



**LIETUVOS
SPORTO
UNIVERSITETAS**

**TRENIRAVIMO MOKSLO KATEDROS
MOKSLINĖ KONFERENCIJA**

**SPORTININKŲ RENGIMO VALDYMAS
IR SPORTININKŲ DARBINGUMĄ
LEMIANTYS VEIKSNIAI**

Programa ir pranešimų tezės

**2012 m. gruodžio 20 d.
Kaunas**

MOKSLINIS KOMITETAS

Pirmininkas

Aleksas STANISLOVAITIS, prof. dr.

Nariai:

Aurelijus Kazys ZUOZA, doc. dr.

Albertas SKURVYDAS, prof. habil. dr.

Algirdas ČEPULĖNAS, prof. habil. dr.

Jonas PODERYS, prof. habil. dr.

Albinas GRŪNOVAS, prof. dr.

Aleksandras ALEKRINSKIS, doc. dr.

Antanas SKARBALIUS, prof. habil. dr.

Sigitas KAMANDULIS, doc. dr.

Ilona Judita ZUOZIENĖ, doc. dr.

Vida IVAŠKIENĖ, doc. dr.

Jūratė STANISLOVAITIENĖ, dr.

Gediminas MAMKUS, doc. dr.

Valentina SKYRIENĖ, doc. dr.

Moderatoriai:

Nijolė LAGŪNAVIČIENĖ, doc. dr.

Viktoras ŠILINSKAS, doc. dr.

ORGANIZACINIS KOMITETAS

Pirmininkas

Aurelijus Kazys ZUOZA

Nariai:

Valentina SKYRIENĖ

Daiva BULOTIENĖ

Vilma PAPIEVIENĖ

Alfonsas BULIUOLIS

Andrius GAVORKA

Rasa KREIVYTĖ

Pranas MOCKUS

KONFERENCIJOS PROGRAMA

2012 m. gruodžio 20 d.

Lietuvos sporto universitetas (Kaunas, Sporto g. 6)

8.30–9.30 **Registracija**
9.30–9.40 **Konferencijos atidarymas**
LSU centriniai rūmai, doc. J. Tiknienės auditorija (215)

Ižanginis žodis

LSU Treniravimo mokslo katedros vedėjas
doc. dr. Gediminas Mamkus

Konferencijos dalyvių sveikinimas

LSU rektorius prof. habil. dr. Albertas Skurvydas

10.00–10.45 **PLENARINIS POSĖDIS (215 a.)**

10.00

J. Poderys

SPORTO GENETIKA: REALIJOS IR PERSPEKTYVOS

10.15

A. Skurvydas

NEUROBIOLOGIJA – ATEITIES TRENIRAVIMO MOKSLO PAGRINDAS?

10.30

A. Stanislovaitis

TRENIRAVIMO MOKSLO PRAKTIKA: PATIRTIS IR PERSPEKTYVOS

10.45–11.00 *Kavos pertrauka*

11.00–12.45 **POSĖDŽIAI SEKCIJOSE**

12.45–13.00 *Kavos pertrauka*

13.00–14.30 **POSĖDŽIAI SEKCIJOSE**

11.00–15.20 **STENDINIAI PRANEŠIMAI**

15.30–16.00 **KONFERENCIJOS APIBENDRINIMAS**

I sekcija

**SPORTININKŲ TRENIRAVIMO SISTEMOS,
RENGIMO TECHNOLOGIJOS IR VALDYMAS.**

**TRENIRUOTĖS PROCESO KONTROLĖ IR KOMPLEKSINIS
VERTINIMAS. SPORTO FIZIOLOGIJA IR JUDESIŲ VALDYMAS**

**LSU centriniai rūmai, doc. J. Tiknienės auditorija (215)
Vadovas prof. habil. dr. Jonas Liudas PODERYS**

11.00–11.15

A. Lazauskas, A. Skarbalius

**DIDELIO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ DAUGIAMEČIO RENGIMO
RAIDA**

11.15–11.30

B. Statkevičienė

**PAROLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ 100 M PLAUKIMO NUGARA
VYRŲ REZULTATŲ KAITA IR PERSPEKTYVOS**

11.30–11.45

A. B. Ušpurienė, A. Čepulėnas

**KIEK IR KOKIO MEISTRISKUMO SPORTINIŲ ŠOKIŲ ŠOKĖJŲ
YRA LIETUVOJE**

11.45–12.00

G. Volungevičius, P. Mockus, A. Mockienė

**15–16 METŲ DVIRATININKIŲ BATŲ FIKSAVIMO PRIE PEDALO ĮTAKA
VAŽIAVIMO TREKU REZULTATUI**

12.00–12.15

R. Paulauskas

**KARTOTINIO DARBO IŠTVERMĖ – JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ FIZINIO
PAJĖGUMO POŽYMIŠ**

12.15–12.30

L. Kreivėnaitė, S. Sabaliauskas

**SKIRTINGŲ AMŽIAUS GRUPIŲ BIATLONININKŲ ŠAUDYMO
PARAMETRAI IR JŲ VERTINIMO REFERENCINĖS SKALĖS**

12.30–12.45

K. Skučas

VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ UGDYMAS
TAKANT VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO PROGRAMĄ

12.45–13.00 *Kavos pertrauka*

13.00–13.15

V. Skyrienė, E. Skyrius, D. Goštautaitė

PLAUKIMO STARTŲ ATLIKIMO YPATUMAI SKIRTINGOMIS VARŽYBŲ
SĄLYGOMIS

13.15–13.30

G. Tankevičius, D. Lankaitė, A. Kriščiūnas

AGONISTŲ IR ANTAGONISTŲ BALANSO ĮTAKA PRIEKINIO KELIO
SĄNARIO RAIŠČIO PLYŠIMUI

13.30–13.45

R. Kreivytė, R. Bacevičienė

SKIRTINGO SPORTINIO MEISTRISKUMO KREPŠININKIŲ PATIRTŲ
TRAUMŲ PRATYBŲ IR RUNGTYNIŲ METU ANALIZĖ

13.45–14.00

K. Bunevičius, A. Grūnovas, K. Tijūnaitis

ARTERINĖS KRAUJOTAKOS KAITA ATLIEKANT 200 IR 300 MMHG
SLĖGIO OKLIUZIJĄ

14.00–14.15

K. Milašius, R. Dadelienė

MAISTO PAPILDŲ *ARGI+* IR *MULTI MACA* POVEIKIS SPORTININKŲ
ORGANIZMUI

14.15–14.30

Ž. Ščevinskaitė, R. Minkevičius, J. Poderys

PUSĖS METŲ TRUKMĖS ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO IR PRATYBŲ
SPORTO SALĖJE ĮTAKA VIDUTINIO AMŽIAUS ŽMONIŲ ŠIRDIES IR
KRAUJAGYSLIŲ SISTEMAI

II sekcija
PSICHOSOCIALINIAI, EDUKACINIAI IR VADYBINIAI
TRENIRUOTĖS ASPEKTAI.
FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA
LSU centriniai rūmai, 232 auditorija
Vadovė doc. dr. Ilona Judita ZUOZIENĖ

11.00–11.15

Ž. Grigaliūnaitė, A. Emeljanovas

KAUNO MIESTO 7 IR 9 KLASIŲ MOKINIŲ SVEIKOS MITYBOS ĮPROČIAI

11.15–11.30

M. Kvedaras, V. Raitelaitytė, R. Solianik

IS THERE ANY IMPACT OF SMOKING ON COGNITIVE FUNCTION
IN YOUNG ADULTS?

11.30–11.45

K. Skučas

ASMENŲ, PATYRUSIŲ NUGAROS SMEGENŲ PAŽEIDIMĄ,
DALYVAVIMO SPORTINĖJE VEIKLOJE KLIŪTYS IR GALIMYBĖS

11.45–12.00

T. Stupuris, S. Šukys, I. Tilindienė

KAUNO IR ALYTAUS MIESTŲ 15–19 METŲ SPORTUOJANČIŲ MOKINIŲ
VERTYBĖS

12.00–12.15

A. Emeljanovas, I. Tilindienė, I. Valantinienė, I. Jokubauskaitė

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETO STUDENTŲ VIDINIŲ ASMENYBĖS
RODIKLIŲ IR STAIGIOSIOS KOJŲ JĖGOS RYŠYS

12.15–12.30

J. Arslanović, B. Statkevičienė

KAS BENDRA KROATIJOS IR LIETUVOS PLAUKIMO ISTORIJOJE

12.30–12.45

E. Petrylaitė, A. Emeljanovas, L. Trinkūnienė

VEIKSNIAI, DARANTYS ĮTAKĄ MALONIAM 5–8 KLASIŲ MOKINIŲ
DALYVAVIMUI KŪNO KULTŪROS PAMOKOJE

12.45–13.00 *Kavos pertrauka*

STENDINIAI PRANEŠIMAI

LSU centriniai rūmai, prof. V. Stakionienės auditorija (218)

Vadovė doc. dr. Daiva BULOTIENĖ

11.00

A. Baltrušaitis, M. Barčaitis, B. Statkevičienė
KREPŠININKŲ IR RANKININKŲ ANTROPOMETRINIŲ DUOMENŲ
(RANKOS ILGIO) PALYGINIMAS

11.10

M. Slavikas, E. Slavikas, R. Slavikas
MODIFIKUOTŲ PRATIMŲ ĮTAKA SUNKIOSIOS ATLETIKOS
TRENIRUOČIŲ PROCESO EFEKTYVUMUI DIDINTI

11.20

N. Kočergina, A. Čepulėnas, A. Zuoza
DIDELIO MEISTRISKUMO BIATLONININKIŲ ŠAUDYMO VARŽYBINĖS
VEIKLOS RODIKLIAI

11.30

A. Savonis, A. Čepulėnas, P. Mockus
LIETUVOS KRAŠTO APSAUGOS SISTEMOS PROFESIONALIŲ KARIŲ
FIZINIO PARENGTUMO TESTO REZULTATAI 2007–2012 METAIS

11.40

D. Rėklaitienė, J. Požėrienė
FUTBOLO TRENIRUOČIŲ POVEIKIS BERNIUKŲ, TURINČIŲ VIDUTINĮ
INTELEKTO SUTRIKIMĄ, FIZINIŲ YPATYBIŲ UGDYMUI

11.50

V. Ivaškienė, K. Raškevičius, A. Skužinskienė, R. Minkevičius,
V. Markevičius, E. Rudas
SAMBO IR DZIUDO SPORTUOJANČIŲ STUDENČIŲ
PRIEŠVARŽYBINĖ BŪSENA

12.00

N. Lagūnavičienė, K. Skučas
S4 KLASĖS NEĮGALAUŠ PLAUKIKO REZULTATĄ LEMIANČIŲ RODIKLIŲ
KAITA TAIKANT SPECIALIOSIOS JĖGOS UGDYMO PROGRAMĄ

12.10

R. Kančys, A. Grūnovas

ANTROPOMETRINIŲ RODIKLIŲ RYŠYS SU PĖDŲ LENKIAMŲJŲ
RAUMENŲ MAKSIMALIA VALINGĄJA JĖGA

12.20

K. Zaicenkoviene, A. Stasiulis

YOGA PRACTICE HAS MINOR INFLUENCE ON RESPIRATORY
FUNCTION AT REST IN MEN AND WOMEN

12.30

A. Šarkauskienė, B. Švitrienė, I. Aliubavičius

SOCIALINIŲ VEIKSNIŲ ĮTAKA JAUNŲJŲ LENGVAATLEČIŲ SPORTO
PRATYBOMS IR VARŽYBOMS

12.40

D. Bulotienė, A. Alekrinskis, A. Šimkus

VIEŠOSIOS ĮSTAIGOS „SPORTO OLIMPAS“ TEIKIAMŲ
SPORTO PASLAUGŲ KOKYBĖS VERTINIMAS

12.50

D. Bulotienė, A. Alekrinskis, A. Šimkus, G. Chachluskaitė

NUOTYKIŲ PARKE „LOKĖS PĖDA“ TEIKIAMŲ REKREACINIŲ
PASLAUGŲ VERTINIMAS

13.00

D. Bulotienė, A. Alekrinskis, A. Šimkus

NUOTYKINIO TURIZMO PLĖTOJIMO KAUNE IR KAUNO RAJONE
GALIMYBIŲ VERTINIMAS

13.10

A. Šimkus, A. Alekrinskis, D. Bulotienė

LIETUVOS KREPŠININKŲ UGDYMO CENTRŲ ĮTAKA PLANUOJANT
SPORTININKŲ KARJERĄ

13.20

A. Šimkus, A. Alekrinskis, D. Bulotienė

LIETUVOS KREPŠININKŲ UGDYMO CENTRŲ TEIKIAMŲ PASLAUGŲ
KOKYBĖS VERTINIMAS

13.30

A. Šimkus, A. Alekrinskis, D. Bulotienė
BĮ SPORTO MOKYKLOS „KLEVAS“ VEIKLOS KOKYBĖS VERTINIMAS
TAIKANT *EFQM* TOBULUMO MODELĮ

13.40

L. Pilelienė
SOCIALINĖ RINKODARA KAIP PRIEMONĖ FIZINIAM AKTYVUMUI
SKATINTI

13.50

A. Armas
TARPUSAVIO PRIKLAUSOMYBĖS PRIELAIDA PAGRĮSTO
KONKURAVIMO, KOOPERAVIMO IR BENDRADARBIAVIMO
DERINIMO MODELIO TAIKYMAS SPORTE

14.00

D. Majauskienė
LIETUVOS SPORTO LYGOS ĮKŪRIMAS IR VEIKLOS ASPEKTAI
1922–1932 METAIS

14.10

J. Čepelionienė, V. Ivaškienė, D. Velička, E. Vyskupaitis, A. Danilevičienė
STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO IR PASITIKĖJIMO SAVIMI SĄSAJOS

14.20

J. Čepelionienė, V. Ivaškienė
PIRMO KURSO STUDENTŲ (VAIKINŲ IR MERGINŲ) SAVO SVEIKATOS
IR SAVĖS VERTINIMO ASPEKTAI

14.30

I. J. Zuožienė, L. Pleskytė, A. K. Zuoza
PASAULIO IR LIETUVOS SPORTININKŲ PLAUKIMO SU PELEKAIS
LAIMĖJIMŲ LYGINAMOJI ANALIZĖ

14.40

A. Armas
SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ IR GEBĖJIMŲ ATRIBOJIMO PROBLEMA

14.50

A. Armas

SOCIALINIŲ GEBĖJIMŲ UGDYMAS SPORTINIŲ ŠOKIŲ
TRENIRUOTĖS METU

15.00

E. Ragelytė, A. Alekrinskis, A. Šimkus, D. Bulotienė, A. K. Zuoza
REKREACINIO IR SPORTINIO VANDENS TURIZMO PLĖTOTĖ
VAKARŲ LIETUVOJE

15.10

E. Skyrius, V. Skyrienė, A. Vilčinskas

POVANDENINĖS STARTO ATKARPOS ĮVEIKIMO ĮTAKA
50 M PLAUKIMO KRŪTINE REZULTATUI

Turinys

A. Armas SOCIALINIŲ GEBĖJIMŲ UGDYMAS SPORTINIŲ ŠOKIŲ TRENIRUOTĖS METU....	15
A. Armas SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ IR GEBĖJIMŲ ATRIBOJIMO PROBLEMA.....	17
A. Armas TARPUSAVIO PRIKLAUSOMYBĖS PRIELAIDA PAGRĮSTO KONKURAVIMO, KOOPEHAVIMO IR BENDRADARBIAVIMO DERINIMO MODELIO TAIKYMAS SPORTE	19
J. Arslanović, B. Statkevičienė KAS BENDRA KROATIJOS IR LIETUVOS PLAUKIMO ISTORIJOJE.....	21
A. Baltrušaitis, M. Barčaitis, B. Statkevičienė KREPŠININKŲ IR RANKININKŲ ANTROPOMETRINIŲ DUOMENŲ (RANKOS ILGIO) PALYGINIMAS.....	23
D. Bulotienė, A. Alekrinskis, A. Šimkus, G. Chachlausekaitė NUOTYKIŲ PARKE „LOKĖS PĖDA“ TEIKIAMŲ REKREACINIŲ PASLAUGŲ VERTINIMAS	25
D. Bulotienė, A. Alekrinskis, A. Šimkus NUOTYKINIO TURIZMO PLĖTOJIMO KAUNE IR KAUNO RAJONE GALIMYBIŲ VERTINIMAS	27
D. Bulotienė, A. Alekrinskis, A. Šimkus VIEŠOSIOS ĮSTAIGOS „SPORTO OLIMPAS“ TEIKIAMŲ SPORTO PASLAUGŲ KOKYBĖS VERTINIMAS	28
K. Bunevičius, A. Grūnovas, K. Tījūnaitis ARTERINĖS KRAUJOTAKOS KAITA ATLIEKANT 200 IR 300 MMHG SLĖGIO OKLIUZIJĄ	30
J. Čepelionienė, V. Ivaškienė, D. Velička, E. Vyskupaitis, A. Danilevičienė STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO IR PASITIKĖJIMO SAVIMI SĄSAJOS.....	32
J. Čepelionienė, V. Ivaškienė PIRMO KURSO STUDENTŲ (VAIKINŲ IR MERGINŲ) SAVO SVEIKATOS IR SAVĖS VERTINIMO ASPEKTAI.....	34
S. Derkintienė BODY IMAGE PERCEPTION AMONG GIRLS OF 8 TH GRADE	35
A. Emeljanovas, I. Tilindienė, I. Valantinienė, I. Jokubauskaitė LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETO STUDENTŲ VIDINIŲ ASMENYBĖS RODIKLIŲ IR STAIGIOSIOS KOJŲ JĖGOS RYŠYS.....	37

Ž. Grigaliūnaitė, A. Emeljanovas KAUNO MIESTO 7 IR 9 KLASIŲ MOKINIŲ SVEIKOS MITYBOS ĮPROČIAI.....	38
V. Ivaškienė, K. Raškevičius, A. Skužinskienė, R. Minkevičius, V. Markevičius, E. Rudas SAMBO IR DZIUDO SPORTUOJANČIŲ STUDENČIŲ PRIŠVARŽYBINĖ BŪSENA	40
R. Kančys, A. Grūnovas ANTROPOMETRINIŲ RODIKLIŲ RYŠYS SU PĖDŲ LENKIAMŲJŲ RAUMENŲ MAKSIMALIA VALINGAJA JĖGA.....	42
N. Kočergina, A. Čepulėnas, A. K. Zuoza DIDELIO MEISTRISKUMO BIATLONININKŲ ŠAUDYMO VARŽYBINĖS VEIKLOS RODIKLIAI	43
L. Kreivėnaitė, S. Sabaliauskas SKIRTINGŲ AMŽIAUS GRUPIŲ BIATLONININKŲ ŠAUDYMO PARAMETRAI IR JŲ VERTINIMO REFERENCINĖS SKALĖS	45
R. Kreivytė, R. Bacevičienė SKIRTINGO SPORTINIO MEISTRISKUMO KREPŠININKŲ PATIRTŲ TRAUMŲ PRATYBŲ IR RUNGTYNIŲ METU ANALIZĖ.....	46
M. Kvedaras, V. Reitelaitytė, R. Solianik IS THERE ANY IMPACT OF SMOKING ON COGNITIVE FUNCTION IN YOUNG ADULTS?.....	48
N. Lagūnavičienė, K. Skučas S4 KLASĖS NEĮGALAUŠ PLAUKIKO REZULTATŲ LEMIANČIŲ RODIKLIŲ KAITA TAIKANT SPECIALIOSIOS JĖGOS UGDYMO PROGRAMĄ	50
A. Lazauskas, A. Skarbalius DIDELIO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ DAUGIAMEČIO RENGIMO RAIDĄ	51
D. Majauskienė LIETUVOS SPORTO LYGOS ĮKŪRIMAS IR VEIKLOS ASPEKTAI 1922–1932 METAIS	53
K. Milašius, R. Dadelienė MAISTO PAPILDŲ <i>ARGI+</i> IR <i>MULTI MACA</i> POVEIKIS SPORTININKŲ ORGANIZMUI	55
R. Paulauskas KARTOTINIO DARBO IŠTVERMĖ – JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ FIZINIO PAJĖGUMO POŽYMIS.....	58
E. Petrylaitė, A. Emeljanovas, L. Trinkūnienė VEIKSNIAI, DARANTYS ĮTAKĄ MALONIAM 5–8 KLASIŲ MOKINIŲ DALYVAVIMUI KŪNO KULTŪROS PAMOKOJE	60

L. Pilelienė	
SOCIALINĖ RINKODARA KAIP PRIEMONĖ FIZINIAM AKTYVUMUI SKATINTI ..	62
E. Ragelytė, A. Alekrinskis, A. Šimkus, D. Bulotienė, A. K. Zuoza	
REKREACINIO IR SPORTINIO VANDENS TURIZMO PLĖTOTĖ VAKARŲ LIETUVOJE	64
D. Rėklaitienė, J. Požėrienė	
FUTBOLO TRENIRUOČIŲ POVEIKIS BERNIUKŲ, TURINČIŲ VIDUTINĮ INTELEKTO SUTRIKIMĄ, FIZINIŲ YPATYBIŲ UGDYMIUI.....	66
A. Šarkauskienė, B. Švitrienė, I. Aliubavičius	
SOCIALINIŲ VEIKSNIŲ ĮTAKA JAUNŲJŲ LENGVAATLEČIŲ SPORTO PRATYBOMS IR VARŽYBOMS.....	68
A. Savonis, A. Čepulėnas, P. Mockus	
LIETUVOS KRAŠTO APSAUGOS SISTEMOS PROFESIONALIŲ KARIŲ FIZINIO PARENGTUMO TESTO REZULTATAI 2007–2012 METAIS	69
Ž. Ščevinskaitė, R. Minkevičius, J. Poderys	
PUSĖS METŲ TRUKMĖS ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO IR PRATYBŲ SPORTO SALĖJE ĮTAKA VIDUTINIO AMŽIAUS ŽMONIŲ ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMAI	71
A. Šimkus, A. Alekrinskis, D. Bulotienė	
LIETUVOS KREPŠININKŲ UGDYMO CENTRŲ ĮTAKA PLANUOJANT SPORTININKŲ KARJERĄ.....	72
A. Šimkus, A. Alekrinskis, D. Bulotienė	
LIETUVOS KREPŠININKŲ UGDYMO CENTRŲ TEIKIAMŲ PASLAUGŲ KOKYBĖS VERTINIMAS.....	73
A. Šimkus, A. Alekrinskis, D. Bulotienė	
BĮ SPORTO MOKYKLOS „KLEVAS“ VEIKLOS KOKYBĖS VERTINIMAS TAIKANT <i>EFQM</i> TOBULUMO MODELĮ.....	75
V. Skyrienė, E. Skyrius, D. Goštautaitė	
PLAUKIMO STARTŲ ATLIKIMO YPATUMAI SKIRTINGOMIS VARŽYBŲ SĄLYGOMIS.....	77
E. Skyrius, V. Skyrienė, A. Vilčinskas	
POVANDENINĖS STARTO ATKARPOS ĮVEIKIMO ĮTAKA 50 M PLAUKIMO KRŪTINE REZULTATUI	79
K. Skučas	
VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ UGDYMAS TAIKANT VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO PROGRAMĄ.....	81

K. Skučas	
ASMENŲ, PATYRUSIŲ NUGAROS SMEGENŲ PAŽEIDIMĄ, DALYVAVIMO SPORTINĖJE VEIKLOJE KLIŪTYS IR GALIMYBĖS	82
M. Slavikas, E. Slavikas, R. Slavikas	
MODIFIKUOTŲ PRATIMŲ ĮTAKA SUNKIOSIOS ATLETIKOS TRENIRUOČIŲ PROCESO EFEKTYVUMUI DIDINTI	84
B. Statkevičienė	
PAROLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ 100 M PLAUKIMO NUGARA VYRŲ REZULTATŲ KAITA IR PERSPEKTYVOS.....	86
T. Stupuris, S. Šukys, I. Tilindienė	
KAUNO IR ALYTAUS MIESTŲ 15–19 METŲ SPORTUOJANČIŲ MOKINIŲ VERTYBĖS	88
G. Tankevičius, D. Lankaitė, A. Kriščiūnas	
AGONISTŲ IR ANTAGONISTŲ BALANSO ĮTAKA PRIEKINIO KELIO SĄNARIO RAIŠČIO PLYŠIMUI.....	89
A. B. Ušpurienė, A. Čepulėnas	
KIEK IR KOKIO MEISTRISKUMO SPORTINIŲ ŠOKIŲ ŠOKĖJŲ YRA LIETUVOJE..	90
G. Volungevičius, P. Mockus, A. Mockienė	
15–16 METŲ DVIRATININKIŲ BATŲ FIKSAVIMO PRIE PEDALO ĮTAKA VAŽIAVIMO TREKU REZULTATUI.....	92
K. Zaičenkoviėnė, A. Stasiulis	
YOGA PRACTICE HAS MINOR INFLUENCE ON RESPIRATORY FUNCTION AT REST IN MEN AND WOMEN.....	93
I. J. Zuozienė, L. Pleskytė, A. K. Zuoza	
PASAULIO IR LIETUVOS SPORTININKŲ PLAUKIMO SU PELEKAIS LAIMĖJIMŲ LYGINAMOJI ANALIZĖ.....	94

SOCIALINIŲ GEBĖJIMŲ UGDYMAS SPORTINIŲ ŠOKIŲ TRENIRUOTĖS METU

A. Armas

Lietuvos sporto universitetas

Tyrimo aktualumas. Šiuolaikinė visuomenė skiria ypač didelį dėmesį socialiai orientuotos asmenybės ugdymui. Tokio ugdymo dalyką sudaro įvairūs socialiniai gebėjimai. Mokymosi visą gyvenimą paradigma nurodo, kad amžius, vieta, aplinka ir kitos aplinkybės neturėtų būti kliūtis socialiniams gebėjimams ugdyti. Tai sudaro prielaidas ugdyti socialinius gebėjimus įvairiose aplinkose. Sporto aplinka – ne išimtis. Mokslininkai atlieka daugybę tyrimų socialinių gebėjimų ugdymo sportinėje veikloje temomis. Tačiau tyrinėjimų, kaip ir kokie socialiniai gebėjimai gali būti ugdomi per sportinių šokių treniruotes, pasigendama.

