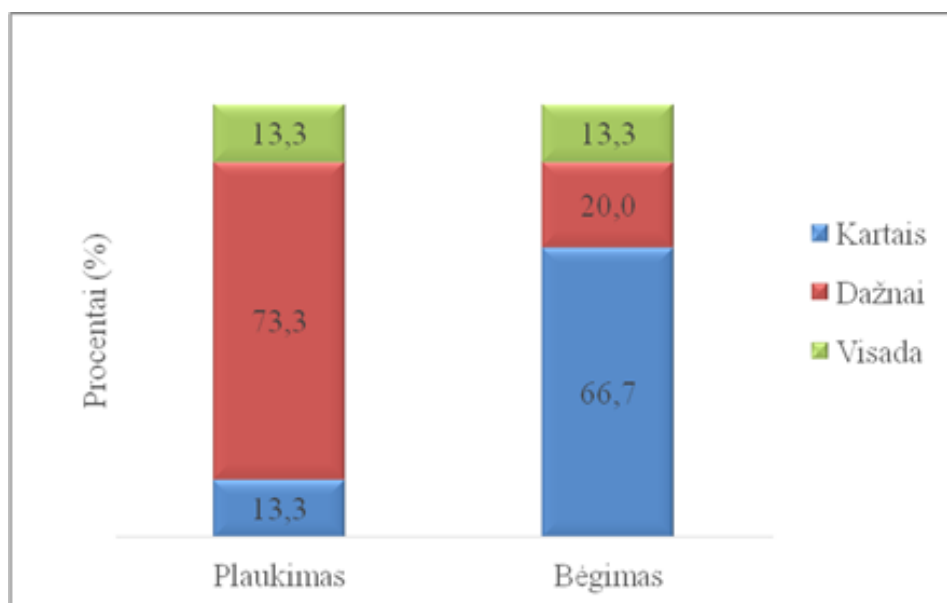
1 pav. Respondentų atsakymų skirstinys pagal muzikos klausymąsi dažnumą
($\chi^2 = 8,250$; $p < 0,01$)

Stresinėse situacijose bėgikai dažniau ($p < 0,001$), nei plaukikai bando kontroliuoti savo emocijas (2 pav.). Visada tai daro 26,7 proc. bėgikų ir tik 6,7 proc. plaukikų. Dažnai bando tai daryti 80,0 proc. plaukikų ir 53,3 proc. bėgikų.



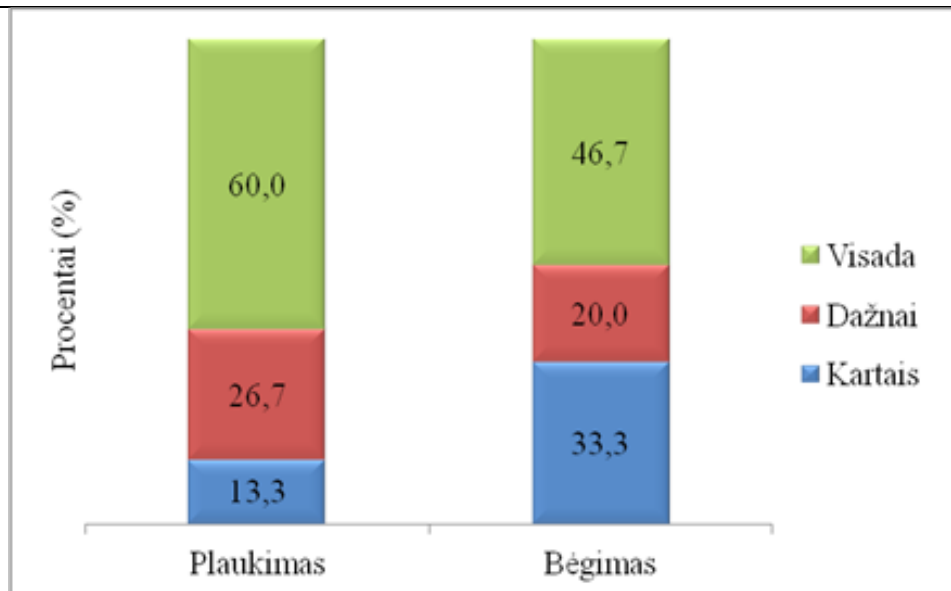
2 pav. Respondentų atsakymų skirstinys pagal streso įveiką bandant kontroliuoti savo emocijas ($\chi^2 = 3,600$; $p < 0,05$)

Esant stresinei situacijai plaukikai dažniau, nei bėgikai išbando naujus, veiksmingesnius, mokymosi ar darbo būdus ($p < 0,05$) (3 pav.).