Socialinių gebėjimų ugdymą sportinės veiklos metu lemia tos veiklos specifika. Pasirinkta sportinė aplinka nulemia ir edukacinės aplinkos ypatumus. Sportiniai šokiai – sporto šaka, kurioje persipina du pradai: fizinė veikla ir meninė išraiška. Taigi šokis suburia visuomenę fiziškai ir emociškai. Būtent šis dvilypumas dar labiau skatina tyrinėti socialinių gebėjimų ugdymo galimybes sportinių šokių treniruotės metu.

Šiame darbe nagrinėjamos socialinių gebėjimų ugdymo galimybės sportinių šokių treniruotės metu.

Tyrimo tikslas – nustatyti, kokie socialiniai gebėjimai galėtų būti ugdomi sportinių šokių treniruotės metu.

Tyrimo metodas – mokslinės literatūros analizė.

Rezultatų aptarimas ir išvados. Moksliniuose darbuose autoriai nurodo socialinių gebėjimų įtaką asmens elgsenai (Jurevičienė ir kt., 2012). Socialinių gebėjimų įtaka reiškiasi ir sportinėje veikloje (Malinauskas, 2004; Malinauskas, Šniras, 2009). Sportinėje veikloje socialinių gebėjimų vaidmuo yra svarbus, jo reikšmę gali lemti asmens ugdymosi rezultatai, t. y. gebėjimas suvokti ir tinkamai įvertinti visas socialines aplinkybes, turinčias įtakos sportiniam rezultatui. Tai ypač pabrėžtina ir kalbant apie meninę prigimtį turinčias sporto šakas, pavyzdžiui, sportinius šokius. Sportiniuose šokuose persipindami du pradai (fizinė veikla ir meninė išraiška) suburia visuomenę fiziškai ir emociškai. Tokioje aplinkoje socialinių gebėjimų įvairovė yra nevienareikšmė ir daugiaplanė. Taigi socialiniai gebėjimai gali būti itin reikšmingi. Socialiniai gebėjimai padeda siekti sportinių tikslų, tad svarbu parinkti tokį jų derinį, kuris laiduotų geriausią sportinį rezultatą.

Pastarąjį dešimtmetį vyksta pastebimas proveržis meninio ugdymo srityje, keičiasi požiūris į žmogaus meninių laimėjimų vertinimą. M. Kūra (2008) teigia, kad per sportinių šokių treniruotę lavinamas erdvinis ir loginis, žodinis ir garsinis

pasaulio suvokimas, ugdomi judėjimo, bendravimo, savistabos pažintiniai įgūdžiai ir gebėjimai. Šių gebėjimų ugdymas sportinių šokių treniruotės metu gali būti tik neformalus, jis orientuotas į žmogaus asmeninių, kūrybinių ir socialinių gebėjimų ugdymą. Šokis kartu gali būti ir meninio ugdymo dalykas, padedantis ugdyti ne tik bendruosius (asmeninius, socialinius, mąstymo ir problemų sprendimo, darbo ir veiklos), bet ir specialiuosius gebėjimus (saviraiškos, komunikavimo šokio raiškos priemonėmis, gyvenimo įprasminimo). Taip saviraiška prisideda ir prie bendruomenės kultūrinio ir socialinio gyvenimo.

Kiek ir kokius gebėjimus ugdyti, lemia keletas veiksnių: pirma, trenerio darbas, antra, sportininkų asmenybės ypatumai. Taigi trenerio vaidmuo yra itin svarbus, nes būtent jis gali kryptingai reguliuoti vidinius besikeičiančio (besivystančio) auklėtinio, veikiamo valdomų ir nevaldomų procesų, kiekybinius ir kokybinius pokyčius (Kūra, 2008). Gebėjimas panaudoti turimas žinias ir įgūdžius rodo žmogaus pasiektą lygį ugdymo procese. Kadangi ugdymo procesas mokymosi visą gyvenimą paradigmoje yra be pabaigos, socialinius gebėjimus būtina nuolat kryptingai tobulinti. Ugdymo procese keičiasi ir asmenybė – jos intelektas, veiklos motyvacija, žinios, gebėjimai, charakteris. Kita vertus, sportinių šokių treniruotės dalyviai gali ir labai skirtis vienas nuo kito intelektu, gebėjimais, fiziniais duomenimis, išvaizda, dorovinėmis nuostatomis. Šiomis aplinkybėmis puikius šokio rezultatus gali laiduoti tik darni abipusė trenerio ir jo treniruojamų sportininkų veikla, šokio technika ir choreografinė kūryba. Šiuo požiūriu galima pabrėžti, kad rezultato neįmanoma pasiekti ir be sportininkų socialinės tarpusavio priklausomybės. Tokiai priklausomybei įtakos turi ir gebėjimas konkuruoti siekiant aukštesnių ir geresnių rezultatų, tačiau porinėse sporto šakose išskyla ir sportininkų susivienijimo (kooperacijos) svarba kuri kartu gali reikštis ir konkuruojant. Be to, sportiniai šokiai – ne vieno žmogaus, o poros, kur kyla daugybė konfliktų ir problemų, sportas. Taigi porinių sporto šakų sportininkai siekia konkrečių tarpusavio ryšio formų, pasitelkdami konkuravimo, kooperacijos ir bendradarbiavimo gebėjimus. Tokioje plotmėje išsamesni tyrimai gali turėti svarbią reikšmę.

Literatūra

Banevičiūtė, B. (2006). Penktų–šeštų klasių mokinių šokio gebėjimai asmens kompetencijos ugdymo kontekste. *Pedagogika: mokslo darbai*, 82, 124–128.

Jurevičienė, M., Kaffemanienė, I., Ruškus, J. (2012). Concept and structural components of social skills. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 86 (3), 42–52.

Kozar, O. (2010). Towards Better Group Work: Seeing the Difference between Cooperation and Collaboration. *English Teaching Forum*, 2, 16–23.

Kūra, M. (2008). Sportinių šokių trenerio darbo su kolektyvu pagrindiniai aspektai. *Tiltai*, 1, 105–126.

Malinauskas, R. (2004). Esminiai socialiniai įgūdžiai ir jų vertinimas (remiantis sporto pedagogų tyrimo duomenimis). *Ugdymo psichologija*, 11–12, 197–201.

Malinauskas, R., Šniras, Š. (2009). Bendrojo lavinimo ir jaunimo mokyklų mokinių socialinių įgūdžių raiška. *Mokslas ir edukaciniai procesai*, 1 (7), 94–102.

SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ IR GEBĖJIMŲ ATRIBOJIMO PROBLEMA

A. Armas

Lietuvos sporto universitetas

Tyrimo aktualumas. Mokslinių tyrimų socialinių įgūdžių ir gebėjimų tyrimų gausa rodo mokslininkų susidomėjimą šia tematika, tačiau tyrimų turinio analizė rodo, kad socialinių įgūdžių ir gebėjimų sampratai skiriama nepakankamai dėmesio. Dar pasigendama aiškesnio šių socialinių kategorijų atrbojimo, o terminai dažnai naudojami kaip sinonimai. Pabrėžtina, kad terminijos vartoseną yra svarbi ne tik lokaliniu lygmeniu, bet ir tarptautiniu mastu. Dėl to reikalingas aiškesnis sąvokų turinio analizės pagrindimas ir pateikimas.

Lietuvoje tiek mokslo, tiek kasdienėje kalboje socialinių įgūdžių ir gebėjimų samprata neretai yra dviprasmė. Tokį dviprasmiškumą lemia tai, kad Lietuvos mokslininkai, perimdami Vakarų šalių mokslinę patirtį ir versdami terminus iš originalios kalbos į lietuvių kalbą, susiduria su lietuviškų terminų parinkimo problema, kai išryškėja konkrečių sąvokų panašumai ir tam tikri skirtumai. Nagrinėjant socialinių įgūdžių ir gebėjimų terminus kyla klausimas, ar lietuviškieji vertimai visiškai atitinka terminų prasmę anglų kalba. Taip dažniausiai nutinka dėl kultūrinio konteksto poveikio.

Šiame darbe nagrinėjamos socialinių įgūdžių ir gebėjimų sampratos, sprendžiama jų atrbojimo problema.

Tyrimo tikslas – nustatyti, kas padeda identifikuoti socialinius įgūdžius bei gebėjimus ir juos atrboti.

Tyrimo metodas – lyginamoji mokslinės literatūros analizė ir sintezė.

Rezultatų aptarimas ir išvados. Moksliniuose darbuose autoriai nurodo tiek socialinių įgūdžių, tiek socialinių gebėjimų įtaką asmens elgsenai (Jurevičienė ir kt., 2012; Malinauskas, 2004; Malinauskas, Šniras, 2009). Be to, mokslinėje literatūroje galima aptikti ir panašių terminų, vartojamų analizuojamame kontekste. Tai ir socialiniai gebėjimai, kompetencijos ar net konkreti kompetencija. Analizuojamos socialinių įgūdžių ir gebėjimų sąvokos neretai vartojamos pakaitomis kaip turinčios tą pačią reikšmę. Ir nors leksikografai randa panašių šių dviejų terminų reikšmių, vis dėlto jie turi skirtingas sampratas. Norint suprasti, kas yra socialiniai įgūdžiai ir socialiniai gebėjimai, būtina įvertinti sąvokų (terminų) skir-

tumus. Socialinių gebėjimų sąveika lemia asmens elgsenos rezultatus (Osarenk-hoe, 2010). Yra visuomenės veiklos sričių (pavyzdžiui, sportinė veikla), kuriose asmens elgsenai įtakos turi ir socialiniai įgūdžiai, ir socialiniai gebėjimai. Būtent jų derinys lemia asmens tikslų pasiekimą. Siekiant sugrupuoti tokio derinio de-damąsias, būtina nustatyti esminius socialinių įgūdžių ir gebėjimų skiriamuosius požymius. Tiek socialiniai įgūdžiai, tiek socialiniai gebėjimai yra asmens savy-bės, susijusios su asmens saviraiška visuomenėje. Pastebėtina, kad tiek socialiniai įgūdžiai, tiek socialiniai gebėjimai gali būti ugdomi. Lingvistinė šių terminų ana-lizė įgalina teigti, kad įgūdžiai ugdomi per treniruotes (susiję su daugiau ar ma-žiau automatizuota veikla, kurios metu lavinamas įgūdis atkartoti panašius veiksmus (pavyzdžiui, greitai bėgti, pataikyti į krepšį, spausdinti klaviatūra ir pan.). O socialiniams gebėjimams pasireikšti nepakanka vien socialinių įgūdžių. Tam būtina patirtis ir psichinis santykis su veikla, įvertinant ir apgalvojant, kokie sunkumai ir pavojai gali kilti siekiant tikslų (pavyzdžiui, strategiškai įvertinti konkurentų pranašumus, nuosekliai išdėstyti mintis tekste ir pan.). Galima teigti, kad socialiniai įgūdžiai yra socialinių gebėjimų dalis, nes be socialinių įgūdžių negalėtų reikštis gebėjimai. Galima manyti, kad riba tarp socialinių įgūdžių ir socialinių gebėjimų yra sąlyginė. Kartu būtina atkreipti dėmesį, kad tiek sociali-niai įgūdžiai, tiek socialiniai gebėjimai turi praktinį pobūdį, nes nulemia asmens ar grupės tikslų pasiekimą. Tam, kad tikslai būtų pasiekti, būtina efektyviai taikyti socialinius įgūdžius ir gebėjimus, t. y. jų raiška turi būti darni ir efektyvi. Pavyz-džiui, bendradarbiavimas ugdo stiprius bendruomeninius įgūdžius ir gebėjimą veikti stipriuose kolektyvuose (Vizgirdaitė, 2011). Taigi socialinius įgūdžius apibū-dina pagrindiniai požymiai – įgūdis atlikti tam tikrus veiksmus ir šių veiksmų tikslus atlikimas. Socialinius gebėjimus nurodo tokia pagrindinė charakteristika: įgytas (praktikoje ar išugdytas) mokėjimas naudotis socialiniais įgūdžiais. Toks atribojimo pagrindas neprieštaruoja kitoms su atribojamais dalykais susijusioms kategorijoms. Visų pirma, kompetencijai, kuri suprantama kaip gebėjimas atlikti konkrečią operaciją, veiksmą ar funkciją (Laužackas, 2005), ar gebėjimas gerai atlikti veiklą pagal kvalifikaciją, žinias, įgūdžius (Jovaiša, 2007). Toks aiškinimas galėtų būti taikomas ir kitoms giminingoms socialinėms kategorijoms, pavyz-džiui, gabumams ar kompetencijoms.

Literatūra

- Jovaiša, L. (1993). *Pedagogikos terminai*. Kaunas: Šviesa.
- Jurevičienė, M., Kaffemanienė, I., Ruškus, J. (2012). Concept and structural components of social skills. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 86 (3), 42–52.
- Laužackas, R. (2005). *Profesinio rengimo metodologija: monografija*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.

Malinauskas, R. (2004). Esminiai socialiniai įgūdžiai ir jų vertinimas (remiantis sporto pedagogų tyrimo duomenimis). *Ugdymo psichologija*, 11–12, 197–201.

Malinauskas, R., Šniras, Š. (2009). Bendrojo lavinimo ir jaunimo mokyklų mokinių socialinių įgūdžių raiška. *Mokslas ir edukaciniai procesai*, 1 (7), 94–102.

Osarenkhoe, A. (2010). A coopetition strategy – a study of inter-firm dynamics between competition and cooperation. *Business Strategy Series*, 11 (6), 343–362.

Vizgirdaitė, J. (2011). Meaning of Collaboration: from Different Social Contexts to Common Understanding. *Socialiniai mokslai*, 4 (74), 70–83.

TARPUSAVIO PRIKLAUSOMYBĖS PRIELAIDA PAGRĮSTO KONKURAVIMO, KOOPERAVIMO IR BENDRADARBIAVIMO DERINIMO MODELIO TAIKYMAS SPORTE

A. Armas

Lietuvos sporto universitetas

Tyrimo aktualumas. Žmonių santykiai neįsivaizduojami be jų socialinės tarpusavio priklausomybės. M. Deutsch (1949) teigia, kad žmonių bendravimas yra pagrįstas jų tarpusavio priklausomybe. Galima teigti, kad analogiška savybė būdinga ir sportinėje, kaip socialinėje, veikloje. Tarpusavio priklausomybė gali pasireikšti tiek teigiama, tiek neigiama forma. Šiuo požiūriu tampa svarbus sportininkų socialinės priklausomybės reiškinys. D. W. Johnson ir R. T. Johnson (2009) pabrėžia, kad teigiamai socialinė priklausomybė pasireiškia asmenims kooperuojantis, o neigiamai – konkuruojant. Tokia taisyklė turėtų galioti ir sportinėje veikloje.

Abi socialinės priklausomybės formos pasireiškia kasdieniame žmonių gyvenime, žmonės su tuo susiduria ne tik namuose, darbe, mokymo įstaigose ar laisvalaikiu, tačiau ir sportuodami. Galima teigti, kad sporto visuomenės išraiškos formos nesiskiria nuo kitų žmonijos saviraiškos formų, t. y. visų žmonių santykiai turi bendrinių bruožų. Sportininkai taip pat dažnai varžosi (konkuruoja) dėl geresnių rezultatų, tačiau visada išlieka galimybė kooperotis (jungtis) konkuruojant. Mokslinėje literatūroje (Johnson, Johnson, 1999) teigiama, kad konkurentai pasiekia geresnių rezultatų, kai kooperuojasi konkuruodami (varžydamiesi), nei konkuruotų nebendradarbiaudami. Tokios mokslinės idėjos skatina plačiau tyrinėti analogiškų reiškinų ypatumus sportinėje veikloje.

Keliama mokslinė problema, ar galima suderinti tuo pačiu metu konkuravimu, kooperacija ir bendradarbiavimu grindžiamus tarpusavio santykius ir kaip tokio suderinimo pasiekti.

Tyrimo tikslas – sukurti tarpusavio priklausomybės prielaida pagrįstą konkuruavimo, konkuravimo, kooperavimo ir bendradarbiavimo derinimo sporte modelį.

Tyrimo metodas. Pasitelkus teorinę analizę ir sintezę analizuojama tarpusavio priklausomybės teorija, atskleidžiamas santykis tarp kooperacijos ir konkuravimo, pagrindžiama teorinė konkuravimo, kooperacijos ir bendradarbiavimo esmė. Gautų teorinės analizės rezultatų pagrindu kuriamas konceptualus sportui adaptuotas modelis.

Rezultatų aptarimas ir išvados. Mokslinė analizė pateikia įvairias konkuravimo, kooperavimosi ir bendradarbiavimo santykių galimybes. Yra pateikta įvairių nuomonių apie tai, kokia yra tarpusavio priklausomybė atsižvelgiant į siekiamus tikslus. Moksliniai tyrimai atskleidžia šių trijų formų priklausomybes.

Dauguma mokslinių tyrimų patvirtina, kad vien konkuravimo nepakanka tikslui pasiekti. Konkuravimas yra naudingas pasiekimų prasme. Atsižvelgiant į konkuravimo naudą, galima išvelgti kooperacijos ar bendradarbiavimo struktūrinius ypatumus. Naudingi gali būti ir patarimai varžovui ar net pagalba padedant suprasti komandos klaidas (pavyzdžiui, padarytas per varžybas).

Tikslų tarpusavio santykio analizė atskleidžia galutinių tikslų tipus. Pagal tikslų subjektus ir objektus jie gali būti grupuojami į individualius, grupinius ir tarpgrupinius tikslus. Individualūs tikslai gali būti pasiekti sportininkui veikiant vienam ar grupėje, jam siekiant pateisinti savo lūkesčius (dažniausiai pranokti kitus ir pasiekti geresnių rezultatų). Grupiniai tikslai susiję su bendrais grupės narių veiksmais (pasiekti bendrą grupinį pranašumą konkrečioje srityje ar lyginant su kitomis grupėmis). Tarpgrupiniai (bendruomenės) tikslai susiję su bendru grupių darbu (tiek bendrai siekiant geresnio rezultato, tiek siekiant savo grupės pranašumo prieš kitas grupes). Atsižvelgiant į iškeltus tikslus, gali būti pasirenkami atitinkami tikslų derinimo lygiai ir atitinkamai derinama tikslų struktūra. Daugelis mokslininkų siūlo terminą „kooptacija“, kuris įgalina derinti konkuruavimą, kooperavimą ir bendradarbiavimą.

Siekiant suderinti konkuruavimą, kooperavimą ir bendradarbiavimą sporte, būtina nustatyti esminius sporto narių įgūdžius ir gebėjimus atskirose kategorijose, įvertinti jų pagrindinius sąlyčio taškus. Be to, būtina nustatyti ir išskirti pasirinktą sporto aplinką apibūdinančias reikšmingas ir pasirinktas kitas sąlygas.

Literatūra

Coakley, J. J. (1997). *Sport in society: Issues and controversies* (6th ed.). Irwin, CA: McGraw-Hill.

Deutsch, M. (1949). A theory of cooperation and competition. *Human Relations*, 2, 129–152.

Holmes, J. G. (2002). Interpersonal Expectations as the Building Blocks of Social Cognition: An Interdependence Theory Perspective. *Personal Relationships*, 9 (1), 1–26.

Johnson, D. W., Johnson, R. T. (2009). An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. *Educational Researcher*, 38, 365–379.

Ricketts, K. G., Bruce, J. A. (2009). “Co-opetition?” Can It Exist between Extension and Agricultural Education? A Study on Interdisciplinary Cooperation. *Journal of extension*, 47 (5).

Wynne, E. A. (1995). Cooperation-competition: An instructional strategy. *Phi Delta Kappan Fastbacks*, 387, 7–27.

Zineldin, M. (2004). Co-opetition: The organisation of the future. *Marketing Intelligence & Planning*, 22 (6–7), 780–789.