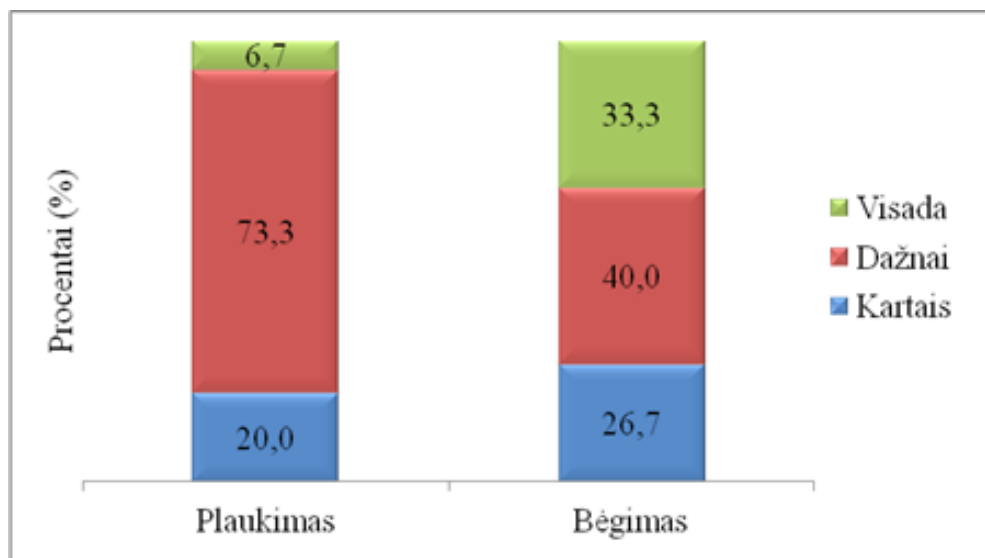
3 pav. Respondentų atsakymų skirstinys pagal streso įveiką išbandant naujus, veiksmingesnius mokymosi ar darbo būdus ($\chi^2 = 9,905$; $p < 0,05$)

Tyrimas atskleidė, kad 60,0 proc. plaukikų ir 46,7 proc. bėgikų streso įveikai visada organizuoja savo gyvenimą, dažnai – atitinkamai 26,7 ir 20,0 proc. respondentų, kartais – atitinkamai 13,3 ir 33,3 proc. apklaustųjų (4 pav.).



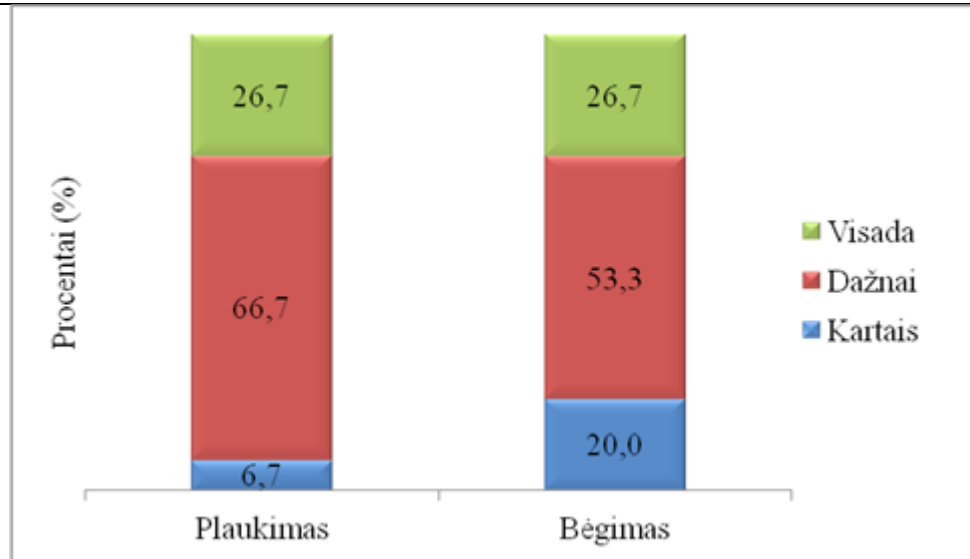
4 pav. Respondentų atsakymų skirstinys pagal streso įveiką organizuojant savo gyvenimą ($\chi^2 = 1,679$; $p < 0,05$)

Pakliuvę į stresinę situaciją bėgikai dažniau nei plaukikai bando veikti metodiškai ir racionaliai: visada tai daro 33,3 proc. bėgikų ir tik 6,7 proc. plaukikų, dažnai – atitinkamai 73,3 ir 40 proc., kartais – atitinkamai 20,0 ir 26,7 proc. respondentų ($p < 0,01$) (5 pav.).