KAS BENDRA KROATIJOS IR LIETUVOS PLAUKIMO ISTORIJOJE

Skiriama Kroatijos stojimui į ES ir Lietuvos pirmininkavimui ES Taryboje

J. Arslanović¹, B. Statkevičienė²

Zagrebo universitetas¹, Lietuvos sporto universitetas²

Pradžioje pateikiame keletą geografinių duomenų apie Lietuvą ir Kroatiją.

Kroatijos Respublikos plotą sudaro 56 542 km², 2006 m. valstybėje gyveno 4 494 749 gyventojų. Kroatija priklausė Jugoslavijos SFR, tačiau 1991 m. iškovojo nepriklausomybę. 2011 m. gruodžio 9 d. pasirašyta Kroatijos stojimo į ES sutartis. 2012 m. sausio 22 d. Kroatijoje vyko referendumas dėl narystės ES. Už tai balsavo net 66 proc. rinkėjų. 2013 m. liepos 1 d., t. y. pirmąją Lietuvos pirmininkavimo ES Taryboje dieną, Kroatija taps 28-ąja ES šalimi nare.

Lietuvos plotas – 65,300 km², gyvena 2,986,072 gyventojų (2012 m.). 1990 m. kovo 11 d. atgavo nepriklausomybę. 2004 gegužės 1 d. buvo priimta į ES.

Ilgus dešimtmečius Lietuva priklausė SSRS, o Kroatija – Jugoslavijai, taigi abiejų šalių plaukimo federacijos buvo inkorporuotos į kitos šalies plaukimo federacijas ir mažai kas žinojo apie šių šalių plaukimo federacijų veiklą.

Kroatijoje populiariausiomis laikomos futbolo, rankinio, krepšinio, vandensvydžio, regbio sporto šakos. Tarp individualių sporto šakų pirmauja tenisas, stalo tenisas, slidinėjimas (leidimasis nuo kalnų), plaukimas (6).

Lietuvoje plaukimas taip pat populiarus sporto šaka. Jo populiarumas ypač padidėja tada, kai Lietuvos sportininkai pasiekia labai aukštų rezultatų tarptautinėse varžybose, olimpinėse žaidynėse, Pasaulio taurės, pasaulio ir Europos čem-

pionatuose. Pavyzdžiui, 2012 m. Londono olimpinėse žaidynėse Rūtai Meilutytei laimėjus olimpinį aukso medalį, Lietuvoje plaukimo sporto šakos populiarumas smarkiai padidėjo.

Tyrimo tikslas – nustatyti bendrus Kroatijos ir Lietuvos plaukimo sporto šakos istorijos bruožus.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, apibendrinimas.

Tyrimo organizavimas. Kroatijos ir Lietuvos plaukimo federacijų, Tarptautinės plaukimo federacijos, Europos plaukimo lygos, JAV NCAA internetiniuose puslapiuose buvo ieškoma duomenų apie Kroatijos ir Lietuvos plaukikų startus įvairiose varžybose. Gauti duomenys buvo išanalizuoti ir apibendrinti.

Tyrimo rezultatai. Kroatijos plaukimo istorijos pradžia laikomi 1909 m., Lietuvos – 1924 m. Abi šalys išugdė olimpinius čempionus, dar būdamos priklausomos valstybės, todėl literatūros šaltiniuose prie Kroatijos ir Lietuvos plaukikų olimpinį čempionių pavardžių įrašyti kitų šalių pavadinimai.

Kroatijos plaukikė Djurdjica Bjedov yra pirmoji Jugoslavijos olimpinė čempionė (1, 7), 1968 m. Meksiko olimpinėse žaidynėse iškovojo aukso medalį plaukdamą 100 m krūtine, ir tą pačią žaidynių vicečempionė, laimėjusi 200 m plaukimą krūtine. Šiose olimpinėse žaidynėse moterys 100 m krūtine plaukė pirmą kartą, todėl kroatė iš Splito miesto visuose Tarptautinės plaukimo federacijos dokumentuose minima kaip pirmoji pasaulyje plaukikė, 100 m krūtine olimpinė čempionė. Tarptautinės plaukimo federacijos dokumentuose įrašyta, kad ji yra Jugoslavijos sportininkė. Ankstesnėse olimpinėse žaidynėse, be kitų plaukimo nuotolių krūtine, buvo plaukiama tik 200 m.

Pirmąją Lietuvos olimpinę plaukimo čempionę tapo Lina Kačiušytė, Maskvos olimpinėse žaidynėse laimėjusi 200 m plaukimą krūtine (3). Lina tapo triskart pasaulio rekordininke ir pasaulio čempione (1978 m.). Nuo 1989 m. L. Kačiušytė įtraukta į Tarptautinio plaukimo sporto šlovės muziejaus (*International Swimming Hall of Fame*) fondus. Ir šalia lietuviškos pavardės įrašyta šalies, kurioje gyveno Lina, pavadinimas. Įrašas byloja, kad Lina Kačiušytė yra plaukikė iš Tarybų Sąjungos. O Rūta Meilutytė tapo pirmąją nepriklausomos Lietuvos plaukike, 2012 m. Londono olimpinėse žaidynėse laimėjusia olimpinį aukšą plaukdamą 100 m krūtine. Taigi abi sportininkės iškovojo olimpinį aukso medalį toje pačioje rungtyje.

1998 m. kroatas Milos Milašević tapo pirmuoju pasaulio rekordininku plaukdamas 50 m peteliške (23,30 sek.). Taigi ir tarp kroatų, ir tarp lietuvių plaukikų yra pasaulio plaukimo rekordininkų. Gordan Kozulij 1989 m. tapo Pasaulio taurės laimėtoju plaukdamas 200 m nugara. Jis pasiekė dar ir pasaulio rekordą. 2012 m. Pasaulio taurės laimėtoja tapo ir lietuvių plaukikė R. Meilutytė. 1999 m. kroatas Miloš Milošević iškovojo Europos trumpojo baseino čempiono titulą plaukdamas 50 m peteliške. Lietuvis Rimvydas Šalčius 2003 m. dalyvavo Euro-

pos jaunių plaukimo čempionate Glazge. Plaukdamas 100 m peteliške jis tapo Europos čempionu ir rekordininku.

Parolimpinėse 2004 m. Atėnų žaidynėse kroatas Mihovil Španja laimėjo tris medalius: plaukimo nugara, kompleksinio plaukimo ir plaukimo laisvuju stiliumi. Tose pačiose parolimpinėse žaidynėse lietuvis Kęstutis Skučas laimėjo sidabro medalį plaukdamas 50 m nugara. Sėkmingų Kroatijos ir Lietuvos plaukikų sąrašus papildė kroatas Druje Draganja ir lietuvio Rolando Gimbučio pavardės. Šie plaukikai atstovavo tai pačiai Berklio universiteto (JAV) plaukimo komandai (2, 4, 5). NCAA dokumentuose rašoma, kad Milorad Cavic, Henrique Barbosam, Druje Draganja ir Rolandas Gimbutis laimėjo NCAA čempionų titulus plaukdami 200 m kombinuotąją estafetę (1.25,30 sek.) (4).

Išvada. Kroatijos ir Lietuvos plaukimo istorija turi nemažai bendrumų.

Literatūra

1. Djurdjica Bjedov (YUG), 1987 Honor Swimmer. Interneto prieiga <http://www.ishof.org/Honorees/87/87dbjedov.html>
2. Druje Draganja. Interneto prieiga http://en.wikipedia.org/wiki/Duje_Draganja
3. Lina Kačiušytė. Interneto prieiga http://en.wikipedia.org/wiki/Lina_Ka%C4%8Diu%C5%A1yt%C4%97
4. NCAA men's swimming and diving results. Interneto prieiga <http://sports.espn.go.com/ncaa/news/story?id=2022243>
5. Rolandas Gimbutis. Interneto prieiga http://www.calbears.com/sports/m-swim/mtt/gimbutis_rolandas00.html
6. Sport in Croatia. Interneto prieiga http://en.wikipedia.org/wiki/Sport_in_Croatia
7. Swimming at the Summer Olympics. Interneto prieiga http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_at_the_Summer_Olympics

KREPŠININKŲ IR RANKININKŲ ANTROPOMETRINIŲ DUOMENŲ (RANKOS ILGIO) Palyginimas

A. Baltrušaitis, M. Barčaitis, B. Statkevičienė

Lietuvos sporto universitetas

Įvairių sporto šakų sportininkų antropometriniais matmenimis domimasi jau nuo senų laikų (2). Daugelio sporto šakų sportininkų – krepšininkų, plaukikų, bėgikų, gimnastų ir kt. – antropometriniai rodikliai skiriasi. Pastebėta, kad net tos pačios sporto šakos sportininkai yra skirtingo kūno sudėjimo, skiriasi jų kūno

dalių matmenys ir proporcijos (3). Tam turi įtakos sporto šakos rungtis, žaidėjo pozicija, sportininko amžius, lytis (1). Jaunuolių, atsižvelgus į jo antropometrinius rodiklius, galima tikslingai nukreipti į geriausiai jam tinkamą sporto šaką (4).

Tyrimo tikslas – apžvelgti pastaruoju metu pasaulyje parašytus mokslinius straipsnius, nagrinėjančius didelio meistriškumo krepšinininkų viršutinių galūnių antropometrinius duomenis, jų įtaka žaidėjų motorinėms ypatybėms. Literatūros šaltiniuose buvo ieškoma duomenų apie kitos žaidimų sporto šakos – rankinio – sportininkų antropometrinius duomenis, o ypač apie viršutinių galūnių ir jų segmentų matmenis, kurie yra reikšmingi siekiant sportinių laimėjimų šiose sporto šakose. Įvairių mokslininkų duomenys buvo lyginami.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, apibendrinimas.

Tyrimo organizavimas. 2012 m. spalio–lapkričio mėnesiais, Lietuvos sporto universiteto bibliotekos kataloguose buvo ieškoma naujausios literatūros, studijuojami literatūros šaltiniai, esantys prenumeruojamose ir testuojamose duomenų bazėse, literatūros šaltiniai, esantys Lietuvos virtualioje bibliotekoje, Lietuvos akademinėje virtualioje bibliotekoje (eLABa), taip pat buvo nagrinėjamos LSU mokslinės publikacijos ir moksliniai straipsniai, esantys laisvai prieinamose duomenų bazes. Be to, buvo studijuojami literatūros šaltiniai, esantys *PubMed*, *EBSCO Publishing*, *Medline* duomenų bazėse. Ieškant mokslinės literatūros šaltinių, buvo naudojami tokie raktiniai žodžiai:: antropometrija, elitinis sportas, sporto šakos, krepšinis, rankinis, vyrai, sportininkai (lietuvių kalba) ir *anthropometry, elite athletes, male, basketball, handball, sport, athletics* (anglų kalba). Visų autorių straipsniuose pateikti duomenys buvo lyginami tarpusavyje norint nustatyti, kokius antropometrinius duomenis nagrinėja mokslininkai, tirdami krepšinio ir rankinio elito žaidėjus.

Tyrimo rezultatai. Elektroninėse duomenų bazėse buvo aptikta daug literatūros šaltinių, nagrinėjančių įvairių sporto šakų sportininkų antropometrinius rodiklius ir jų reikšmę tam tikrai sporto šakai. Gana daug literatūros šaltinių analizuoja nesportuojančių įvairaus amžiaus ir lyties žmonių antropometrinius rodiklius. Tačiau literatūros šaltinių, tiriančių elito krepšinininkų ir rankinininkų antropometrinius rodiklius, aptikta nedaug. Pavyzdžiui, Koley, Shyamal, Sing Jarnail, Kaur Satinder (Indija) tyrė neprofesionalių krepšinio žaidėjų ($n = 35$) duomenis: ūgį, kūno masę, skirtingų rankos dalių ilgius, rankos riebalų procentą, taip pat visą rankos ilgį ir kiekvienos rankos suėmimo stiprumą. Malacko Julijan ir Stankovic Veroljub (Serbija) tyrė didelio meistriškumo krepšinininkų ($n = 51$), rankinininkų ($n = 51$) ir futbolininkų ($n = 56$) ūgį, rankų, kojų ir pėdų ilgius, alkūnių, riešų, kelių ir kulkšnių skersmenis, krūtinės, rankų, kojų apimtis, įvairių vietų odos raukšles. Vrbik Ivan, Čizmek Andrea ir Gruic Igor (Kroatija) tyrė žaidėjų ūgį, svorį, kūno masę, kūno masės indeksą, rankos apimtis, rankų ir kojų ilgius, pečių plotį, taip pat įvairių kūno vietų, krūtinės, nugaros, rankų, kojų, pilvo odos raukšles. Belgijos mokslininkai Mohamed Hasan,

Vaeyens Roel, Matthys Stijn, Multael Marc, Lefevre Johan, Lenoir Matthieu, Philppaerts Renaat tyrinėjo įvairius 16 metų ($n = 47$) elito rankininkų antropometrinius duomenis: svorį, ūgį, rankų ilgį ir apimtį, taip pat žaidėjų koordinaciją, sugriebimo jėgą, kojų jėgą, vikrumą, išsvermę. Šie literatūros šaltiniai pateikė vidutinį krepšininkų rankų ilgio rodiklį – $79,16 \pm 3,54$ cm, buvo nustatyti rankininkų viršutinių galūnių matmenys – $83,4 \pm 3,21$ cm ir jaunųjų (16 metų) rankininkų antropometrinių duomenų vidurkis – $79,2 \pm 2,7$ cm.

Išvada. Literatūros šaltinių, nagrinėjančių skirtingų sporto šakų sportininkų antropometrinius rodiklius yra nemažai, bet krepšininkų ir rankininkų antropometrinių rodiklių tyrimams skiriama nepakankamai dėmesio.

Literatūra

1. Abdelkrim, Nidhal Ben; Chaouachi, Anis; Chamari, Karim; Chtara, Mokhtar; Castagna, Carlo. (2010). Positional role and competitive-level differences in elite-level men's basketball players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, vol. 24 (5), 1346.
2. Norton, K. (1996). *Anthropometrica: a textbook of body measurement for sports and health courses*. Sydney: University of NSW Press. P. 287–364.
3. Statkevičienė, B., Skarbalius, A. (2010). Lietuvos vyrų rankinio rinktinės kūno sudėjimo ypatumai. *Sporto mokslas*, 2 (60), 18–23.
4. Watts, P. B., Joubert, L. M., Lish, A. K., Mast, J. D., Wilkins, B. (2003). Anthropometry of young competitive sport rock climbers. *British Journal of Sports Medicine*, vol. 37, (5), 420–424.

NUOTYKIŲ PARKE „LOKĖS PĖDA“ TEIKIAMŲ REKREACINIŲ PASLAUGŲ VERTINIMAS

D. Bulotienė¹, A. Alekrinskis¹, A. Šimkus², G. Chachlauskaitė¹

Lietuvos sporto universitetas¹, Vytauto Didžiojo universitetas²

Tyrimo aktualumas. Šiuo metu dideli darbo krūviai, laiko trūkumas, negėbėjimas atsipalaiduoti ir pailsėti nuo kasdienių rūpesčių labai apsunkina žmonių gyvenimą. Kad žmogus visiškai atsipalaiduotų ir atgautų jėgas, reikia darbą (arba mokymąsi) kaitalioji su rekreacine veikla, kuri padėtų atitrūkti nuo kasdienybės ir patenkintų asmeninius poreikius. Vis labiau populiarėjantys nuotykių parkai padeda ne tik atitrūkti nuo kasdienybės rūpesčių, aktyviai praleisti laisvalaikį, bet ir ramiai pailsėti. Tačiau ne visi nuotykių parkai teikia visas rekreacines paslaugas, todėl labai svarbu pasirinkti tokį nuotykių parką, kuris patenkintų asmeninius poreikius.

Tyrimo tikslas – įvertinti nuotykių parke „Lokės pėda“ teikiamas rekreacines paslaugas.

Tyrimo objektas – rekreacinės paslaugos.

Tyrimo objekto charakteristika. Nuotykių parkas „Lokės pėda“ įkurtas 2005 m. Jonavos rajone, Lokėnėlių kaime. UAB „Lokės pėda“ teikia rekreacines paslaugas, iš kurių pati populiariausia – ekstremaliosios trasos ir skrydžiai. Nuotykių parke teikiamos ir kitos rekreacinės paslaugos: safaris keturračiais motociklais, šaudymas iš lanko, laidynės, orinio šautuvo. Viena naujausių paslaugų – katapultavimas (laisvasis kritimas). Nuotykių parke „Lokės pėda“ galima ne tik aktyviai praleisti laisvalaikį, bet ir pailsėti. Be aktyvių paslaugų dar teikiamos ir kitokios: nuomojamos pavėsinės ir kepsninės, pirties kompleksas su japoniškuoju kubilu.

Tyrimo organizavimas. Tyrimo tikslui pasiekti buvo atliekamas kiekybinis tyrimas, kurio metu identifikuojami veiksniai, darantys įtaką tam tikram rezultatui. Anketinė apklausa buvo atlikta 2012 m. balandį vietoje išdalijus anketas nuotykių parko „Lokės pėda“ lankytojams. Anketos tikslas – gauti informacijos, kaip „Lokės pėdos“ paslaugas vertina respondentai. Iš viso buvo apklausti 52 respondentai (23 moterys ir 29 vyrai, 50 proc. apklaustųjų buvo 15–25 metų). Tyrimo duomenims apdoroti buvo naudojama *MS Excel* programa. Šiuo duomenų analizės metodu apskaičiuotus duomenis buvo brėžiamos diagramos, kurios padėjo apibendrinti respondentų atsakymus.

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

Rezultatų aptarimas. Dauguma lankytojų nuotykių parko „Lokės pėda“ rekreacines paslaugas įvertino gerai, tačiau kai kurie respondentai pasigedo kito kio pobūdžio rekreacinių paslaugų. Jų nuomone, rekreacinių paslaugų turėtų būti teikiama daugiau, atsižvelgus į lankytojų poreikius ir siūlymus. Nuotykių parko lankytojai labiausiai pasigedo sporto aikščių, naktinių ekstremaliųjų trasų, specialiųjų trasų vaikams, ekstremaliųjų trasų dviračiams. Nuotykių parke „Lokės pėda“ dauguma respondentų lankėsi pirmą kartą ir norėtų čia apsilankyti dar kartą. Tačiau daugelis respondentų, kaip neigiamą dalyką įvardijo per didelę kainą ir ją įvertino 4 balais. Taigi nuotykių parke „Lokės pėda“ turėtų būti sudarytos sąlygos pramogauti pigiau, nes lankytojai pasirinktų pigesnes alternatyvas.

Išvados. Lietuvoje vis labiau populiarėja aktyvus laisvalaikis nuotykių parkuose. Mūsų šalyje tokių parkų yra net 13, visuose įrengta nuo 4 iki 9 ekstremaliųjų trasų, siūlomi net keli ekstremalieji skrydžiai. Dažnai medžiuose įvairiame aukštyje įrengiamos kelios trasos su originaliais pavadinimais pagal trasų sunkumą. Vienas iš populiariausių nuotykių parko atributų – skrydis lynu, dažniausiai per upę. Tačiau kai kuriuose nuotykių parkuose pasigendama kai kurių paslaugų: papildomų trasų vaikams, sporto aikščių ir kt. Vienas iš geriausiai Lietuvoje įrengtų nuotykių parkų yra „Tarzanija“. Į jį turėtų lygiuotis dauguma kitų nuotykių parkų.

Literatūra

Blaževičius, P. (2006). *Laisvalaikio organizavimas*. Rokiškis: I. Skripkos individuali įmonė.

Langvinienė, N., Vengrienė, B. (2008). *Paslaugų teorija ir praktika*. Kaunas: Technologija.

NUOTYKINIO TURIZMO PLĖTOJIMO KAUNE IR KAUNO RAJONE GALIMYBIŲ VERTINIMAS

D. Bulotienė¹, A. Alekrinskis¹, A. Šimkus²

Lietuvos sporto universitetas¹, Vytauto Didžiojo universitetas²

Laisvalaikis – vienas iš svarbiausių dalykų kiekvieno žmogaus gyvenime. Kiekvienas žmogus gali pasirinkti, kaip jį praleisti – aktyviai ar pasyviai. Pasirinkdamas jam tinkamą laisvalaikio praleidimo būdą, asmuo išreiškia savo valią, atskleidžia požiūrį į tam tikras vertybes ir parodo vidinę kultūrą.

Spartėjant gyvenimo tempui žmogus, norėdamas realizuoti savo energiją, atranda vis naujų aktyvaus poilsio formų. Pastaruoju metu sparčiai auga nuotykinis turizmas.

Tyrimo tikslas – įvertinti nuotykinio turizmo plėtojimo galimybes Kaune ir Kauno rajone.

Tyrimo objektas – nuotykinio turizmo plėtojimo galimybės.

Metodai ir organizavimas. Tyrimas buvo atliekamas 2012 m. kovo–balandžio mėn. Tyrimo metu Kaune ir Kauno rajone buvo rastos 207 įmonės, teikiančios nuotykinio turizmo paslaugas. Nuotykinio turizmo klientams ir šias paslaugas teikiančioms organizacijoms buvo parengtos beveik tokios pačios struktūros anketos, siekiant palyginti nuotykinio turizmo klientų ir turizmo paslaugų teikėjų nuomones. Surinktai informacijai apdoroti buvo naudojama *MS Excel* programa. Tyrimo rezultatai buvo analizuojami ir vertinami taikant aprašomąjį-monografinį metodą. Šis metodas pasirinktas todėl, kad jį taikant galima tiksliausiai aprašyti nagrinėjamą situaciją ar reiškinį.

Rezultatų aptarimas ir išvados. Išanalizavus mokslinę literatūrą galima teigti, kad nuotykinis turizmas apibrėžiamas kaip nuotykinė turistinė veikla, apimanti fizinį aktyvumą, sąlytį su gamta ir / ar kultūrinį pokytį. Nuotykinė veikla gali būti laikoma bet kuri turistinė veikla, kuriai būdingi bent du iš trijų komponentų: fizinė veikla, kultūrinis pokytis ir sąlytis su gamta. Pagrindinė nuotykinio turizmo idėja yra ta, kad jo dalyviai skatinami pakeisti savo įprastą komforto aplinką. Tokia būseną pasiekama patiriant kultūrinį šoką arba atliekant veiksmus,

reikalaujančius didesnių fizinių pastangų, patiriant tikrą ar susikurtą riziką ir fizinį pavojų. Nuotykinio turizmo paslaugų teikėjų tyrimas Kaune ir Kauno rajone atskleidė, kad:

- nuotykinio turizmo sektoriuje daugiausia veikia mažos komercinės įmonės. Jose dirba jauni žmonės, dažniausiai vyrai;
- pagrindiniai nuotykinio turizmo pramogų dalyviai yra pavieniai asmenys ir šeimos;
- daugiausia klientų aptarnaujama besniegiu laikotarpiu, mažiausiai – kai būna sniego.

Nuotykinės turistinės veiklos organizatoriams būtina nuolat tobulėti – ir kiekvienam darbuotojui asmeniškai (kaupiant patirtį, keliant kvalifikaciją), ir visai komandai. Be to, būtina investuoti į naują įrangą.