5 pav. Respondentų atsakymų skirstinys pagal streso įveiką bandant veikti metodiškai ir racionaliai ($\chi^2 = 4,280$; $p < 0,05$)

Stresui įveikti bendravimą dažnai taiko tiek plaukikai tiek bėgikai ($p > 0,05$) (6 pav.): visada jį taiko po 26,7 proc. tiriamųjų, dažnai – atitinkamai 66,7 ir 53,3 proc., respondentų.



6 pav. Respondentų atsakymų skirstinys pagal streso įveiką bendraujant
($\chi^2 = 1,222$; $p > 0,05$).

REZULTATŲ APITARIMAS

Tyrimo rezultatai atskleidė, jog Lietuvos elito plaukikai ir bėgikai renka įvairias streso įveikos priemones. Plaukikai dažniausiai bando kontroliuoti savo emocijas, klausosi muzikos, išbando naujus, veiksmingesnius, mokymosi ar darbo būdus, bendrauja, organizuoja savo gyvenimą, bando veikti metodiškai ir racionaliai. Tuo tarpu bėgikai dažniausiai bendrauja, ieško informacijos, kuri padėtų jiems išspręsti problemą, organizuoja savo gyvenimą, bando kontroliuoti savo emocijas, prieš žengdami koki nors žingsnį apgalvoja ką pasirinkti.

Hipotezė – skirtingų sporto šakų elito atstovų dažniausiai taikomos streso įveikos priemonės skiriasi – pasitvirtino iš dalies. Nors tiriamieji streso įveikai taiko panašias priemones, tačiau plaukikai dažniau ($p < 0,05$) nei bėgikai klausosi muzikos, išbando naujus, veiksmingesnius mokymosi ar darbo būdus; organizuoja savo gyvenimą, o bėgikai - bando veikti metodiškai ir racionaliai, kontroliuoti savo emocijas.

Pagal mūsų tyrimo rezultatus, Lietuvos elito plaukikai dažnai klausosi muzikos, kad sumažintų įtampą ir stresą. Tuo tarpu 40,0 proc. Lietuvos elito bėgikų muzikos klausymosi, kaip streso įveikos priemonės, visai netaiko. P. Gray (2001) labai pabrėžia muzikos panaudojimą stresui įveikti.

M. Gerbutavičius (2011), tyręs boksininkų jaunių ir suaugusiųjų patiriamą priešvaržybinį stresą ir jo įveiką nustatė, kad jaunių boksininkų patiriamas priešvaržybinis stresas didesnis, nei suaugusiųjų. Taip pat buvo nustatyta, kad jaunieji boksininkai dažniau naudoja tokias streso įveikos priemones, kaip neigiamų minčių keitimą į teigiamas, vizualizaciją, atsipalaidavimo pratimus.

J. Čepelionienės ir kt. (2009), V. Ivaškienės ir kt. (2009), A. Grincevičiaus ir kt. (2010) tyrimais nustatyta, kad sportuojantys studentai stresui įveikti dažniausiai taiko bendravimą su

šeimos nariais, juoką. Lietuvos elito plaukikai ir bėgikai streso įveikai taip pat dažnai taiko bendravimą.

V. Ivaškienė ir kt. (2009) nustatė, kad sporto ir sveikatingumo klubų lankytojai dar nėra pakankamai susipažinę su įvairiomis streso įveikos priemonėmis. Pavyzdžiui, beveik visai netaikoma psichofizinė, autogeninė treniruotė, meditacija. K. Dineika (2001) teigia, kad apie psichofizinę treniruotę žino tik nedaugelis žmonių, o ją patartina taikyti rengiantis varžyboms ir atsigaunant po jų. Apie autogeninės treniruotės naudą įveikiant stresą dažniausiai sužinoma tik iš psichologų ir ją propaguojančių sporto trenerių (Ivaškienė ir Liaugminas, 2003; Miškinis ir Skyrius, 2004a, 2004b).

Manome, kad informacijos apie įvairias streso įveikos priemones sportininkams suteikiama nepakankamai, todėl tyrimai šioje srityje yra aktualūs ir prasmingi siekiant tobulinti jų rengimą.

IŠVADOS

Norėdami įveikti stresą Lietuvos elito plaukikai dažniausiai klausosi muzikos; išbando naujus, veiksmingesnius mokymosi ar darbo būdus; organizuoja savo gyvenimą; bendrauja; bando veikti metodiškai ir racionaliai, kontroliuoti savo emocijas.