Viena iš didžiausių problemų, su kuriomis susiduria nuotykinį turizmą plėtojančios organizacijos, yra oro sąlygos ir sezoniškumas. Šioms organizacijoms reikėtų sugalvoti alternatyvių veiklų, jei oras ne itin palankus.

Taip pat reikėtų rasti naujų ir pažangių būdų, kaip padidinti nuotykinio turizmo paslaugų paklausą ne sezono metu.

Literatūra

Plummer, R. (2009). *Outdoor recreation: an Introduction*. Routledge.

Swarbrooke, J., Beard, C., Leckie, S. et. al. (2003). *Adventure Tourism. The new frontier*. Oxford: Elsevier Science Ltd.

VIEŠOSIOS ĮSTAIGOS „SPORTO OLIMPAS“ TEIKIAMŲ SPORTO PASLAUGŲ KOKYBĖS VERTINIMAS

D. Bulotienė¹, A. Alekrinskis¹, A. Šimkus²

Lietuvos sporto universitetas¹, Vytauto Didžiojo universitetas²

Tyrimo problema. Viena iš svarbiausių priemonių, kuriomis sporto paslaugas teikianti įmonė gali užsitikrinti konkurencingumą, yra aukšta teikiamų paslaugų kokybė. Įmonė, norinti tobulinti teikiamas paslaugas, turi nuolat tirti savo tikslinės rinkos lūkesčius dėl teikiamų paslaugų kokybės.

Tikslas – išanalizuoti VŠĮ „Sporto olimpas“ teikiamų paslaugų kokybę.

Objektas – VŠĮ „Sporto olimpas“ teikiamų paslaugų kokybė.

Metodai: mokslinės literatūros šaltinių analizė, anketinė apklausa, statistinė duomenų analizė.

Išvados. Paslaugos kokybę atspindi kliento pasitenkinimas. Kokybės trūkumų atsiranda tada, kai neatitinka vartotojų lūkesčiai ir gauta paslaugų kokybė.

Paslaugų kokybės vertinimo metodika *SERVQUAL* yra tinkama ir sporto paslaugų kokybei vertinti. Atlikus tyrimo rezultatų analizę galima teigti, kad VŠĮ „Sporto olimpas“ teikiamos paslaugos netenkina vartotojų poreikių. Daugelio vartotojų lūkesčių ir gautos paslaugų kokybės nuokrypis yra didelis (žr. lentelę).

VŠĮ „Sporto olimpas“ vartotojų lūkesčių ir gautos paslaugų kokybės nuokrypis ir santykis

Eil. Nr.	Kriterijai	Lūkesčių ir gautos kokybės nuokrypis	Lūkesčių ir gautos kokybės santykis
<i>Apčiuopiamumas</i>			
1	Įranga	$408 - 402 = 6$	1:1,02
2	Fizinių priemonių vizualinis patrauklumas	$406 - 382 = 24$	1:1,09
3	Darbuotojų išvaizda	$402 - 394 = 8$	1:1,03
4	Vizualinės informacijos patrauklumas	$419 - 350 = 69$	1:1,31
<i>Patikimumas</i>			
5	Pažadų vykdymas	$405 - 372 = 33$	1:1,13
6	Sugebėjimas spręsti problemas	$410 - 401 = 9$	1:1,03
7	Paslaugų suteikimas tinkamai iš pirmo karto	$402 - 396 = 6$	1:1,02
8	Terminų laikymasis	$403 - 382 = 21$	1:1,08
9	Paslaugų suteikimas be klaidų	$420 - 410 = 10$	1:1,04
<i>Reagavimas</i>			
10	Informavimas	$408 - 389 = 19$	1:1,07
11	Operatyvumas	$403 - 396 = 34$	1:1,09
12	Pasirengimas padėti	$399 - 394 = 5$	1:1,02
13	Reagavimas į klientų poreikius	$405 - 374 = 31$	1:1,13
<i>Tikrumas</i>			
14	Pasitikėjimas	$406 - 407 = -1$	1:0,99
15	Saugumas	$415 - 409 = 6$	1:1,02
16	Pagarba	$408 - 404 = 4$	1:1,01
17	Kompetencija	$423 - 428 = 4$	1:1,01
<i>Empatija</i>			
18	Individualus dėmesys	$403 - 396 = 7$	1:1,02
19	Darbo laikas	$430 - 418 = 12$	1:1,04
20	Asmeninis dėmesys	$406 - 402 = 4$	1:1,02
21	Klientų interesų paisymas	$410 - 404 = 6$	1:1,02
22	Specifinių vartotojo poreikių žinojimas	$411 - 402 = 9$	1:1,03

Daugiausia paslaugų kokybės trūkumų aptikta analizuojant prieinamumo, apčiuopiamumo, reagavimo ir empatijos kriterijus. Siekiant tobulinti įstaigos teikiamas paslaugas reikia daugiau dėmesio skirti aptarnaujančio personalo įgūdžiams tobulinti (dėmesingumui, operatyvumui, reagavimui ugdyti). Taip pat būtina gerinti vizualinės informacijos apie teikiamas paslaugas kokybę.

Literatūra

Bagdonienė, L., Hopenienė, R. (2004). *Paslaugų marketingas ir vadyba*. Kaunas: Technologija

Parasurman, V. A., Zeithaml, L., Berry, L. (1996). SERVQUAL: A multiple item scale for measuring consumers perceptions of service quality. *Journal of retailing*, 64 (1).

Šimkus, A., Pilelienė, L. (2009). *Sporto paslaugų kokybės vertinimas. Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.

ARTERINĖS KRAUJOTAKOS KAITA ATLIEKANT 200 IR 300 MMHG SLĖGIO OKLIUZIJĄ

K. Bunevičius¹, A. Grūnovas¹, K. Tijūnaitis²

Lietuvos sporto universitetas¹, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas²

Širdies ir kraujagyslių sistema pasižymi ypatumu reaguoti į įvairius ir pasikartojančius dirgiklius. Vienas didžiausių fiziologinių širdies ir kraujagyslių sistemos dirgiklių yra griaučių raumenų susitraukimai. Arterinės kraujotakos po įvairaus intensyvumo ir trukmės fizinių krūvių kaita nevienareikšmė.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti blauzdos raumenų arterinės kraujotakos intensyvumo kaitą atliekant 200 ir 300 mmHg slėgio okliuziją kirkšnio srityje.

Tyrimo metodai: venų okliuzijos pletizmografija, arterinio kraujospūdžio (AKS) registravimas.

Tyrimo metodika. Tyrimas buvo atliekamas LSU Kineziologijos laboratorijoje. Buvo tiriama 30 vidutinių ir ilgųjų nuotolių bėgikų. Kontrolinėje (K) grupėje buvo 6 vyrai, eksperimentinėje grupėje (E200), kurios tiriamiesiems buvo atliekama 200 mmHg okliuzija ir eksperimentinėje grupėje (E300), kurios tiriamiesiems buvo atliekama 300 mmHg okliuzija – po 12 vyrų.

Kontrolinės grupės tiriamiesiems po 20 min. adaptacijos ramybės būsenoje buvo registruojama AKS ir arterinės kraujotakos intensyvumas blauzdos raumenyse. Po registravimo ramybės būsenoje 15 min buvo registruojama AKS ir arterinė kraujotaka blauzdos raumenyse. Po 15 min AKS buvo registruojamas kas

minutę keturias minutes, o arterinė kraujotaka – 21 s, 36 s, 53 s, 77 s, 106 s, 141 s, 167 s, 198 s.

Eksperimentinėse grupėse tyrimas buvo atliekamas analogiškai kaip ir kontrolinėje grupėje, tačiau 15 min registruojant AKS ir arterinę kraujotaką buvo atlikta okliuzija su manžete kirkšnies srityje.

Rezultatai. E300 grupės tiriamųjų kraujotakos intensyvumo pradinis dydis ($2,9 \pm 0,3$ ml/100ml/min) buvo gerokai didesnis nei K ($1,9 \pm 0,3$ ml/100ml/min) ir E200 ($2,1 \pm 0,2$ ml/100ml/min) grupių galbūt todėl, kad sportininkai tyrimo metu buvo pasiekę intensyvią treniruočių fazę, ir kraujotaka buvo intensyvesnė. E300 ir E200 grupės tiriamųjų kraujotakos intensyvumas atlikus sutrikdymą gerokai sumažėjo pirmą minutę atitinkamai $1,6 \pm 0,3$ ml/100ml/min ir $1,4 \pm 0,2$ ml/100ml/min. Vėliau nuo 2 iki 12 minutės kraujotakos intensyvumas mažėjo ne taip smarkiai ir 12–15minutę pasiekė tą patį lygį abiejose grupėse. K grupėje kraujotakos intensyvumas 15 min ramybės būsenoje, palyginti su pradiniu dydžiu, kito nedaug, tačiau buvo gerokai didesnis negu E300 ir E200 grupių. E300 ir E200 grupių tiriamųjų kraujotakos intensyvumas tuoj pat po kraujotakos sutrikdymo padidėjo atitinkamai iki $6,2 \pm 0,7$ ml/100ml/min ir $6,1 \pm 1,1$ ml/100ml/min. Atliekant kitus matavimus (21 s, 36 s, 53 s, 141 s, 167 s) atsigavimo periodu kraujotakos intensyvumas E300 grupėje buvo gerokai didesnis nei E200 grupėje. Pašalinus kraujotakos sutrikdymą, kraujotaka smarkiai suintensyvėja, tačiau atsigavimo periodu, priklausomai nuo okliuzijos dydžio, mažėja nevienareikšmiškai: kuo didesnė okliuzija, tuo kraujotaka iki pradinio dydžio mažėja lėčiau. K grupės tiriamųjų kraujotakos intensyvumas atsigavimo periodu reikšmingai nekito.

E300 grupėje sistolinis ir diastolinis AKS kraujotakos sutrikdymo metu 10 min pradeda mažėti, o 13–15 min smarkiai sumažėja. E200 ir K grupių tiriamųjų AKS kito nedaug. Galima teigti, kad 300 mmHg okliuzija 13–15 min turi didelį poveikį AKS rodikliams, nes tiek sistolinis, tiek diastolinis kraujospūdis mažėja ir nukrypsta nuo fiziologinių normų. Atsigavimo periodu pašalinus okliuziją K300 grupėje 1 min ir 2 min sistolinis ir diastolinis kraujospūdis išlieka sumažėjęs, vėliau AKS rodikliai padidėja iki pradinių.

Išvados. Atliekant okliuziją kraujotakos intensyvumas griaučių raumenyse sumažėja. E200 ir E300 tiriamųjų kraujotakos intensyvumas okliuzijos pradžioje sumažėja ir toks išlieka iki okliuzijos pabaigos. Pašalinus okliuziją – gerokai padidėja. Sistolinis ir diastolinis AKS nuo dešimtos minutės mažėjo E300 grupėje. Kitose grupėse AKS rodikliai nesiskyrė. E300 grupėje pašalinus okliuziją sistolinis ir diastolinis AKS per keturias minutes pasiekė pradinius dydžius.

STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO IR PASITIKĖJIMO SAVIMI SĄSAJOS

J. Čepelionienė^{1,2}, V. Ivaškienė², D. Velička³, E. Vyskupaitis³, A. Danilevičienė²
*Mykolo Romerio universitetas¹, Lietuvos sporto universitetas²,
Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Sporto institutas³*

Viena svarbiausių asmenybės vertybių yra pasitikėjimas savimi. Kiekvienas individas išsiskiria iš kitų savo savybėmis, jų visuma. Tos savybės jį apibūdina kaip nepakartojamą unikalų būtybę. Pasitikėjimas savimi gali tapti pastovia asmenybės savybe. Kai žmogus skatina save vertinti pagal realius gabumus, sugebėjimus ir pagal tai reikšti pretenzijas, yra puoselėjamas pasitikėjimas savimi (Psichologijos žodynas, 1993).

Studentų fizinio aktyvumo ir pasitikėjimo savimi sąsajos dar nepakankamai iširtos, todėl aktualu atlikti tyrimus ir palyginti skirtingo fizinio aktyvumo studentų, studijuojančių universitete, kuriame privaloma kūno kultūra, ir studentų, studijuojančių universitete, kuriame kūno kultūra neprivaloma, pasitikėjimą savimi.

Tyrimo tikslas – nustatyti studentų fizinio aktyvumo ir pasitikėjimo savimi sąsajas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti studentų pasitikėjimą savimi pagal fizinį aktyvumą.
2. Nustatyti studentų pasitikėjimą savimi pagal privalomą / neprivalomą kūno kultūrą universitete.

Tyrimo metodika ir organizavimas. Buvo taikomi šie metodai: anketavimas, statistinė analizė.

Pagal A. Zaborskio (1997) klausimyną pateikta anketos padėjo nustatyti studentų fizinį aktyvumą. Studentų pasitikėjimui savimi nustatyti taikyta V. Stolino (Столин, 1983) metodika. Tiriamiesiems buvo pateikta 14 teiginių. Jie turėjo rinktis vieną iš dviejų atsakymų variantų: *taip* arba *ne*.

Anoniminis anketavimas vykdytas per 2010 m. pavasario semestro paskaitas. Apklausti pirmo kurso studentai, atrinkti patogiosios atrankos būdu, t. y. apklausti atsižvelgiant į jų studijų tvarkaraštį ir administracijos sudarytas galimybes.

Tyrimo dalyvavę 249 studentai pagal fizinį aktyvumą buvo suskirstyti į keturias grupes: 1) sportuojantys, t. y. lankantys konkrečios sporto šakos treniruotę ir dalyvaujantys varžybose studentai (n 34), 2) fiziškai aktyvūs studentai, kurie kasdien, 2–3 arba 4–6 kartus per savaitę mankštinosi mažiausiai 30 minučių (n 87), 3) fiziškai pasyvūs studentai, kurie mankštinosi kartą per savaitę ar mėnesį (n 95), 4) nesportuojantys ir nesimankštinantys studentai (n 33). 144 tiriamieji studijavo universitete, kuriame buvo privaloma kūno kultūra, o 105 – universitete, kuriame nebuvo privalomos kūno kultūros.

Rezultatai. Sportuojantys studentai labiau nei nesportuojantys ($p < 0,05$) sutiko su šiais teiginiais: „Aš turiu pakankamai gebėjimų ir energijos, kad įgyvendinčiau savo sumanymus“ (sutiko 100 proc. sportuojančių ir 66,67 proc. nesportuojančių studentų), „Manau, kad galėčiau be vargo rasti bendrą kalbą su bet kuriuo protingu ir išmanančiu žmogumi“ (sutiko 97,06 proc. sportuojančių ir 72,73 proc. nesportuojančių studentų), „Aš drąsiai galiu pasakyti, kad gerbiu save“ (sutiko 97,06 proc. sportuojančių ir 75,76 proc. nesportuojančių studentų), „Aš galiu pasakyti, kad visiškai kontroliuoju savo likimą“ (sutiko 76,47 proc. sportuojančių ir 36,36 proc. nesportuojančių studentų), „Aš nelinkęs pabūgti sunkumų“ (sutiko 85,29 proc. sportuojančių ir 60,61 proc. nesportuojančių studentų).

Nesportuojantys studentai daugiau nei sportuojantys sutiko su šiais teiginiais: „Man labai trukdo energijos, valios ir kryptingumo stoka“ (sutiko 54,55 proc. nesportuojančių ir 11,76 proc. sportuojančių studentų) ($p < 0,05$).

Statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) nustatyti tarp šių fiziškai aktyvių ir fiziškai pasyvių studentų atsakymų į teiginius: „Man labai trukdo energijos, valios ir kryptingumo stoka“ (sutiko 37,89 proc. fiziškai pasyvių ir 21,84 proc. fiziškai aktyvių studentų), „Sudėtingomis aplinkybėmis aš paprastai nelaukiu, kol problema išsispręs pačios savaime“ (sutiko 89,66 proc. fiziškai aktyvių ir 78,95 proc. fiziškai pasyvių studentų).

Privalomą ir neprivalomą kūno kultūrą lankančių studentų pasitikėjimo savimi tyrimo rezultatuose reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) nustatyti tarp šių atsakymų: „Man labai trukdo energijos, valios ir kryptingumo stoka“ (sutiko atitinkamai 29,4 proc. ir 37,1 proc. studentų), „Esu įsitikinęs, kad manimi galima pasikliauti pačiuose atsakingiausiuose reikaluose“ (sutiko atitinkamai 87,50 proc. ir 79,05 proc. studentų).

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, kad sportavimas, pakankamas fizinis aktyvumas, privalomos kūno kultūros pratybos universitete lemia didesnę studentų pasitikėjimą savimi.

Taigi išskeltos hipotezės pasitvirtino – fiziškai aktyvūs, sportuojantys studentai, taip pat studentai, lankantys privalomos kūno kultūros pratybas, savimi pasitiki labiau.

Išvados. Nustatyta, kad tarp labiau savimi pasitikinčių studentų daugiau yra sportuojančių nei nesportuojančių ($p < 0,05$), fiziškai aktyvių daugiau nei pasyvių ($p < 0,05$), studentų, kurių universitete yra privaloma kūno kultūra, – daugiau nei studentų, kurių universitete nėra privalomos kūno kultūros ($p < 0,05$).

PIRMO KURSO STUDENTŲ (VAIKINŲ IR MERGINŲ) SAVO SVEIKATOS IR SAVĖS VERTINIMO ASPEKTAI

J. Čepelionienė^{1,2}, V. Ivaškienė¹

Lietuvos sporto universitetas¹, Mykolo Romerio universitetas²

Subjektyvus sveikatos vertinimas yra daugiareikšmė sąvoka, turinti sąsajų su asmens sveikatos būkle ir ją lemiančiais veiksniais. A. Goštautas (1999) teigia, kad nors požiūris į savo sveikatą yra subjektyvus, tačiau moksliniai tyrimai ir gydomoji praktika patvirtina: jis rodo ne tik fizinę, emocinę asmens būklę, bet ir savijautą, daugelį kitų psichofiziologinių reiškinių. Remiantis tuo požiūriu, šalia subjektyvaus sveikatos vertinimo tikslinga tirti ir kitus savivertės aspektus, pavyzdžiui., studentų savęs vertinimą.

P. G. Zimbardo (2005) teigia, kad savivertė – tai žmogaus nuomonė apie save, susiformavusi lyginant save su kitais žmonėmis.

Studentų sveikatos aspektai analizuojami įvairiomis plotmėmis, tačiau stokojama tyrimų, kuriuose būtų analizuojamas studentų savęs vertinimas. Taip pat kyla probleminis klausimas, koks yra ryšys tarp savo sveikatos ir savęs vertinimo lyties aspektu.

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti pirmo kurso studentų (vaikinų ir merginų) savo sveikatos ir savęs vertinimo kai kuriuos aspektus.

Tyrimo metodika ir organizavimas. Tyrimo metu buvo taikomi šie metodai: anketavimas. statistinė analizė.

Pagal A. Zaborskio (1997) klausimyną parengta anketa padėjo nustatyti, kaip studentai subjektyviai vertino savo sveikatą. Ją vertinant buvo pateikti tokie atsakymų variantai: 1 – labai gera, 2 – gera, 3 – vidutinė, 4 – bloga, 5 – labai bloga sveikata.

Savęs vertinimui nustatyti taikyta M. Rosenbergo (1965) metodika. Tiriamiesiems buvo pateikta anketa, kurią sudarė 10 teiginių, apibūdinančių jų būseną. Tiriamiesiems reikėjo įvertinti kiekvieną teiginį, pažymint vieną iš keturių atsakymo variantų (visiškai sutinku, sutinku, nesutinku, visiškai nesutinku).

Tyrimo rezultatams apdoroti taikyta *SPSS 17.0 for Windows* programa. Skirtingų grupių procentinių įverčių statistiniams skirtumams tikrinti taikytas *chi* kvadrato kriterijus (χ^2). Dviejų rodiklių tarpusavio sąsajai tirti taikytas Pirsono tiesinės koreliacijos koeficientas *r*.

Tyrimo dalyvavo 249 pirmo kurso studentai (120 vaikinių ir 129 merginų). Anoniminis anketavimas vykdytas Kaune 2010 m. pavasarį.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas. 46,67 proc. vaikinių ir 34,88 proc. merginų savo sveikatą vertino gerai, atitinkamai 29,17 proc. ir 37,21 proc. tiriamųjų –

pakankamai gerai. Tai sutampa su įvairių mokslininkų tyrimų rezultatais, kad dauguma studentų savo sveikatą vertina kaip gerą arba pakankamai gerą.

Atliekant tyrimą buvo analizuota, ar skiriasi vaikinių ir merginų savo sveikatos vertinimas, bet statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ($p > 0,05$). Daugumai tiriamųjų (58,3 proc. vaikinių ir 61,2 proc. merginų) būdingas vidutinis savęs vertinimas, o 39,2 proc. vaikinių ir 34,1 proc. merginų – aukštas savęs vertinimas. Merginų ir vaikinių savęs vertinimas skiriasi ($p < 0,05$) tik pagal tris teiginius iš dešimties. Analizuojant vaikinių ir merginų savo sveikatos vertinimo sąsają su savęs vertinimu, nustatyta silpna neigiama tiesinė koreliacija ($r = -0,30$) atskleidžia, kad savimi pasitikintys studentai kritiškiau vertina savo sveikatą.

Literatūra

- Goštautas, A. (1999). Interrelationship between Psychological Behaviour and Somatic Ischemic Heart Disease Risk Factors in Kaunas MONICA. Psychological Study. *World Health Organization Report ICPICVD 118* (p. 5–27). Lugano.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Zaborskis, A. (1997). *Lietuvos moksleivių sveikatos būklė ir jos stiprinimas: habilitacinis darbas*. Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
- Zimbardo, P. G. (2005). Optimizing the power and magic of teaching. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 1 (24), 11–21.

BODY IMAGE PERCEPTION AMONG GIRLS OF 8TH GRADE

S. Derkintienė

Klaipėda University

Lately, scientists theorists (Brettschneider et al., 2002; Vaičiulienė, 2004), as well as practitioners (Jankauskienė, 2003; Evans et al., 2008; Pelegrini et al., 2010) especially focus on issues related with the body image. Everyday life placed a significant pressure on physical appearance as beauty ideals shifted in the social environment together with the requirements to pursue and maintain them. Beauty ideals, which are promoted by the mass media, increase dissatisfaction with the body image and motivate to pursue such ideals (Blond, 2008). Body shape and size constitute a form of self-expression. Therefore, it is not surprising that contemporary culture uses body as an indicator to judge yourself as well as others (Polivy, Herman, 2007; Miškinytė, 2011, p. 6). Scientists having performed body image studies emphasized the importance of body positive image development (Cash, 2002; Pelegrini et al., 2010). Body positive image is a signif-

icant factor for adolescents' well-being (Brettschneider et al., 2002; Avalos et al., 2005; Avalos et al., 2006; Swami et al., 2008). Previous studies have shown that dissatisfaction with the body image among girls often reflect a desire to be thinner and have a nicer body shape. However, there is a gap in research, analyzing the body image aspect, i.e. evaluation of specific body image parts.