Lietuvos elito bėgikai dažniausiai bando kontroliuoti savo emocijas; prieš žengdami žingsnį apgalvoja, ką pasirinkti; organizuoja savo gyvenimą; ieško informacijos, kuri padėtų išspręsti problemą; bendrauja.

Plaukikai dažniau ($p < 0,05$) nei bėgikai klausosi muzikos, išbando naujus, veiksmingesnius mokymosi ar darbo būdus; organizuoja savo gyvenimą, o bėgikai - bando veikti metodiškai ir racionaliai, kontroliuoti savo emocijas.

LITERATŪRA

Bogušienė, V., Bendorienė, A. (2008). Tarptautinis žodžių žodynas. Vilnius: Alma litera.

Čepelionienė, J., Daukšas, D., Ivaškienė, V. (2009). Sveikatingumo ir sporto klubų lankytojų taikomos atsigavimo priemonės. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (II)* : mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas: LKKA. p. 146–152.

Dineika, K. (2001). Psichofizinė treniruotė. Vilnius: LSIC.

Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F., Lac, G. (2001). Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41 (2), 263–268.

Gerbutavičius, M. (2011). Boksininkų jaunių ir vyrų patiriamas priešvaržybinis stresas ir jo įveikimo būdai. Kaunas: LKKA.

Gray, P. (2001). The Music of Nature and the Nature of Music. *Science*, 291, 52–56.

Grincevičius, A., Ivaškienė, V., Daušas, D. (2010). Sportuojančių studentų požiūris į stresą mažinančias priemones. *Kūno kultūra ir sportas universitete-2010* = Physical Culture and Sporto in Universities 2010: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga (pp. 211–213). Kaunas: KTU.

Ivaškienė, V., Kšanauskienė, L., Čepelionienė, J., Bogužienė, J., Daušas, D. (2009). Sportuojančių studentų (vyrų ir moterų) taikomi streso įveikimo būdai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (74), 28–33.

Ivaškienė, V., Liaugminas, A. (2003). Autogeninės treniruotės įtaka imtynininkų savijautai ir varžybų rezultatams. *Dvasinės vertybės žinių visuomenėje: mokslo darbai: tarptautinės mokslinės konferencijos pranešimai*, Kaunas, 2003. Kaunas: Akademija. p. 247–250.

Ivaškienė, V. (2007). Sportininkų atsigavimo šiuolaikinės technologijos. *Treniravimo sistemų naujausios technologijos* (elektroninis išteklius): Lietuvos mokslinio-metodinio simpoziumo pranešimų medžiaga, Kaunas, 2007 m. balandžio 25 d. (pp. 1–70). LKKA, KKSD prie LRV. Kaunas: LKKA.

Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74, 9–46.

Mason, L. J. (2013). Guide to stress reduction. Celestial Arts.

Meidus, L. (2005). Sporto psichologija. Vilnius: VPU.

Miškinis, K., Skyrius, E. (2004a). Treneriui apie autogeninę treniruotę. *Treneris*, 2, 2–9.

Miškinis, K., Skyrius, E. (2004b). Treneriui apie autogeninę treniruotę. *Treneris*, 3, 3–10.

Selye, H. (1967). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.

Smith, R.E., Shutz, R.W., Smoll, F.L. & Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory - 28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379–398.

Žukauskienė, A. (2008). 11–12 klasių mokinių pažangumo, pasiekimų motyvacijos, mokyklinio streso įveikos stilių ypatumai ir sąsajos. Vilnius: VPU.

Ерохин, А. Н., Шарапов, Л. В., Кадочкин, А. Н. (2011). Антистрессовая релаксация в системе подготовки борцов греко-римского стиля. *Теория и практика физической культуры*, 1, 98–100.

Падун, М. А. (2010). Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы. *Психологический журнал*, 6, 57–69.

Хаджиев, Н., Дашева, Д. (2000). Спорт, стресс, адаптация (методология и перспективы).
Наука в олимпийском спорте, 2, 109–114.

Adresas korespondencijai:

Valentina Skyrienė

Lietuvos sporto universitetas

Sporto g. 6

LT 3000 Kaunas

Tel. 8 37 302666

El. paštas: valentina.skyriene@lsu.lt

"

"

"

"

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

....."SPORTINĮ DARBINGUMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI (IX)

....."Mokslinių straipsnių rinkinys

....."Elektroninis leidinys

....."2016-12-15. 13,5 sp. l. Tiražas 70 egz.

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