Hypothesis – girls of 8th grade are dissatisfied with certain parts of body image.

Research aim – to identify perception of specific parts of body image among 8th grade girls.

Methodology of the research

Research sample. The research was carried out during the months of March–April–May of 2012. Girls of 8th grade were chosen as the research sample. A random probability sampling was performed of 8th grade girls from 24 general education schools, located in various cities and towns around Lithuania (Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Kretinga, Gargždai, Tauragė, Telšiai). During the anonymous survey a total of 673 girls of 8th grade were surveyed. The chosen study sample represents population of Lithuania and is sufficient in respect to the size of the sample. The present study conducted a research using a probabilistic random sampling. The sample is representative – this is the most important feature of a qualitative sampling.

Research instrument. The research uses a body image perception questionnaire, designed by the author based on V. Rittner (1986), R. Jankauskienė (2001), A. Zaborskis et al. (1996), A. Zaborskis, J. Makari (2001), R. Russell (2004), W. D. Brettschneider, T. Kleine, G. Klimek (2003), D. M. Garner (2004), A. Miškinytė (2011), questionnaires. For assessment of the body image, the author composed a Likert Scale. The questionnaire presents 52 questions regarding perception of adolescent's body image. The participants were asked to rank certain body parts and place their answers on a scale from dislike to like (on a 7 points rank scale). To assess reliability of questionnaire scale as well as scale internal consistency, a Cronbach's alpha coefficient was used. It is based on correlation of individual questions, forming the questionnaire, and assesses whether all scale items reflect the sample and enable to specify the number of necessary questions in the scale. The more the value is closer to 1, the better the questionnaire is designed, i.e., all of the questions are significant and confirm data interpretation validity. The questionnaire is composed of closed-ended and semi closed-ended questions.

Discussion of research results. Results of performed research allow to conclude that girls tend to be more dissatisfied with their face ($U = 172289.500$; $p < 0.001$), nose ($U = 163292.000$; $p < 0.001$), cheeks ($U = 206748.000$; $p = 0.003$), facial skin ($U = 150840.500$; $p < 0.001$), hair ($U = 205523.000$;

$p = 0.001$), body hair ($U = 160012.500$; $p < 0.001$), which depend on girls' genotype, as well as breasts ($U = 206717.000$; $p = 0.004$), waist ($U = 203616.000$; $p = 0.001$), stomach ($U = 199037.000$; $p < 0.001$), legs ($U = 202790.000$; $p = 0.001$), hips ($U = 176005.500$; $p < 0.001$), thighs ($U = 184430.500$; $p < 0.001$), shins ($U = 179827.000$; $p < 0.001$), buttocks ($U = 196810.500$; $p < 0.001$), feet ($U = 199549.000$; $p < 0.001$), which depend on adolescents' phenotype. It has also been revealed that girls are dissatisfied with their naked body ($U = 161082.500$; $p < 0.001$), body type ($U = 198292.000$; $p < 0.001$), and body weight ($U = 196259.000$; $p < 0.001$).

Conclusions. 8th grade girls are dissatisfied with their body image ($p < 0.001$).

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETO STUDENTŲ VIDINIŲ ASMENYBĖS RODIKLIŲ IR STAIGIOSIOS KOJŲ JĖGOS RYŠYS

A. Emeljanovas, I. Tilindienė, I. Valantinienė, I. Jokubauskaitė

Lietuvos sporto universitetas

Keliama versija, kad asmeninės žmogaus savybės nulemia pasitenkinimą gyvenimu (McKnight et al., 2002), yra labai svarbios vaiko adaptacijai mokykloje, jo elgesiui ir bendravimui su bendraamžiais bei mokytojais (Sanson et al., 2004). Jos yra paveldimos, tačiau gali būti modifikuojamos aplinkos poveikio (Gillespie et al., 2008). Nustatytas ryšys tarp temperamento, charakterio savybių ir vaiko sveikatos suvokimo, motyvacijos, gebėjimų ir socialinio funkcionavimo. Tačiau ryšys tarp paauglių vidinių asmenybės rodiklių ir fiziologinių rodiklių nėra išsamiai išnagrinėta tema (Przewęda, Dobosz, 2003; Oleśniewicz, 2003).

Tyrimo tikslas – nustatyti studentų vidinių asmenybės rodiklių (socialinės nuostatos, emocinės būsenos, ekstravertiškumas, intravertiškumas, nervų sistemos dirglumas, nerimo lygis) ir staigiosios kojų jėgos ryšį.

Tyrimo imtis ir metodika. Tyrimo metu buvo sudaryta atsitiktinė Lietuvos sporto universiteto pirmo ir antro kurso studentų imtis. Šiame tyrime studentai buvo pasirinkti taikant patogiąją atranką, t. y. atrenkami patogūs, arčiausiai esantys respondentai. Tiriamąją imtį sudarė 269 studentai (138 merginos ir 131 vaikinai), jų amžiaus vidurkis – $20,6 \pm 8,4$ metai, kurie atitiko visus tyrimo reikalavimus. 2010 m. tiriamiesiems buvo pateiktos trys – A. T. Jersild, H. ir S. Eysench bei SCSA – anketos.

Išvada. Nustatyta, kad labai silpni ir silpni ryšiai yra tarp vertikalios šuolio ir kai kurių vidinių asmenybės rodiklių. Kuo didesnis šuolio aukštis, tuo silpniau išreikštos lyties konflikto ($r = 0,124$, $p < 0,05$), egzistencijos beprasmybės ($r = 0,131$, $p < 0,05$), idealiojo ir realiojo Aš nedarnos ($r = 0,130$, $p < 0,05$) raiškos, o nerimo

raiškos darbo / mokymosi ($r = 0,223$, $p < 0,001$), tarpasmeninių / bendravimo ($r = 0,318$, $p < 0,001$), savivokos / savivertės ($r = 0,257$, $p < 0,001$) stipresnės.

Literatūra

Gillespie, N. A., Zhu, G., Evans, D. M. et al. (2008). A Genome-Wide Scan for Eysenckian Personality Dimensions in Adolescent Twin Sibships: Psychoticism, Extraversion, Neuroticism, and Lie. *Journal of Personality*, 76 (6), 1415–1446.

McKnight, C. G., Huebner, E. S., Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the schools*, 39 (6), 677–687.

Oleśniewicz, P. (2003). Learning and teaching complex motor skills versus students' personality. *Human Movement*, 1 (7), 60–64.

Przewęda, R., Dobosz J.(2003). *Growth and physical fitness of Polish adolescents*. AWF, Warszawa.

Sanson, A., Hemphill, S. A., Smart, D. (2004). Connections between Temperament and Social Development: A Review. *Social Development*, 13 (1), 142–170.

KAUNO MIESTO 7 IR 9 KLASIŲ MOKINIŲ SVEIKOS MITYBOS ĮPROČIAI

Ž. Grigaliūnaitė, A.Emeljanovas

Lietuvos sporto universitetas

Tyrimo tikslas – įvertinti Kauno miesto 7 ir 9 klasių mokinių sveikos mitybos įpročius.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Pagal Tarptautinės mokinių sveikatos ir gyvenamosios aplinkos apklausos (*Health Behaviour in School – Aged Children – HBSC*) anketą buvo tiriami Kauno miesto 7 ir 9 klasių mokiniai (Petronytė, 2009). Mokinių apklausos anketą sudarė 14 klausimų. Anketa buvo anoniminė, mokinių atsakymai pateikiami apibendrintai. 2011 m. atsitiktinės atrankos būdu buvo atrinktos 5 Kauno miesto bendrojo lavinimo mokyklos, iš viso 361 mokinys.

Tyrimo rezultatų aptarimas. Atlikus 7 ir 9 klasių mokinių sveikos mitybos įpročių anketinę apklausą, buvo siekiama įvertinti, kaip dažnai jie valgė ar gėrė maisto produktus iš pateikto sąrašo, kurį galima įvardinti kaip sveiko maisto produktai (daržovės, vaisiai) ir nesveiko maisto produktai (saldumynai, greito maisto produktai, gazuoti gėrimai ir kt.). Tam, kad vaikai augtų sveiki, ypač svarbi racionali mityba, kuri yra sveikatos pagrindas. Ji lemia harmoningą vaiko augimą, sugebėjimą mokytis, darbingumą, turi įtakos fizinei ir protinei vaiko raidai. Pagal rekomenduojamų produktų sąrašą mokiniai dažniausiai rinkosi vaisius ir

žalias daržoves. Kasdien, kelis kartus per dieną, rinkosi vaisius (29 proc. moki- nių) ir daržoves (20,2 proc.). Mokslininkai pažymi (Zaborskis, Petronytė ir kt., 2006), kad vaisių ir daržovių vartojimą lemia individualūs ir socialiniai veiksniai. Augančiam organizmui reikalinga subalansuota mityba, apimanti įvairų maistą ir skysčius. Mityba yra pagrindinė mokinių sveikatos sudedamoji dalis. Pastaraisiais metais reikalavimai maisto kokybei yra gerokai didesni, nes maisto stoka gali sukelti rimtus negalavimus (Wilson, 2006). Tam, kad vaikas augtų visiškai svei- kas, reikalinga tinkama mityba ir pakankamas fizinis aktyvumas, nes aprūpina organizmą deguonimi (Matthys et al., 2007).

Nerekomenduojamus produktus mokiniai rinkosi nevisai saikingai: šokoladu- sus, saldinius (31 proc.), pyragaičius, tortus (33,9 proc.), saldžiuosius gėrimus (28,6 proc.), greito maisto restoranų patiekalus (35,7 proc.) dažniausiai renkasi vieną ir daugiau kartų per savaitę devintų klasių mokiniai. Tačiau bulvių trašku- čius dažniau valgo septintokai (37,8 proc.). Minėtą reiškinį galima paaiškinti tuo, kad vyresni mokiniai labiau linkę išbandyti naujus maisto rinkoje atsiradusius produktus. Dažniausias maisto pasirinkimo kriterijus – skonis.

2010 m. Norvegijoje buvo atliktas tyrimas, kurio metu buvo tiriama moki- nių mityba. Tyrimo rezultatų duomenimis, 33 proc. respondentų teigė, kad vartoja užkandžius, 36 proc. respondentų – saldumynus, o saldžiuosius gėrimus – 24 proc. apklaustųjų. Tik apie 40 proc. apklaustų moksleivių teigė, kad bent kartą per die- ną valgo vaisius, daržoves ir geria vandenį.

Reklama itin reikšminga sveikos gyvensenos formavimui, nes ji kasdien pastebima namuose, gatvėje, įvairiose įstaigose, renginiuose, šventėse ir pan. Re- klama vartotojams gali daryti ir teigiamą, ir neigiamą įtaką, nelygu, kas rekla- muojama ir kaip pateikiama vartotojams. Reklama, skatinanti sveikos gyvensenos įpročius, gali turėti didelę reikšmę žmonių gyvensenos kokybei. Nesveikos mity- bos įpročiai (persivalgyimas ir nesveiko maisto vartojimas) susiformuoja vaikystė- je ir metams bėgant juos labai sunku pakeisti. Šeimoje, kurioje įprasta valgyti itin gausiai, augantis vaikas pripratintas suvartoti kur kas daugiau maisto medžiagų, nei iš tikrųjų reikia jo organizmui (Gural, 2007).

2007 m. Indijoje buvo atliktas tyrimas, kurio metu buvo tiriami 802 moki- niai nuo 10 iki 15 metų. Tyrimo metu buvo analizuojama vaikų mityba, įvertintas mitybos poveikis jų vystymuisi. Nustatyta, kad net 40 proc. berniukų ir 30 proc. mergaičių buvo nepakankamo svorio, jų mitybos įpročiai buvo nesubalansuoti. Be to, tik 42 proc. vaikų pusryčius valgo reguliariai, daugiau kaip pusė vaikų pus- ryčių išvis nevalgė. Pagrindinė nepusryčiaavimo priežastis – noras ilgiau miegoti (Chitra, Reddy, 2007).

G. Moore su bendraautoriais 2007 m. atliko tyrimą su 10–15 metų amžiaus vaikais. Iš viso tyrime dalyvavo 2395 mokiniai (1168 berniukai ir 1221 mergai- tė). Tyrimo tikslas buvo nustatyti mokinių mitybos ypatumus. Autoriai norėjo

išsiaiškinti, ar vaikai per pusryčius valgo vaisius, daržoves, saldumynus ir traškučius. Paaiškėjo, kad vaikai pusryčiaudami valgo per mažai vaisių ir daržovių, ypač tie, kurie gyvena neturtingose šeimose.

Išvados. 1. Nustatyta, kad 7 klasės respondentai dažniausiai valgo vaisius kasdien, kelis kartus per dieną (29 proc.), o 9 klasės respondentai (24,4 proc.) – 5–6 dienas per savaitę. Daržoves septintokai (20,7 proc.) renkami kasdien, kelis kartus per dieną, o devintokai (25,6 proc.) jas dažniausiai renkami 5–6 dienas per savaitę.

2. Nerekomenduojamus maisto produktus, pavyzdžiui, šokoladus, saldainius (31 proc.), pyragaičius, tortus (33,9 proc.), saldžiuosius gėrimus (28,6 proc.), greito maisto restoranų patiekalus (35,7 proc.) dažniausiai vieną ir daugiau kartų per savaitę renkami devintų klasių mokiniai. Tačiau bulvių traškučius dažniau valgo septintokai (37,8 proc.).

3. Prieš eidami į mokyklą pusryčių nevalgo 22,8 proc. septintokų ir 20,8 proc. devintokų. Tačiau beveik pusė mokinių (42 proc. septintokų ir 54,2 proc. devintokų) pusryčių neatsisako visas penkias darbo dienas. Savaitgaliais pusryčiauja daugiau nei pusė mokinių: 7 klasių – 64,8 proc., 9 klasių – 58,3 proc. Pusryčių atsisako 16,1 proc. septintokų ir 16,7 proc. devintokų.

SAMBO IR DZIUDO SPORTUOJANČIŲ STUDENČIŲ PRIEŠVARŽYBINĖ BŪSENA

**V. Ivaškienė¹, K. Raškevičius², A. Skužinskienė², R. Minkevičius³,
V. Markevičius³, E. Rudas⁴**

*Lietuvos sporto universitetas¹, Kauno technologijos universitetas²,
Mykolo Romerio universitetas³, Lietuvos sambo federacija⁴*

Sporto terminų žodyne (2002) teigiama, kad priešvaržybinė būseną – tai sportininko organizmo psichofizinis nusiteikimas artėjančioms varžyboms ir prisitaikymas, pasireiškiantis psichiniais pokyčiais (noru startuoti, tikėjimu pasiekti kuo geresnį rezultatą), suaktyvėjusia kraujotaka, kvėpavimo, medžiagų apykaitos sistemų veikla.

Prieš varžybas dvikovos sporto šakų atstovai jaučia didelę emocinę įtampą (Блеер, 2006). Sportinis meistriškumas daug priklauso nuo to, kaip sportininkas valdo savo priešvaržybinę būseną. Mokslinė problema yra ta, kad dvikovininkų priešvaržybinė būseną yra menkai tyrinėta, neaišku, ar skiriasi olimpinų ir neolimpinių dvikovos sporto šakų atstovių priešvaržybinė būseną.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti sambo ir dziudo sportuojančių studentų priešvaržybinę būseną.

Uždaviniai. 1. Nustatyti ir palyginti sambo ir dziudo sportuojančių studentų savijautą, aktyvumą ir nuotaiką prieš varžybas. 2. Nustatyti ir palyginti sambo ir dziudo sportuojančių studentų situacinį nerimą prieš varžybas.

Metodai: anketinė apklausa, statistinė analizė.

Anketinei apklausai naudota SAN testas ir S. Spielbergo–J. Chanino skalė. SAN teste pateikiama 30 priešingos reikšmės žodžių porų, nusakančių skirtingus savijautos, aktyvumo, nuotaikos ypatumus. Kiekvieną kategoriją apibūdina 10 porų žodžių. Emocinė būseną įvertinta balais nuo 1 iki 9: žema – 1–3; vidutinė – 4–6; aukšta – 7–9. S. Spielbergo–J. Chanino skalė skirta situacinio nerimo lygiui prieš varžybas įvertinti (*Практическая психодиагностика: методы и тесты*, 2003). Šią skalę sudaro 20 klausimų. Gauti rezultatai vertinami taip: 0–30 balų – mažas nerimas; 31–45 balai – vidutinis nerimas; 46 ir daugiau balų – didelis nerimas.

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant *SPSS 17.0* statistinių duomenų apdorojimo paketą. Vidurkių skirtumų patikimumui nustatyti taikytas nepriklausomų imčių Studento *t* kriterijus. Skirtingų grupių rezultatams palyginti taikytas χ^2 (*chi* kvadrato) kriterijus. Skirtumas buvo laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Tyrimo organizavimas. Anoniminė anketinė apklausa atlikta 2011 m. sambo ir dziudo studentų čempionatų metu. Joje dalyvavo 48 sambo ir 54 dziudo sportuojančios studentės ($n = 102$), kurių vidutinis amžius – $20,8 \pm 2,4$ metų, sportinis stažas – $5,2 \pm 1,7$ metų. Sportininkės anketas pildė treniruotės pradžioje likus keturioms dienoms iki varžybų. Anketinės apklausos trukmė – 10–12 min.

Rezultatai. Nustatyta, kad 60, proc. sambo ir 76 proc. dziudo sportuojančių studentų savijauta yra aukšto lygio. Aukšto lygio aktyvumas būdingas 68 proc. sambo ir 52 proc. dziudo sportuojančių studentų. Daugelio sportininkų (70 proc. sambo ir 75,6 proc. dziudo) nuotaika taip pat yra aukšto lygio. Žemo lygio savijautos, aktyvumo ir nuotaikos vertinimų tarp sambo ir dziudo sportuojančių studentų nenustatyta. Situacinio nerimo rezultatų analizė parodė, kad daugeliui sambo (64 proc.) ir dziudo (72,2 proc.) sportininkų būdingas mažas situacinio nerimo lygis.

Manoma, kad būtų aktualu ištirti ir kitų dvikovos sporto šakų atstovių priešvaržybinę būseną. Taip pat būtų tikslinga palyginti dalyvaujančių varžybose sportininkų priešvaržybinės būsenas pagal įvairius kintamuosius.

Literatūra

Sporto terminų žodynas. (2002). 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas. Parengė S. Stonkus. Kaunas: LKKA.

Блеер, А. Н. (2006). Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах. *Теория и практика физической культуры*, 6, 28–31.

Практическая психодиагностика: методы и тесты. (2003). Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М».

ANTROPOMETRINIŲ RODIKLIŲ RYŠYS SU PĖDŲ LENKIAMŪJŲ RAUMENŲ MAKSIMALIA VALINGĄJA JĖGA

R. Kančys, A. Grūnovas

Lietuvos sporto universitetas

Fizinis organizmo darbingumas – tai gebėjimas atlikti reikiamo intensyvumo ir sudėtingumo fizinį (raumenų) darbą. Geras fizinis darbingumas priklauso nuo centrinės nervų sistemos veiklos, vegetacinių sistemų išvystymo lygio, kraujotakos reguliacinių mechanizmų, griaučių raumenų jėgos bei išvermės (Stonkus, 1996).

Tyrimo tikslas – išanalizuoti, kaip antropometriniai rodikliai susiję su pėdos lenkiamųjų raumenų maksimalia valingąja jėga.

Metodai: Dinamometrija, antropometrija, matematinė statistika, literatūros šaltinių analizė. Dinamometrijos metodu, nustatyta pėdos lenkiamųjų raumenų maksimali valingoji jėga; antropometrijos – apatinių galūnių šlaunies, blauzdos ir pėdos matmenys. Literatūros šaltinių analizės metu susipažinta su LSU bibliotekoje esančiose prenumeruojamose ir testuojamose duomenų bazėse pateiktais moksliniais straipsniais, susijusiais su antropometriniais duomenimis ir griaučių raumenų jėgos ypatumais. Taikyta matematinės statistikos analizė: buvo skaičiuojami visų grupių rodiklių aritmetiniai vidurkiai ir aritmetinio vidurkio paklaidos. Imčių vidurkių lygybė vertinta pagal Studento *t* kriterijų. Skirtumas $p < 0,05$ buvo laikomas patikimu. Prieš tikrinant vidurkių lygybę buvo patikrinama dispersijų lygybė. Skaičiavimai atlikti naudojantis statistiniu *Microsoft Excel* paketu ir specializuotąja statistikos programa *SPSS 17*.

Metodika. Tyrimas buvo atliktas LSU Kineziologijos laboratorijoje. Išvermę lavinančių sportininkų grupę sudarė Lietuvos sporto universiteto ir Kauno miesto vidutinių bei ilgųjų nuotolių bėgikai. Kiekvienas tiriamasis buvo supažindintas su tyrimo tvarka ir apmokytas, kaip elgtis tyrimo metu. Tyrimo grupėje dalyvavo vienuolika vyrų ($22,3 \pm 0,5$ metų, ūgis – $176,3 \pm 2,4$ cm, kūno masė – $67,3 \pm 2,6$ kg). Prieš maksimalios valingosios jėgos (MVJ) matavimus tiriamiesiems stovint su centimetrine juosta buvo išmatuoti abiejų kojų šlaunies ir blauzdos perimetrai, taip pat nustatyta pėdos ilgis ir plotis. Tiriamiesiems stovint prie sienos buvo užbrėžta linija ir išmatuotas jų ūgis. Pėdos lenkiamųjų raumenų maksimali valingoji jėga (MVJ) buvo matuojama tris kartus su trijų minučių poilsiu tarp matavimų ir imama didžiausia reikšmė.

Rezultatai. Tiriamųjų grupės antropometriniai rodikliai (abiejų kojų pėdų ilgis ir plotis) mažai skyrėsi ($p > 0,05$). Koreliacijos ryšys tarp kairės ir dešinės kojų su maksimalia valingąja pėdos lenkiamųjų raumenų jėga yra vienodas. Rezultatų analizėje pateikiami dešinės kojos koreliaciniai ryšio rodikliai su maksimalia valingąja jėga. Tiriamųjų grupės antropometriniai rodikliai turėjo įtakos pėdos lenkiamųjų

jų raumenų maksimaliai valingajai jėgai. Kuo didesni antropometriniai (kojų pėdų ilgis ir plotis) rodikliai, tuo didesnė pėdos lenkiamųjų raumenų maksimali valingoji jėga. Tiriamųjų grupės dešinės kojos maksimali valingoji jėga buvo $93,8 \pm 0,3$ kg. Dešinės kojos šlaunies apimtis – $51,8 \pm 0,3$ cm, kairės kojos – $51,6 \pm 0,3$ cm. Dešinės kojos blauzdos apimtis – $40,7 \pm 0,1$ cm, kairės kojos – $40,7 \pm 0,1$ cm. Dešinės kojos pėdos ilgis – $27,3 \pm 0,2$ cm, kairės kojos – $27,3 \pm 0,2$ cm. Dešinės kojos pėdos plotis – $11,2 \pm 0,2$ cm, kairės kojos – $11,2 \pm 0,2$ cm.

Pastebėta, kad yra koreliacinis ryšys tarp antropometrinių (kojų pėdų ilgių ir pločio) rodiklių ir pėdos lenkiamųjų raumenų maksimalios valingosios jėgos. Tarp jėgos ir ūgio yra silpnas tiesioginis ryšys ($r = 0,1$). Tarp jėgos ir kūno masės yra stiprus atvirkštinis ryšys ($r = -0,81$); tarp jėgos ir abiejų kojų šlaunies perimetro yra vidutinis tiesioginis ryšys ($r = 0,48$). Tarp kairės kojos ir dešinės kojos blauzdos perimetrų yra silpnas tiesioginis ryšys ($r = 0,13$). Tarp jėgos ir kojų pėdos ilgio yra vidutinis tiesioginis ryšys ($r = 0,51$). Tarp jėgos ir dešinės kojos pėdos pločio yra vidutinis tiesioginis ryšys ($r = 0,49$).

Išvados. Tiriamųjų grupės pėdos lenkiamųjų raumenų maksimalios valingosios jėgos rodikliai mažai skyrėsi. Kuo didesnės šlaunies ir blauzdos apimtys, tuo didesnė jėga. Taip pat jėgos dydis priklauso ir nuo pėdos ilgio. Kuo ilgesnė pėda, tuo didesnė maksimali valingoji jėga.

DIDELIO MEISTRISKUMO BIATLONININKIŲ ŠAUDYMO VARŽYBINĖS VEIKLOS RODIKLIAI

N. Kočergina, A. Čepulėnas, A. K. Zuoza
Lietuvos sporto universitetas

Biatlone sportinis rezultatas priklauso nuo slydimo greičio nuotolyje, nuo taiklaus ir greito šaudymo. Šaudymo rezultatyvumą lemia specifiniai veiksniai – pasirengimas šaudyti, taisyklinga kūno padėtis, nejudančio šautuvo išlaikymas, taikymasis, šaudymo trukmė ir ritmas, šaudymo taiklumas. Biatlone svarbu taikliai šaudyti ir šaudymo ruože sugaišti kuo mažiau laiko. Biatlonininkų veiksmams šaudymo ruože – reikšmingi varžybinės veiklos komponentai, daug lemiantys sportinį rezultatą.

Didelio meistriskumo biatlonininkų šaudymo varžybinė veikla mokslo darbuose dar mažai nagrinėjama, trūksta lyginamosios analizės duomenų tarp slydimo greičio, šaudymo trukmės, šaudymo taiklumo ir sportinių rezultatų.

Tyrimo tikslas – išnagrinėti didelio meistriskumo biatlonininkų šaudymo varžybinės veiklos rodiklius per 2011–2012 m. Pasaulio biatlono taurės varžybas.

Tyrimo metodika. Buvo analizuojami biatlonininkių, užėmusių 1–10 vietą Pasaulio biatlono taurės daugiaetapių varžybų galutinėje įskaitoje, rodikliai: slydimo greitis, šaudymo trukmė, šaudymo taiklumas. Taip pat išanalizuota taikliausių biatlonininkių šaudymo trukmė, kurių visi penki šūviai, atlikti gulint ir stovint, buvo taiklūs. Rezultatai buvo paimti iš Tarptautinės biatlono federacijos (IBU) dokumentų. Buvo išanalizuoti rezultatai, pasiekti per visas Pasaulio biatlono taurės (E. ON IBU) etapų varžybas. Skaičiavimai atlikti *Microsoft Excel 2003* programa.

Rezultatai. Tyrimas parodė, kad biatlonininkių, Pasaulio biatlono taurės varžybų galutinėje įskaitoje užėmusių 1–10 vietą, šaudymo taiklumas buvo nuo 76,83 proc. iki 93,99 proc. Pasaulio taurės laimėtojos bendrojoje įskaitoje M. Neuner (Vokietijos rinktinė) šaudymo taiklumas buvo 79,49 proc., bet ji buvo antra pagal slydimo greitį tarp visų biatlonininkių. Taikliausiai šaudė Prancūzijos rinktinės biatlonininkė M. L. Brunet – jos taiklumas 93,99 proc., bet galutinėje Pasaulio taurės klasifikacijoje ji užėmė 7–8 vietą, nes jos slydimo greitis buvo mažesnis nei aukštesnes vietas užėmusių biatlonininkių. Pasaulio biatlono taurės varžybų pirmojo dešimtuko biatlonininkių šaudymo trukmė šaudymo ruože siekia nuo 27,6 s iki 35 s. Taikliausiai šaudanti biatlonininkė M. L. Brunet šaudymo ruože užtrunka vidutiniškai 27,6 s. Ji greičiausiai šaudė tarp pirmojo dešimtuko biatlonininkių.

Taikliausiai šaudančios stovint (kai visi penki šūviai taiklūs) biatlonininkės (1–10 vieta pagal taiklumą) šaudymo ruože užtrunka ($\bar{x} \pm SD$) $20,86 \pm 1,3$ s, o biatlonininkės, pagal taiklumą užimančios 11–20 vietą, – $23,56 \pm 0,49$ s. Biatlonininkės, užimančios 1–10 vietą pagal taiklumą šaudant gulint (kai penki šūviai taiklūs), šaudymo ruože užtrunka $21,3 \pm 2,53$ s.

Išvados. Biatlonininkės, Pasaulio biatlono taurės varžybose užėmusios 1–10 vietą, pasižymi optimalia sąveika tarp šaudymo taiklumo, šaudymo laiko ir slydimo greičio nuotolyje. Taikliausiai šaudančios biatlonininkės penkis taiklius šūvius atlieka greičiau negu prastesnius šaudymo rodiklius pasiekusios biatlonininkės. Biatlonininkės, užėmusios 1–10 vietą Pasaulio biatlono varžybose, pasižymi didesniu slydimo vidutiniu greičiu nei žemesnes vietas užėmusios biatlonininkės.

SKIRTINGŲ AMŽIAUS GRUPIŲ BIATLONININKŲ ŠAUDYMO PARAMETRAI IR JŲ VERTINIMO REFERENCINĖS SKALĖS

L. Kreivėnaitė¹, S. Sabaliauskas²

Lietuvos sporto universitetas¹, Lietuvos edukologijos universitetas²

Tyrimo pagrindimas ir hipotezė. Fizinio parengtumo problemos biatlone yra gana plačiai išnagrinėtos, tačiau šaudymo biatlone klausimai Lietuvoje analizuoti nepakankamai. Ankstesniuose tyrimuose išsiaiškinta, kokius šaudymo parametrus biatlonininkai demonstravo 2011–2012 m. pasaulio čempionatuose (Kreivėnaitė, 2012). Tačiau iškilo nauja mokslinė problema, kaip įvertinti gautus rezultatus. Specialiojoje literatūroje nerasta tyrimais pagrįstų referencinių šaudymo parametrų vertinimo skalių. Be to, pasaulio čempionatų lyderių šaudymo parametrų analizė paskatino nustatyti, ar tarp lyderių atsidūrusių biatlonininkų šaudymo parametrai pagal referencines skales atitinka aukščiausiąjį vertinimą ir bus aukštesni nei grupės vidurkis. Tyrimu tikrinama hipotezė, kad lyderiais tapusių biatlonininkų šaudymo parametrai pagal referencines skales bus įvertinti aukščiausiais įverčiais.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių biatlonininkų šaudymo parametrus 2011–2012 m. pasaulio čempionatuose ir parengti referencines šaudymo parametrų skales, pagal jas įvertinant lyderiais tapusių biatlonininkų šaudymo parametrus.

Tyrimo metodika. Buvo analizuojami 2011–2012 m. pasaulio jaunių, jaunimo ir suaugusiųjų biatlono čempionatų dalyvių šaudymo parametrai: šaudymo laikas ir šaudymo taiklumas. Stebėjimo vienetų kiekis – $n = 2175$. Duomenų analizei taikyti matematinės statistikos metodai, referencinės skalės sudarytos naudojantis standartinio nuokrypio (S) duomenimis. Sudarant referencines šaudymo parametrų skales vidutinis įvertis buvo nustatomas apskaičiuojant grupės vidurkį. Referencinės šaudymo taiklumo skalės aukščiausiasis rodiklis nurodomas kaip *labai didelis*, o prasčiausias taiklumas – *labai mažas*. Referencinėse šaudymo laiko skalėse trumpiausias šaudymo laikas nurodomas kaip *labai gerai*, o ilgiausiai užtrunkantis šaudymas – *labai blogai*.

Rezultatai. Nustatyta, kad suaugusiųjų grupės biatlonininkai yra taiklesni nei jaunimo ir jaunių biatlonininkai ($p < 0,05$). Jaunių, jaunimo ir suaugusiųjų amžiaus grupių biatlonininkų šaudymo laikas trumpesnis nei skirtingų amžiaus grupių biatlonininkų ($p < 0,01$). Suaugusiųjų grupės biatlonininkai šaudo per trumpesnę laiką nei jaunimo ir jaunių grupės ($p < 0,001$). Nustatyta, kad lyderių pozicijas savo grupėse užėmę biatlonininkai demonstruoja geresnį šaudymo taiklumą trumpesnį šaudymo laiką nei grupės vidurkis ($p < 0,01$). Pasaulio biatlono

čempionatuose, skirtingose amžiaus grupėse lyderių pozicijas užėmusių biatlonininkų šaudymo taiklumas pagal referencines skales vertinamas *labai gerai*, tam tikrais atvejais – *gerai*. Lyderių šaudymo laikas pagal referencines skales vertinamas *gerai ir labai gerai*.

Aptarimas ir išvados. Išanalizavus geriausiai 2011–2012 m. pasaulio biatlono čempionatuose pasirodžiusių sportininkų šaudymo parametrus, nustatyti reikšmingi rodiklių skirtumai, palyginti su visos grupės biatlonininkų parametrais. Pagal kitų mokslininkų atliktų tyrimų rezultatus nebuvo nustatytas šaudymo laiko reikšmingumas galutiniams varžybų rezultatams, o pagal šio tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad lyderių šaudymo laikas reikšmingai skyrėsi nuo atitinkamos grupės vidurkio. Pasaulio biatlono čempionatų lyderių šaudymo parametrų palyginimas su referencinių vertinimo skalių vertinimu parodė, kad labai didelis šaudymo taiklumas yra vienas pagrindinių veiksnių norint iškovoti aukštą poziciją pasaulio čempionate. Šaudymo laikas taip pat labai svarbus siekiant puikių biatlono rezultatų.

Parengtos referencinės vertinimo skalės padės vertinti biatlonininkų šaudymo rodiklių kitimo progresą, palengvins sportininkų rezultatų prognozavimą, taip pat gali būti naudingos vykdant biatlonininkų atranką.

SKIRTINGO SPORTINIO MEISTRISKUMO KREPŠININKŲ PATIRTŲ TRAUMŲ PRATYBŲ IR RUNGTYNIŲ METU ANALIZĖ

R. Kreivyte, R. Baceviciene

Lietuvos sporto universitetas

Krepšinis yra viena populiariausių sporto šakų visame pasaulyje, todėl nuolat daugėjant krepšinininkų, didėja ir rizika patirti traumą (Cantwell, 2004). Žaidžiant krepšinį čiurna ir kelis yra dažniausiai traumuojamos kūno vietos (Meeuwisse et al., 2003; Borowski et al., 2008). Palyginti su kitomis sporto šakomis, dėl specifinės krepšinio veiklos dažniausiai patempiami raiščiai (Hoffman, 2003). Traumos specifiskumas siejamas su skirtinga sportine veikla ir sportinio meistriskumo lygiu bei lytimi (Barh, Krosshaught, 2005). Žaidžiant krepšinį gana daug traumų patiriama dėl treniruočių ir rungtynių gausos. Daugelis traumas patyrusių sportininkų grįžta treniruotis ir rungtyniauti greičiau nei po 7 dienų (Harmer, 2005). Svarbu mokėti atpažinti ir įvertinti visus sportinės traumos rizikos veiksnius ir mechanizmus, o įvykus traumai – taikyti efektyviausią reabilitaciją (McKay et al., 2001), kad sportininkas greičiau grįžtų į sportinę veiklą.

Tyrimo tikslas – nustatyti didelio ir mažesnio meistriskumo krepšinininkų dažniausiai patiriamas sportines traumas, jų priežastis ir grįžimo į sportinę veiklą po pažeidimo laiką.

Tyrimo hipotezė. Mažesnio sportinio meistriško krepšininkės patiria daugiau sportinių traumų pratybų ir rungtynių metu nei didesnio sportinio meistriško krepšininkės.

Tyrimė dalyvavo didelio sportinio meistriško krepšininkės ($n = 210$), žaidžiančios Lietuvos moterų krepšinio lygoje (LMKL) ($n = 104$, amžius – $25,7 \pm 6,0$ metų, ūgis – $180,0 \pm 7,4$ cm, svoris – $67,9 \pm 6,8$ kg, žaidybinė patirtis – $18,0 \pm 5,9$ metų), ir mažesnio sportinio meistriško krepšininkės, žaidžiančios Lietuvos moterų krepšinio A lygoje (LMKAL) ($n = 106$, amžius – $23,2 \pm 8,4$ metai, ūgis – $179,1 \pm 7,4$ cm, svoris – $70,6 \pm 8,0$ kg, žaidybinė patirtis – $14,8 \pm 7,8$ metai).

Metodai ir organizavimas. Tyrimo metu buvo taikomas apklausos žodžių metodas ir norima sužinoti apie žaidimo poziciją (įžaidėja, krašto puolėja, vidurio puolėja), sportinės traumos lokalizaciją (čiurna, blauzda, kelis, šlaunis, nugarą, liemuo, galva, kaklas, veidas, ranka, petys, alkūnė, riešas, pirštai), pirminė ar pakartotinė trauma; žaidybinį veiksmą, kai buvo gauta trauma (kovoje dėl atšokusio kamuolio, ginantis, puolant be kamuolio, puolant su kamuoliu, varantis kamuolį, metant į krepšį), grįžimą į aktyvią sportinę veiklą po gautos sportinės traumos (iki savaitės, 1–3 savaitės; daugiau nei 3 savaitės, negrįžo). Statistinė tyrimo duomenų analizė buvo atliekama naudojant *SPSS 13 for Windows* programų paketą. Vertinant apklausos duomenis, buvo apskaičiuojamas procentinis atsakymų į klausimus dažnis. Skirtumams tarp grupių nustatyti buvo taikomas *chi* kvadrato kriterijus. Skirtumo patikimumas laikytas reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. Krepšininkių patiriamos sportinės traumos: čiurnos – 39,3 proc., kelio – 16,5 proc., rankos (peties, alkūnės, riešo, pirštų) – 16,3 proc., šlaunies – 9,6 proc., liemens, nugaros – 7,4 proc., galvos, veido, kaklo – 6,9 proc., blauzdos – 4 proc. Palyginus sportines traumas, patirtas pagal krepšininkių žaidimo pozicijas, tiek didelio, tiek mažesnio meistriško įžaidėjos sportinių traumų patiria daugiau (atitinkamai 42,2 proc. ir 48,3 proc.) nei krašto puolėjos (35,5 proc. ir 32,7 proc.) ar vidurio puolėjos (22,3 proc. ir 19 proc.). Krepšininkės dažniausiai sportinę traumą patiria kovodamos dėl atšokusio kamuolio (32,4 proc.), gindamosi (26,4 proc.), puldamos be kamuolio (16,1 proc.), valdydamos kamuolį (15,6 proc.) ir mesdamos į krepšį (9,5 proc.).

53,3 proc. krepšininkių po traumos atsigauja per savaitę, 31,5 proc. – nuo vienos iki trijų savaičių, 8,7 proc. – ilgiau nei per tris savaites, 6,5 proc. krepšininkių po traumos negrįžo į aktyvią sportinę veiklą.

Išvados. Jaunos, mažesnę žaidimo patirtį turinčios, krepšininkės dažniausiai patiria čiurnos traumas, o didelio meistriško krepšininkės – kelio sąnario sužalojimus. Traumas dažniau patiria įžaidėjos, kai kovoja dėl kamuolio ar ginasi. Krepšininkės dažniau patiria traumas rungtynių metu, o po sužalojimų į sportą sugrįžta greičiau nei per savaitę.

Literatūra

- Bahr R., Krosshaugh, T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of presenting injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 14, 286–290.
- Borowski, L. A., Yard, E. E., Fields, S. K., Comstock, R. D. (2008). The Epidemiology of US High School Basketball Injuries, 2005–2007. *The American Journal of Sports Medicine*, 36 (12), 2328–2335.
- Cantwell, J. D. (2004). The physician who invented basketball. *The American Journal of Cardiology*, 93, 1075–1077.
- Harmer, P. A. (2005). Basketball injuries. *Journal of Medicine Sports Science*, 49, 31–61.
- Hoffman, J. R. (2003). Epidemiology of basketball injuries. In McKeag, B. D. (ed.). *Basketball. Handbook of Sports Medicine and Science*, Blackwell Publishing.
- McKay, G. D., Goldie, P. A., Payne, W. R., Oakes, B. W. (2001). Ankle injuries in basketball: injury rate and risk factors. *British Journal of Sports Medicine*, 35 (2), 103–108.
- Meeuwisse, W. H., Sellmer, R., Hagel, B. E. (2003). Rates and risks of injury during intercollegiate basketball. *The American Journal of Sports Medicine*, 31 (3), 379–385.

IS THERE ANY IMPACT OF SMOKING ON COGNITIVE FUNCTION IN YOUNG ADULTS?

M. Kvedaras, V. Raitelaitytė, R. Solianik

Lithuanian Sports University

Research aim – to determine the implications of smoking on cognitive function (memory and attention) in healthy young adults males.

Research organization and methods. Healthy non-athletes males ($n = 20$), aged from 20 to 25 (22.2 ± 1.84), participated in the research. Subjects were divided in two groups: 10 in the non-smokers group (height – 184.60 ± 4.01 cm, weight – 80.70 ± 12.50 kg) and 10 in the smokers group (height – 181.20 ± 4.92 cm, weight – 75.70 ± 9.32 kg). Both groups performed 3 short-term memory and 3 attention tasks on “Effecton Studio 2006” program. These special tests assessing their working and spatial memory, sustained attention and reaction time.

Short-term memory tests included:

1. “Recall a series of number” during which was shown seven numbers for 3 sec and then they vanished. Whereupon participants had to write these numbers

down in the table which appeared after vanishing numbers. This procedure was performed 16 times. If participants wrote down correct number then program added one number, and if incorrect then it deleted.

2. "Recall a double-digit number" during which participants had to remember ten double-digit numbers, which were shown every 3 sec. After showing all numbers, participants had to write down it to the table. This procedure was performed 2 times.

3. "Recall the figures" during which participants had to remember shown nine figures for 15 sec. Then appeared 28 figures, from which participant had to recognize which were shown previously.

Attention test included:

1. "Reaction time test" during which participants had to react to the even and uneven numbers. When the even number shows on the computer screen, participant had to push the right button and if the uneven number – the left button. On the screen appear only single digits from 0 to 9.

2. "Attention variation test" (black vs red) during which participants had to collect red colored numbers from 1 to 25, and black coloured numbers from 24 to 1. Participant had to check first red coloured number then black coloured number and repeat it until last number (red coloured 25).

3. "Schultz table" – reaction and velocity test. during which participant had to find and check numbers from 1 to 25. This procedure was performed 5 times.

The initial subject's visit involved familiarization with experimental procedure and tasks. Additionally, subjects were asked to fill following forms: questionnaire about their experience of smoking, physical and mental activity during the day and the Pittsburgh sleep quality index. On the second day participants performed cognitive tests. After tasks performance we calculated data as means \pm SD. Differences between different groups were evaluated using Student's (t) test. The significance level was set at $p < 0.05$. Study was conducted in accordance with the Helsinki Declaration of obtaining the consent of participants.

Research results. Smokers group smoking experience – 5.70 ± 2.24 years and cigarette consumption – 14.90 ± 5.02 cigarettes per day. Reaction time was statistically significant slower on the smokers group (609.90 ± 78.04 ms) compared to non-smokers group (542.60 ± 57.89 ms) ($p < 0.05$). There was no significant differences on sustained attention in the smokers group (second attention test – 220.20 ± 56.15 s, third test – 40.40 ± 6.33 s) compared to non-smokers group (second test – 200.00 ± 41.56 s, third test – 36.90 ± 5.38 s) ($p > 0.05$). There was no significant differences on short-term memory in the smokers group (first test – 6.29 ± 0.82 , second test – 10.60 ± 2.55 , third test – 6.30 ± 1.64) compared to non-smokers group (first test – 6.52 ± 1.02 , second test – 10.20 ± 2.49 , third test – 7.10 ± 0.99)

($p > 0.05$). Sleep quality was the same in both groups. There was no significant differences between subjects physical and mental activity during the day.

Conclusions. Main finding of our study is that smoking affects only reaction time, meanwhile other parameters are intact. However from results can be seen memory and attention deteriorating tendency in the future if the subjects continue to smoke.

S4 KLASĖS NEĮGALAUŠ PLAUKIKO REZULTATŲ LEMIANČIŲ RODIKLIŲ KAITĄ TAIKANT SPECIALIOSIOS JĖGOS UGDYMO PROGRAMĄ

N. Lagūnavičienė, K. Skučas

Lietuvos sporto universitetas

Tyrimo tikslas – ištirti S4 klasės didelio meistriškumo neįgalaus plaukiko specialiosios jėgos rezultato ir jį lemiančių rodiklių kaitą taikant specialiosios jėgos ugdymo programą.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Atliekant tyrimą taikytas testavimo metodas. Buvo siekiama nustatyti S4 klasės neįgalaus plaukiko jėgos sausumoje ir vandenyje, plaukimo rezultato, atskirų nuotolio dalių įveikimo skirtumą, grybšnių skaičiaus kaitą taikant specialiosios jėgos ugdymo programą. Prieš taikant šią programą buvo atliktas pirminis testavimas. Taikant specialiosios jėgos ugdymo programą po mėnesio ir dviejų mėnesių buvo atliekami tarpiniai testavimai. Po programos buvo atliekami baigiamieji testavimai.

Tyrimas buvo atliekamas 2012 m. sausio–gegužės mėnesiais LSU baseine ir salėje prie baseino. S4 klasės neįgalus didelio meistriškumo plaukikas dalyvavo dvylikos savaičių specialiosios jėgos ugdymo programoje. Plaukiko specialiosios jėgos rodikliai buvo nustatomi pagal plačiai taikomą Ch. Mertenso (1969) metodiką: sportininkas gulasi ant nugaros ant suoloelio, kurio priekinis galas yra pakilęs 8 laipsnių kampu. Rankos sulenkiamos per alkūnes iki 120 laipsnių kampo ir pakeliamos vertikaliai aukštyn. Plaštakos įdedamos į specialias menteles, kurios sujungtos su metaliniu lynu, o šis – su ant gimnastikos sienelės pakabintu dinamometru. Plaukikas tolygiu rankų judesiu, nukreiptu tiksliai atgal, išvysto maksimalią jėgą. Plaukiko rankos yra grybšnio viduryje. Trimis bandymais nustatoma didžiausia raumenų, dalyvaujančių grybšnyje, traukos jėga.

Matuojant traukos jėgą vandenyje dažniausiai taikomas metodas – prisirišus tempti guminį amortizatorių (Onoprijenko, 1961). Matavimai atliekami pagal plačiai taikomą metodu, kai didėjantis pasipriešinimas neleidžia plaukikui judėti į

priekį. Vienas dinamometro galas tvirtinamas prie startinio bokštelio, o prie kito dinamometro galo karabinais tvirtinama tampri guma su diržu, kurį plaukikas užsideda ant juosmens. Po ženklo tiriamasis, atsispyręs nuo sienelės krašto, pradeda plaukti nugara, stengdamasis atlikti kuo efektyvesnius judesius, o gumai visiškai išsitempus, turi išlaikyti tokią padėtį 4–6 s. Išsitempus gumai jėgos įtempimas kilogramais registruojamas dinamometru. Iš trijų bandymų pasirenkamas geriausias.

Rezultatų aptarimas ir išvados. Fizinių ypatybių ugdymas yra labai svarbi fiziškai neįgalių plaukikų pasirengimo varžyboms dalis. Tai, kaip išlavintos neįgalaus plaukiko fizinės ypatybės ir specialieji fiziniai gebėjimai turi didelės įtakos plaukimo rezultatams ir tolesnei sportinei veiklai. Fizinę negalią patyrę asmenys sunkiau juda, jiems reikia prisitaikyti judėti aplinkoje. Be to, jie negali judėti vandenyje taip, kaip sausumoje, todėl jiems būtina įgyti naujų žinių ir įgūdžių judėti vandenyje (Riding, 1994; Wu, Williams, 1999). Mūsų tyrimo duomenys sutampa su kitų autorių panašių tyrimų duomenimis, rodančiais, kad ugdant neįgalių plaukikų fizinius gebėjimus turi būti skiriama nemažai laiko ir dėmesio turi būti skiriama specialiosios jėgos ugdymui (Green, 1993; Richter, 1994). Mūsų gautais duomenimis, sportininko jėgos sausumoje ir vandenyje rodikliai pagerėjo po dvylikos savičių. Tačiau jėgos panaudojimo koeficientas, rodantis, kaip plaukikas išnaudoja savo specialiąją jėgą vandenyje, mažai kito per programos vykdymo laikotarpį. Tam įtakos galėjo turėti tai, kad salėje atliekami pratimai ne visiškai atitiko vandenyje atliekamus grybšninius judesius, nes skyrėsi jų dinaminės ir laiko charakteristikos, nervų ir raumenų koordinacija. Gauti tyrimo duomenys parodė, kad specialiosios jėgos ugdymo programa turėjo teigiamą poveikį S4 klasės plaukiko jėgos rodiklių kaitai sausumoje ir vandenyje. Taikant specialiosios jėgos pratimus gerėjo S4 klasės neįgalaus plaukiko plaukimo rodiklius: plaukiant varžybinį nuotolį mažėjo grybšnių skaičius, pirmos ir antros plaukimo dalies rezultatų skirtumas, gerėjo plaukimo rezultatas.

DIDELIO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ DAUGIAMEČIO RENGIMO RAIDA

A. Lazauskas, A. Skarbalius

Lietuvos sporto universitetas

Tyrimo tikslas – apžvelgti pagrindines didelio meistriskumo sportininkų rengimo raidos tendencijas.

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

Rezultatų aptarimas. Globalizacijos procesų kontekste šiuolaikinis sportas tampa svarbia kultūros dalimi, politiniu instrumentu ir ekonominės naudos priemone (Green, Oakley, 2001). Sporto mokslas darosi aktualesnis siekiant pasaulinio masto rezultatų ir ugdant didelio meistriškumo sportininkus (De Bosscher et al., 2006). Šiuo metu ieškoma naujų metodų ir instrumentų, kaip parengti daugiau didelio meistriškumo sportininkų, kurie gebėtų laimėti kuo daugiau apdovanojimų tarptautinio lygio varžybose ir garsintų šalies vardą (Green, Oakley, 2001).

Didelio meistriškumo sportininkų rengimas suaktyvėjo po 1952 m. Helsinkyje įvykusių vasaros olimpinių žaidynių (Green, Oakley, 2001). Sovietų Sąjungos sportininkai Helsinkio olimpinėse žaidynėse iškovoję 71 medalį (22 aukso, 30 sidabro ir 19 bronzos), ir tai parodė, kad sportininkų rengimo sistema yra sėkminga (Green, Oakley, 2001). 1952 m. Helsinkio olimpinės žaidynės laikomos nauja Rytų bloko sporto sistemos įsivyravimo pasaulyje pradžia (Green, Oakley, 2001). Rytų Vokietijos ir Sovietų Sąjungos sportininkų rengimo sistemai buvo būdingi tokie bruožai: centralizuota kontrolė, technologinis rengimas, medicininis rengimas ir ideologijos sklaida (Green, Oakley, 2001). Tokia sportininkų rengimo sistema buvo veiksminga, nes buvo pasiekta puikių rezultatų olimpinėse žaidynėse, tačiau buvo pamirštas sportininko kaip asmenybės ugdymas (Chin, Green, 2008).

Didelio meistriškumo sportininkų rengimas tiriamas įvairiais aspektais, daugiausia atsižvelgiant į fizinius, taktinius, psichologinius ir medicininius veiksnius (Bompa, Haff, 2009). Daugelį metų buvo manoma, kad sėkmė priklauso tik sportininkų fizinio ir taktinio parengtumo (Krasilshchikov, 2011), tačiau vis stiprėjanti konkurencija tarp sportininkų (De Bosscher et al., 2006) ir didėjanti sporto sektoriaus politinė bei komercinė reikšmė (Green, Oakley, 2001) paskatino kurti kiekvienos sporto šakos daugiamečio rengimo programas (Balyi, Hamilton, 2004).

Sporto mokslo tyrimai įrodė, kad didelio meistriškumo sportininkų rengimas yra nuoseklus procesas, apimantis ne tik fizinių žmogaus savybių ugdymą (Bompa, Haff, 2009), bet ir nuoseklų asmenybės ugdymą per sportines veiklas (Sabaliauskas, 2011). Šiandien pasaulyje sukurta specialių programų, kurios taikomos rengiant didelio meistriškumo sportininkus (Balyi, Hamilton, 2004).

Vieną iš plačiausiai pasaulyje taikomų didelio meistriškumo sportininkų rengimo programų sukūrė Balyi (Norris, 2010). Šios daugiamečio sportininkų rengimo programos esmė – treniravimo ir varžybų krūvio optimalumas vaikystės ir paauglystės laikotarpiu (Balyi, Hamilton, 2004; Bompa, Haff, 2009). Programa sudaroma taip, kad sporto šakos gali būti skirstomos pagal specializacijas – ankstyvoji specializacija (keturi rengimo etapai) arba vėlyvoji specializacija (šeši rengimo etapai). Kanadoje daugumos sporto šakų ilgalaikio rengimo programos buvo sukurtos ir / arba derintos pagal Balyi didelio meistriškumo sportininkų rengimo programas (Norris, 2010), tai paplito ir visame pasaulyje (Ford et al., 2011).

Balyi modelis buvo pritaikytas įvairioms sporto šakoms, turint tikslą parengti vaikus didžiajam sportui (Ford et al., 2011).

Naujausios didelio meistriskumo sporto sistemos formuojamos remiantis edukologiniais aspektais, apimančiais talentingų individų identifikavimo struktūras, trenerių edukacines struktūras, sportininkų socializacijos ir sporto mokslo integravimo priemonės (Böhlke, Robinson, 2009). Tai rodo, kad ypač svarbu tirti didelio meistriskumo sportininkų rengimo edukacines prielaidas (Sabaliauskas, 2011), vis dėlto daugeliu atvejų pamirštama svarba fiziškai ugdyti vaikus jau ankstyvame amžiuje (Balyi, Hamilton, 2004; Malina et al., 2004).

Išvados. Didelio meistriskumo sportininkai įspūdingų rezultatų gali pasiekti per olimpinės žaidynes. Taigi olimpinės žaidynės tampa sėkmingu instrumentu savo šaliai pristatyti ir jos įvaizdžiui pasaulyje gerinti. Didelio meistriskumo sportininkų daugiamečio rengimo raida priklauso nuo daugybės veiksnių, kuriuos galima nagrinėti sportinio rengimo technologijų aspektu arba sportininko socialinės edukacijos aspektu. Vis dėlto dauguma mokslininkų pripažįsta, kad sisteminis rengimas yra pagrindas ugdant didelio meistriskumo sportininką. Sportininkų rengimo technologijos neapima vaikų judamųjų gebėjimų potencialių galių lavinimo ir sportinės karjeros baigimo etapų, todėl šie etapai turi būti tiriami edukaciniu požiūriu, kad būtų išlaikytas sportininko ryšys su sportu.

LIETUVOS SPORTO LYGOS ĮKŪRIMAS IR VEIKLOS ASPEKTAI 1922–1932 METAIS

D. Majauskienė

Lietuvos sporto universitetas

1918 m. vasario 16 d. buvo paskelbtas Lietuvos nepriklausomybės aktas. Nepaisant daugybės sunkumų, su kuriais susidūrė Lietuvos valstybė, buvo pradėta plėtoti kūno kultūrą ir sportą. Kuriant Lietuvos kūno kultūros ir sporto sistemą buvo atsižvelgiama į kitų šalių patirtį, kviečiami treneriai iš užsienio. Žinias apie sportą ir kūno kultūrą skleidė iš užsienio grįžę lietuviai. Jau 1919 m. pradėjo kurtis sporto organizacijos. Pirmoji Lietuvos sporto organizacija – Lietuvos sporto sąjunga – įsipareigojo ne tik propaguoti sportą, bet ir koordinuoti naujų sporto organizacijų veiklą. Tačiau netrukus šios sąjungos veikla buvo nutraukta. Lietuvoje iki 1927 m. buvo įregistruota apie 60 sporto organizacijų ir klubų (*Lietuvos kūno kultūros ir sporto istorija*, 1996). Visų organizacijų veiklai derinti 1922 m. Kaune buvo įkurta Lietuvos sporto lyga (LSL). Jos Centro komitetas (CK) iki 1932 m. formavo Lietuvos sportinį gyvenimą ir turėjo didelę įtaką sporto plėtrai.

Be abejo, LSL veiklai didelės įtakos turėjo Lietuvos valstybės politika ir požiūris į sportą.

Lietuvos tarpukario leidiniuose „Lietuvos sportas“, „Sportas“, „Mūsų sportas“ gausu publikacijų, atskleidžiančių Lietuvos sporto lygos veiklos aspektus.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti Lietuvos sporto lygos įkūrimo ir veiklos aspektus 1922–1932 m. laikotarpiu.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros, dokumentų, šaltinių studija ir analizė, aprašomasis ir kritinis analitinis metodai.

Po Pirmojo pasaulinio karo Lietuvoje buvo pradėtos steigti sporto organizacijos: įkurta Lietuvos fizinio lavinimo sąjunga (LFLS), Kauno sporto klubas, „Makabi“ klubas. Susikūrusių sporto organizacijų veiklą reikėjo koordinuoti, t. y. įsteigti organizaciją, kuri suvienytų šias organizacijas ir į kurią galėtų įstoti naujai įsteigti sporto klubai. Tokios organizacijos įkūrimo iniciatoriai buvo LFLS nariai (*Lietuvos sporto lygos įsteigimo istorija*, 1932). 1922 m. kovo 22 d. įvyko LSL steigiamasis suvažiavimas. Skelbdamas suvažiavimo pradžią generolas J. Bulota pabrėžė, kad pirmasis žinynas jaunimui yra Lietuvos universitetas, o antras – LSL, nes kuo kultūringesnė šalis, tuo didesnė sporto plėtra vyksta toje šalyje (*Lietuvos sporto lyga*, 1922). Suvažiavime buvo patvirtintas LSL statutas (*Statutas*, 1922), išrinktas LSL CK (pirmininkas Šodė, nariai: S. Garbačiauskas, K. Bulota, S. Darius, E. Kubiliūnaitė-Garbačiauskienė; revizijos komisija: B. Kuodaitis, B. Krživickis) ir priimta rezoliucija dėl Lietuvos stadiono statybos, Gimnastikos ir sporto mokytojų kursų įsteigimo, rungtynių taisyklių sukūrimo, Lietuvos rekordų registravimo ir t. t. (Jurgelionis, 1926). LSL buvo aukščiausioji kūno kultūros ir sporto institucija, atstovavusi Lietuvai visose tarptautinėse lygose, Lietuvos visuomenei, valstybinėms ir privačioms įstaigoms.

Taigi Lietuvos sportiniame gyvenime galėjo dalyvauti tik LSL priklausančios organizacijos ir klubai. Pirmuoju LSL nariu tapo Lietuvos fizinio lavinimo sąjunga, vėliau prisijungė visi kiti Kauno klubai ir sąjungos: „Makabi“, Kauno sporto klubas, Lietuvos gimnastikos sporto federacija, Lietuvos dviratininkų sąjunga, Kauno jachtklubas, Lietuvos futbolo lyga (Prielgauskas, 1932). Lygą sudarė Lietuvos sporto organizacijų, turinčių juridinio asmens teises, atstovai – Lietuvos piliečiai. Šios organizacijos ir sudarė LSL CK. CK buvo renkamas vieneriems metams visuotiniame suvažiavime, jį sudarė penki nariai. Atskirų sporto šakų veiklai koordinuoti buvo įsteigti komitetai.

LSL rūpinosi stadionų ir sporto aikščių statyba, o 1930 m. iškėlė klausimą dėl Sporto rūmų statybos. LSL veiklą labai varžė lėšų stygius. Pavyzdžiui, 1924 m. LSL CK kasa buvo visiškai tuščia, todėl organizacija išgyveno sunkią krizę (*Lietuvos sporto lygoje*, 1924), o 1926 m. iš numatytos 76 000 Lt sąmatos teliko 15 000 Lt, bet ir tą sumą Seimo komisija sumažino iki 10 000 Lt (*Lietuvos sporto lygos suvažiavimas*, 1925). Vis dėlto LSL atkakliai siekė gauti didesnę vyriausy-

bės paramą ir 1931 m. iš valstybės biudžeto sportui remti buvo skirta 152 000 Lt (*152 tūkstančiai litų sportui remti*, 1931). Taigi vyriausybė pradėjo rūpintis sportu taip, kaip rūpinosi pramone, prekyba, žemės ūkiu, švietimu.

LSL plėtojo tarptautinius Lietuvos sporto organizacijų ryšius. 1924 m. Lietuvos sporto lygos narių suvažiavime buvo nutarta dalyvauti Paryžiaus, o 1928 m. – Amsterdamo olimpinėse žaidynėse. Dr. A. Jurgelionis 1928 m. dalyvavo tarptautiniame kūno kultūros kongrese Amsterdame.

1932 m. visas Lietuvos sporto funkcijas perėmė Kūno kultūros rūmai, o iš prie LSL veikusių komitetų buvo sudarytos atskiros sporto sąjungos.

Per savo veiklos dešimtmetį LSL, turėdama visuomeninės organizacijos statusą, organizavo Lietuvoje sporto sąjūdį, koordinavo sporto organizacijų veiklą, aktyviai plėtojo tarptautinius Lietuvos sporto organizacijų ryšius.

Literatūra

Jurgelionis, A. (1926). Lietuvos sporto lygos istorijai medžiaga. *Sportas*, 26, 363–365.

Lietuvos kūno kultūros ir sporto istorija. (1996). Vilnius: Margi raštai.

Lietuvos sporto lyga. (1922). *Lietuvos sportas*, 4, 5.

Lietuvos sporto lygoje. (1924). *Sportas*, 8–9, 65.

Lietuvos sporto lygos įsteigimo istorija. (1932). *Mūsų sportas*, 5 (39), 2.

Lietuvos sporto lygos suvažiavimas. (1925). *Sportas*, 30–32, 294.

Prielgauskas, K. (1932). Lietuvos sporto lygos dešimtmetis. *Mūsų sportas*, 5 (39), 1–2.

Statutas. (1922). *Lietuvos sportas*, 9–10, 13–16.

152 tūkstančiai litų sportui remti. (1931). *Mūsų sportas*, 2, 1.

MAISTO PAPILDŲ ARGİ+ IR MULTI MACA POVEIKIS SPORTININKŲ ORGANIZMUI

K. Milašius, R. Dadelienė

Lietuvos edukologijos universitetas

Rengiant didelio meistriskumo sportininkus aktualu turėti moksliskai pagrįstas rekomendacijas apie konkretaus maisto papildų vartojimo galimybes, atsižvelgiant į jų amžių, lytį, sportinį meistriskumą. Tarp daugelio sportininkų vartojamų maisto papildų vis didesnę pripažinimą įgyja maisto papildai, gaminami iš natūralių augalų. Vieni iš tokių yra maisto papildai, gaminami iš augalo *Maca*

(lot. *Lepidium meyenii*) šaknies. Šis augalas auga Pietų Amerikoje, Andų kalnuose, aukščiau kaip 3000 m virš jūros lygio. Pastaruoju metu *Maca*, kaip puikus energijos šaltinis, vis labiau populiarėja ir tarp sportininkų.

Mūsų anksčiau atlikti tyrimai rodo, kad maisto papildas *Maca booster*, kuris pagamintas vien tik iš *Maca* miltelių, turi teigiamą poveikį sportininkų raumenų galingumui įvairiose energijos gamybos zonose. Padidėja vienkartinis raumenų susitraukimo galingumas, anaerobinis alaktatinis raumenų susitraukimo galingumas, anaerobinis alaktatinis-glikolitinis raumenų galingumas ir aerobinis pajėgumas. Pastaruoju metu pradėti gaminti maisto papildai, kurių sudėtyje yra ir daugiau veikliųjų medžiagų. Vienas iš tokių maisto papildų yra *Multi Maca*.

Kitas svarbus sportininkų maisto sudėties komponentas yra aminorūgštis argininas. Argininas yra būtinas žmogui augant, nes manoma, kad jis stimuliuoja augimo hormono ir insulino anabolinę sekreciją. Argininas stiprina raumenis, didina fizinį aktyvumą, skatina augimo hormono išsiskyrimą, yra svarbus mitybos komponentas esant širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimams, stiprina imuninę sistemą, gydo žaizdas. Šių maisto papildų vartojimo poveikis žmogaus organizmui plačiai nagrinėjamas, vis dėlto mokslinių tyrimų, patvirtinančių kiekvieno maisto papildų vartojimo veiksmingumą sportininkų organizmui, dar nepakanka.

Tyrimo tikslas – ištirti JAV įmonės *Forever Living Products* maisto papildą *ARGI+* ir jo mišinio su *Multi Maca* poveikį sportininkų fiziniam parengtumui, funkciniam pajėgumui atliekant įvairios trukmės darbą.

Tyrimo organizavimas ir metodai. Buvo tiriami 36 LEU kūno kultūros specialybės studentai, studijas derinantys su sporto treniruotėmis. Pagal atsitiktinę atranką jie buvo suskirstyti į tris grupes – dvi eksperimentines (E_1 ir E_2) ir kontrolinę (K). E_1 grupės tiriamieji ($n = 12$) 20 dienų vartojo JAV įmonės *Forever Living Products* maisto papildą *ARGI+* po 10 g per dieną. E_2 grupės tiriamieji ($n = 12$) 20 dienų vartojo JAV firmos *Forever Living Products* maisto papildą *ARGI+* po 10 g ir *Multi Maca* – po 2 kapsules per dieną. Kontrolinės grupės tiriamieji ($n = 12$) jokių maisto papildų nevartojo. Sportininkai buvo tiriami prieš pradedant vartoti maisto papildą (I tyrimas) ir po 20 dienų tiriamojo papildų vartojimo (II tyrimas). Sportininkų fizinis išsivystymas, fizinis darbingumas, funkcinis pajėgumas buvo tiriami LEU Sporto mokslo instituto laboratorijose. Prieš tyrimus buvo gautas sportininkų sutikimas dalyvauti eksperimente bei Lietuvos etikos komisijos leidimas. Tyrimo duomenims analizuoti buvo taikomi matematinės statistikos metodai.

Rezultatai. Atliekant vienkartinio raumenų susitraukimo galingumo tyrimus buvo nustatyta, kad *ARGI+* papildą vartojusių tiriamųjų šis rodiklis padidėjo statistiškai patikimai – vidutiniškai nuo $24,6 \pm 3,5$ iki $27,5 \pm 3,8$ W/kg ($p < 0,05$). *ARGI+* ir *Multi Maca* mišinį vartojusių tiriamųjų šis rodiklis praktiškai nekito ($p > 0,05$). Laiptinės ergometrijos testas parodė, kad labiausiai santykinis AARG padidėjo E_1 grupės narių, vartojusių maisto papildą *ARGI+* – vidutiniškai nuo

16,2 ± 0,6 iki 16,8 ± 0,9 W/kg ($p < 0,05$). E₂ grupės tiriamųjų AARG šis rodiklis kito nežymiai ($p > 0,05$).

Tiriant maksimalųjį momentinį galingumą, kuris pasiekiamas 4–5 darbo sekundė, ir anaerobinį alaktatinį raumenų galingumą, pasiekiamą per 10 s maksimaliomis pastangomis įveikiant krūvį, buvo pastebėta, kad E₁ grupės tiriamųjų, vartojusių maisto papildą *ARGI+*, absoliutusias momentinis galingumas padidėjo vidutiniškai nuo 1355,5 ± 280,7 iki 1452,1 ± 314,4 W, o santykinis – nuo 17,7 ± 2,1 iki 18,8 ± 2,6 W/kg. E₂ grupės tiriamųjų absoliutusias ir santykinis maksimalusis momentinis galingumas padidėjo mažiau ($p > 0,05$). Kontrolinės grupės tiriamųjų šie rodikliai praktiškai nekito. 10 s trukmės darbo galingumo vidutinės reikšmės kito panašiai, kaip ir maksimaliojo momentinio galingumo reikšmės. E₁ grupės tiriamųjų absoliutusias 10 s trukmės darbo galingumas padidėjo atitinkamai nuo 944,5 ± 196,8 iki 960,6 ± 197,5 W, o E₂ grupės tiriamųjų – nuo 1000,1 ± 151,8 iki 1029,5 ± 164,3 W. Abiejų tiriamųjų grupių santykinis 10 s trukmės darbo galingumas kito analogiškai, padidėdamas 0,1 ir 0,4 W/kg ($p > 0,05$).

Tyrimai parodė, kad E₁ grupės tiriamųjų santykinis VO₂max padidėjo vidutiniškai nuo 45,2 ± 7,5 iki 48,5 ± 6,4 ml/min/kg, o E₂ grupės tiriamųjų, vartojusių maisto papildų *ARGI+* ir *Multi Maca* kompleksą, aerobinis pajėgumas padidėjo daugiau – VO₂max padidėjo vidutiniškai nuo 51,0 ± 10,2 iki 55,4 ± 11,5 ml/min/kg. Kontrolinės grupės tiriamųjų VO₂max padidėjo nežymiai.

E₁ grupės tiriamųjų, vartojusių maisto papildą *ARGI+*, Rufjė indeksas pagerėjo vidutiniškai nuo 4,10 ± 1,96 iki 3,00 ± 1,17, o PD ramybėje – nuo 59,5 ± 8,1 iki 53,5 ± 6,7 tv./min. Analogiškai gerėjo ir PD reakcija į standartinį fizinį krūvį, per pirmąsias 15 s sumažėdama vidutiniškai nuo 106,2 ± 10,9 iki 104,0 ± 8,8 tv./min, ir atsigavimas po 1 min poilsio (77,0 ± 10,0–74,0 ± 4,8 tv./min). E₂ grupės tiriamųjų, vartojusių maisto papildų kompleksą, šie rodikliai kito mažiau, o kontrolinės grupės narių – praktiškai nekito.

E₁ grupės tiriamųjų, vartojusių maisto papildą *ARGI+*, hemoglobino koncentracija padidėjo vidutiniškai nuo 156,1 ± 9,9 iki 158,2 ± 6,4 g/l ($p > 0,05$). Hemoglobino koncentracija labiau padidėjo tiriamųjų, vartojusių maisto papildų *ARGI+* ir *Multi Maca* kompleksą, kraujyje – vidutiniškai nuo 158,2 ± 10,4 iki 163,6 ± 8,0 g/l. Abiejų eksperimentinių grupių tiriamųjų kraujo hematokritas turėjo tendenciją mažėti. E₂ grupės tiriamųjų hematokrito sumažėjimas buvo ryškesnis – vidutiniškai nuo 47,1 ± 3,5 iki 43,8 ± 2,5 %.

Išvada. Tiriamojo maisto papildu *ARGI+* vartojimas turėjo didesnę teigiamą poveikį sportininkų fiziniam pajėgumui atliekant trumpos trukmės darbą, o *ARGI+* ir *Multi Maca* komplekso vartojimas turėjo didesnę teigiamą poveikį kraujotakos sistemos funkcinio pajėgumo ir aerobinės ištvermės rodikliams.

KARTOTINIO DARBO IŠTVERMĖ – JAUNŲJŲ KREPŠININKŲ FIZINIO PAJĖGUMO POŽYMIS

R. Paulauskas

Lietuvos edukologijos universitetas

Šiuolaikinis krepšinis reikalauja didelio raumenų galingumo trumpame darbe: atliekant šuolius, kartotinius bėgimus, veržiantis prie krepšio, kovojant dėl atšokusio kamuolio ir kt. Tačiau žaidimo kokybę lemia individualus sportininko gebėjimas efektyviai tęsti rungtynes iki galo, greitai atsigauti ir kompensuoti energines medžiagas per rungtynių metu vykstančias žaidimo pertraukėles.

Krepšinio rungtynių metu labai intensyvaus darbo tarpniai kaitaliojasi su pasyvia veikla ir poilsio pertraukėlėmis. Esant tokiam veiklos režimui, energijos gamyba raumenyse vyksta vyraujant anaerobinėms alaktatinėms reakcijoms. Tačiau daug kartų kartojant intensyvius veiksmus su trumpomis poilsio pertraukėlėmis, aktyvuojamos ir anaerobinės glikolitinės reakcijos.

Daugelis mokslininkų teigia, kad fizinių pratybų metu sportininkų darbas turi būti artimas žaidybinei veiklai, turi būti apkraunami tie raumenys, kurie tiesiogiai dalyvauja atliekant veiksmus krepšinio aikštelėje. Atsižvelgiant į žaidimo sąlygas, tampa aktualu ieškoti tinkamų priemonių objektyviai įvertinti krepšinininkų pajėgumą dirbant maksimalaus intensyvumo darbą ir gebėjimą per trumpą laiką atsigauti.

Tyrimo tikslas – nustatyti krepšinininkų, atliekančių 5×6 sek. testą maksimaliomis pastangomis, raumenų galias ir šių galių kartotinio darbo ištvėrmę. Norint įvertinti anaerobinių glikolitinių reakcijų aktyvumą kartotiniame darbe, iškart po krūvio buvo nustatyta laktato koncentracija kraujyje.

Tyrimo organizavimas ir metodai. Parengiamojo laikotarpio pabaigoje buvo tiriami 14 metų amžiaus krepšinininkai ($n = 12$), kurių vidutinis ūgis – 183,6 cm, kūno masė – 69,5 kg, treniravimosi stažas – 6 metai.

Laboratorinis 5×6 sek. darbo testas buvo taikomas norint nustatyti žaidėjų raumenų galias ir kartotinio raumenų darbo ištvėrmę (Ward, 1991; Fitzsimons ir kt., 1993).

Tyrimo metodika. Testas buvo atliekamas *Monark Ergomedic 894 Ea* велоergometru, turinčiu duomenų kaupimo programą.

Buvo pateiktas vidutinis kiekvieno darbo intervalo galingumo rodiklis ir pagal formulę apskaičiuojamas nuovargio indeksas (NI) (Fitzsimons ir kt., 1993): $NI (proc.) = 100 - (P5 / P1 \cdot 100)$.

Norint įvertinti anaerobinių glikolitinių reakcijų aktyvumą kartotiniame darbe, iškart po krūvio *Lactate Pro* prietaisu buvo nustatyta laktato koncentracija kraujyje.

Taikant matematinės statistikos metodus buvo apskaičiuojami rodiklių aritmetiniai vidurkiai (\bar{x}), sklaida vertinama pagal standartinį nuokrypį (S) ir variacijos koeficientą (V) bei pateikiant rodiklių sklaidos ploto parametrus (min ir max).

Rezultatų aptarimas. Palyginus šiame tyrime dalyvavusių jaunųjų krepšinininkų ir didelio meistriškumo ledo ritulininkų (Ellis ir kt., 2000) vidutinius santykinio raumenų galingumo rodiklius atliekant penkis darbo intervalus matyti, kad vidutinė reikšmė skiriasi net 2,13 W / kg ($p < 0,005$). Tačiau jaunųjų krepšinininkų rodiklius palyginus su didelio meistriškumo žaidėjų, statistiškai patikimo skirtumo tarp jų nepastebėta (Paulauskas ir kt., 2012). Taigi suaugusių ledo ritulininkų raumenų galingumas kur kas didesnis nei suaugusių krepšinininkų. Tačiau lyginant kartotinio darbo išvermę pastebėta, kad šiame tyrime dalyvavusių krepšinininkų nuovargio indeksas (9,88 proc.) ir suaugusių žaidėjų – ledo ritulininkų (9,7 proc.) ir krepšinininkų (10,11 proc.) – nuovargio indeksas statistiškai nesiskiria.

Testas buvo sukurtas trumpo raumenų darbo, kai atsigavimo laikas ribotas, galingumui įvertinti, todėl darbo galingumo sumažėjimas yra svarbiausias kintamasis. Tačiau vertinant nuovargį, reikia atsižvelgti į viso atlikto darbo galingumą. Todėl galima teigti, kad nedidelis galingumo mažėjimas, geras nuovargio indeksas, kai suminis galingumas yra didelis, rodo gerą kartotinio galingumo išvermę.

Išvados. Nustatyta, kad atliekant šį testą, žaidėjų ATF rezintezė yra mišri – iš KF bei glikogeno. Tačiau laktato rodiklių sklaida rodo, kad kiekvieno energijos šaltinio įtaka šiam procesui yra labai savita.

Žaidėjo pajėgumui vertinti nepakanka vien tik nustatyti nuovargio indeksą. Siekiant gero rodiklio svarbus ir atlikto darbo vidutinis suminis galingumas. Tirtų jaunųjų krepšinininkų raumenų galingumas mažesnis nei suaugusių sportininkų, tačiau kartotinio darbo išvermė nesiskiria.

Literatūra

Ellis L., Gustin, P., Lawrence, S., Savame, B., Buckeridge, A., Stapff, A., Tumilty, D., Quinn, A., Woolford, S., Young, W. (2000). *Protocols for the physiological assessment of team sport players. Physiological tests for elite athletes. Australian sport commission*. P. 128–144.

Fitzsimons, M., Dawson, B., Ward, D., Wilkinson, A. (1993). Cycling and running tests of repeated sprint ability. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 25 (4), 82–87.

Paulauskas, R., Dadelienė, R., Paulauskienė, R., Skernevičius, J. (2012). Anaerobic power and repetitive muscle work capacity of older elite and developing young basketball players. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (85), 48–53.

Ward, D. (1991). *Laboratory test of repeated effort ability and its relation to aerobic power, anaerobic power and anaerobic capacity. Honors thesis*. University of Western Australia, Department of Human Movements.

VEIKSNIAI, DARANTYS ĮTAKĄ MALONIAM 5–8 KLASIŲ MOKINIŲ DALYVAVIMUI KŪNO KULTŪROS PAMOKOJE

E. Petrylaitė, A. Emeljanovas, L. Trinkūnienė

Lietuvos sporto universitetas

Tyrimo tikslas – nustatyti veiksnius, darančius įtaką maloniam 5–8 klasių mokinių dalyvavimui kūno kultūros pamokoje.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrimui atlikti naudota anketinė apklausa, pateikta Garn ir Cothran (2006). Klausimyną sudaro 21 teiginys, kiekvienas pagal Likerto skalę vertinamas balais nuo 5 (*visiškai sutinku*) iki 1 (*visiškai nesutinku*). Tyrime taikyta Scanlano ir Simonso (Scanlan, Simons, 1992) sporto malonumo samprata gali svyruoti tarp pasitenkinimo ir nepasitenkinimo veiksnių, kuriems įtaką daro vidiniai arba išoriniai šaltiniai.

Tyrimo rezultatų aptarimas. Atlikus Kauno vidurinės mokyklos 5–8 klasių mokinių anketinę apklausą nustatyta, kad didžiausią malonumą per kūno kultūros pamokas abiejų lyčių mokiniams sukelia veiksniai, kurie susiję su pasididžiavimu ir asmeniniais pasiekimais: laimėjimai per kūno kultūros pamokas, galimybė pasirodyti geresniam už kitus (išorinis pasitenkinimas). Mergaitėms didžiausią įtaką turi laimėjimai per kūno kultūros pamokas, galimybė pasirodyti geresnėms už kitas, pripažinimas už pasiekimus. Šio tyrimo rezultatai sutampa su Garn ir Cothran (2006) atlikto malonumo tyrimo rezultatais. Jų tyrimo metu apklausti dalyviai išskyrė asmeninės kompetencijos svarbą (išorinis pasitenkinimas) vertinant malonumą. Mokiniai pažymėjo, kad kompetencijos jausmas – malonumo šaltinis, o jo nebuvimas – kliūtis. Hastie (1998) apklausė 35 mergaites, priklausančias žolės riedulio komandai. Paaikškėjo, kad jos malonumą siejo su įgūdžių tobulinimu, dalyvavimu pamokose, žaidimais, bendravimu su bendraamžiais ir komandos palankumu.

Ypač svarbus išorinis nepasitenkinimo veiksnys yra kūno kultūros pamokos aplinka ir jos elementai, t. y. mokytojas ir draugai. Šio tyrimo rezultatai sutampa su Garn ir Cothran (2006) tyrimo rezultatais, rodančiais, kad malonumo išoriniai nepasitenkinimo šaltiniai taip pat svarbūs kūno kultūroje. Mokytojai ir mokiniai sutiko, kad šie veiksniai (santykiai tarp mokinių ir mokytojų bei socialinės galimybės) reiškia malonumą.

Teigiama, kad mokytojai turėtų sudaryti palaikančią ir šiltą atmosferą pamokoje, nes tai turi įtakos mokinių mokymuisi (Supaporn, Griffin, 1998). Garn ir Cothran tyrimas (2006) patvirtina išorinį nepasitenkinimo veiksnių – mokytoją. Anot kai kurių mokinių, santykiai su mokytojais gali turėti tiesioginį poveikį malonumui pamokoje. Mokiniai taip pat teigė, kad mokytojai gali daryti įtaką ir malonumo nebuvimui. Apklausti mokytojai sutiko, kad jie – vienas iš svarbiausių

malonumą lemiančių veiksnių. Mokiniai anketose taip pat dažnai pabrėžė bendravimą su bendraamžiais. Tai yra svarbus socialinis kūno kultūros bruožas.

Priešingai nei šiame tyrime, Garn ir Cothran (2006) nustatė, kad rungtynės yra viena iš temų, kai mokytojų ir mokinių nuomonės išsiskiria. Vieniems mokiniams patinka šis varžymosi būdas per kūno kultūros pamokas, o kitiems – nepatinka. Daugelis mokinių teigiamai vertino rungtynes, bet ne visi joms pritarė. Be to, paaiškėjo, kad mokytojai nedaug dėmesio skiria rungtyniavimui. Garn ir Cothran (2006) tyrimo rezultatai patvirtina daugialypę malonumo prigimtį kūno kultūroje ir patvirtina anksčiau atliktų tyrimų rezultatus. Pavyzdžiui, pasitvirtino anksčiau nustatyta (Cothran, Ennis, 1998; Supaporn, Griffin, 1998) mokytojo svarba.

Panašūs sporto psichologijos tyrimai patvirtina išorinių nepasitenkinimo veiksnių, pavyzdžiui, trenerių ir bendraamžių įtakos, svarbą (Ewing, Seefeldt, 1988; Scanlan, Lewthwaite, 1986). Duomenys, gauti tiriant užduoties svarbą, sutampa su kūno kultūros ir sporto tyrimo išvadomis, kurios paremtos pasiekiamo tikslo teorine sistema (Nicholls, 1989). Mokiniai, siekiantys tikslo, pasižymi atkaklumu net ir atlikdami sudėtingas užduotis (Solmon, 1996), todėl vienas iš būdų skatinti vidinius pasitenkinimo veiksnius – kurti užduotis, kurios turėtų tam tikrus tikslus. Taip galima sukurti smagią aplinką pamokoje. Šio tyrimo metu paaiškėjo, kad abiejų lyčių mokiniams galimybės daryti naujus dalykus visai nesvarbu, o Garn ir Cothran (2006) apklaustų mokytojų požiūris skyrėsi nuo mūsų mokinių nuomonės.

Išvados. 1. Nustatyta, kad berniukams vidiniai pasitenkinimo veiksniai yra mažiau svarbūs negu mergaitėms. Berniukams svarbiausia – laimėjimai ir galimybė jaustis užtikrintiems, o mergaitėms svarbu išmokti naujų dalykų, išbandyti savo jėgas, tačiau kartu ir nepasirodyti prastesnėms už kitas moksleives. Pagrindinis vidinis pasitenkinimo veiksnys, turintis didžiausią įtaką abiejų lyčių respondentams, – pasisekimas ir užtikrintumo jausmas. Berniukams kūno kultūros pamokose labai svarbu, kad būtų užsiimama mėgstama veikla ir mažinamas susikaukęs stresas, todėl vidiniai nepasitenkinimo veiksniai yra susiję su jų poreikių tenkinimu, o mergaitėms svarbiausia, kad būtų galima realizuoti save užsiimant mėgstama veikla bei esant galimybei pasirinkti veiklą, nes jų poreikiai yra skirtingi.

2. Didžiausią malonumą per kūno kultūros pamokas abiejų lyčių mokiniams sukelia išoriniai veiksniai, kurie susiję su pasididžiavimu ir asmeniniais pasiekimais: laimėjimai per kūno kultūros pamokas ir galimybė pasirodyti geresniems už kitus. Mergaitėms didžiausią įtaką turi laimėjimai per kūno kultūros pamokas, galimybė pasirodyti geresnėms už kitas ir pripažinimas už pasiekimus. Berniukų maloniam dalyvavimui kūno kultūros pamokose didžiausią įtaką turi laimėjimai jų metu. Ypač svarbus išorinio nepasitenkinimo veiksnys yra kūno kultūros pamokos aplinka ir jos elementai, t. y. mokytojas ir draugai.

SOCIALINĖ RINKODARA KAIP PRIEMONĖ FIZINIAM AKTYVUMUI SKATINTI

L. Pilelienė

Vytauto Didžiojo universitetas

Tyrimo aktualumas. Pastaraisiais dešimtmečiais, spartėjant gyvenimo tempui, keičiasi ir žmonių gyvenimo būdas. Nuolatinis laiko trūkumas skatina greito maisto vartojimą, aktyvaus laisvalaikio atsisakymą, įtampą bei nuovargį, sukeliančius neigiamą įtaką sveikatai. Žmonės pamiršta, kad sveika mityba ir reguliarus fizinis aktyvumas daro teigiamą poveikį sveikatai. Taigi visuomenei yra būtina suvokti, kad, nepaisant spartaus gyvenimo tempo, labai svarbu rasti laiko aktyviam laisvalaikiui, saugoti sveikatą ir palaikyti gerą savijautą. Būtent socialinės rinkodaros priemonės gali paskatinti žmones domėtis sportu – leisti laisvalaikį aktyviai.

Socialinės rinkodaros pradžią paskatino visuomenės klausimas, ar tradicinė rinkodaros veikla yra tinkama, sprendžiant ekologines, ribotų išteklių ir socialines problemas. Socialinė rinkodara skiriasi nuo tradicinės tuo, kad ragina ne tik tenkinti vartotojo poreikius, bet ir atsižvelgti į visos visuomenės gerovę. Galima teigti, kad ši veikla yra viena iš aukščiausių rinkodaros formų, padedanti siekti ne atskiros organizacijos, bet visuomenės tikslų. Socialinės rinkodaros paskirtis – nustatyti tikslinės rinkos poreikius, norus ir interesus bei juos patenkinti tokiais būdais, kurie saugo ar kelia vartotojų ir visuomenės gerovę. Taigi akcentuojama socialinė ir etinė atsakomybė.

Tyrimo tikslas – nustatyti socialinės rinkodaros priemones, taikytinas fiziniam aktyvumui skatinti. Tyrimu siekiama atskleisti, kokios socialinės rinkodaros priemonės yra tinkamos visuomenės fiziniam aktyvumui skatinti ir kaip jos turėtų būti taikomos, kad pasiektų didžiausią naudingą efektą.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Siekiant tyrimo tikslo, atlikta mokslinės literatūros turinio analizė ir sintezė. Teorinis tyrimas vykdytas norint atskleisti socialinės rinkodaros naudą visuomenei, jo formas ir taikymo metodus. Atskirai analizuojami socialiniai projektai, darant prielaidą, kad tai tinkamiausia socialinės rinkodaros forma, taikytina visuomenės fiziniam aktyvumui skatinti. Mokslinės literatūros analizės pabaigoje analizuotos autorių įžvalgos apibendrinamos conceptualia socialinės rinkodaros programa, taikytina paauglių fiziniam aktyvumui skatinti.

Rezultatų aptarimas ir išvados. Taikant socialinę rinkodarą gali būti sunku identifikuoti, koks produktas yra parduodamas, nes jis dažniausiai yra neapčiuopiamas ir tik vėliau suteikia naudos vartotojui (Donovan, Henley, 2003). Rinkodara gali koncentruotis į sumažėjusio fizinio aktyvumo problemos pristatymą visuomenei, jos sprendimo būdus, prevenciją.

Atlikta mokslinių įžvalgų analizė atskleidė, kad socialinė rinkodara yra priemonė visuomenės problemoms spręsti. Socialinės rinkodaros produktas – idėja, kurią bandoma įteigti visuomenei kaip būtiną, visuotinai priimtina ir savaime suprantamą dalyką. Atsižvelgiant į idėją, socialine rinkodara siekiama paveikti žmonių elgseną taip, kad pastaroji atitiktų bendras visuomenės normas, užuot patenkinus kiekvieno individualius poreikius.

Analizuojant socialinės rinkodaros sampratą pastebima, kad socialinės rinkodaros veikla dažniausiai vykdoma pagal konkrečią programą, kuri padeda kelti visuomenės gerovę. Tokias programas rinkodaros literatūroje įprasta vadinti socialiniais projektais.

Fizinis aktyvumas apibrėžiamas kaip nuolat atliekami savanoriški veiksmai, pagrįsti asmeniniu pasirinkimu ir vidine motyvacija. Apibendrinant analizuotas autorių įžvalgas, siūlomas socialinio projekto maketas, pritaikytas konkrečiai situacijai – atsižvelgiant į auditoriją, kūrybinė strategija pabrėžia fizinio aktyvumo teikiamą naudą. Sudarytas socialinės rinkodaros programos projektas gali būti taikomas įvairaus amžiaus ir lyties neaktyvių ar mažai aktyvių paauglių fiziniam aktyvumui skatinti.

Literatūra

Andreasen, A. R. (1994). Social Marketing: Its Definition and Domain. *Journal of Public Policy & Marketing*, 13 (1), 108–114.

Alcalay, R., Bell, R. A. (2000). *Promoting Nutrition and Physical Activity through Social Marketing: Current Practices and Recommendations*. Davis, CA: Center for Advanced Studies in Nutrition and Social Marketing.

Bryant, C. A., Courtney, A. H., McDermott, R. J. et al. (2010). Promoting Physical Activity Among Youth Through Community-Based Prevention Marketing. *Journal of School Health*, 80 (5), 214–224.

Dann, S. (2010). Redefining social marketing with contemporary commercial marketing definitions. *Journal of Business Research*, 63 (2), 147–153.

Domegan, Ch. (2007). The use of social marketing for science outreach activities in Ireland. *Irish Journal of Management*, 28 (1), 103–125.

Domegan, Ch. T. (2008) Social marketing: implications for contemporary marketing practices classification scheme. *Journal of Business & Industrial Marketing*. 23 (2), 135–141.

Kirby, S. D., Hollander, M. (2004). *Consumer Preferences and Social Marketing Approaches to Physical Activity Behavior and Transportation and Land Use Choices*. Prepared for the Committee on Physical Activity, Health, Transportation, and Land Use, April 20.

REKREACINIO IR SPORTINIO VANDENS TURIZMO PLĖTOTĖ VAKARŲ LIETUVOJE

E. Ragelytė¹, A. Alekrinskis¹, A. Šimkus², D. Bulotienė¹, A. K. Zuoza¹
Lietuvos sporto universitetas¹, Vytauto Didžiojo universitetas²

Šiuo metu vandens turizmas Lietuvoje yra viena iš sparčiausiai besivystančių ir prioritetinių turizmo kryptų. Mūsų šalyje yra apie tris tūkstančius upių ir ežerų, todėl vandens rekreacija labai populiari turizmo forma. Pastaraisiais metais buvo įgyvendinta daug vandens turizmo infrastruktūros gerinimo projektų. Dauguma jų buvo vykdomi Rytų ir Pietų Lietuvoje, kur vandens turizmas plačiai išvystytas ir išanalizuotas.

Vakarų Lietuvoje taip pat buvo gerinama vandens turizmo infrastruktūra, tačiau taip plačiai dar neaptarta. Žemaitijoje labai daug vandeningų, neišdžiūvančių upių. Čia yra ir Kuršių marios, ir Baltijos jūra, veikia kruizinių laivų terminalas, daug jūros ir upių prieklaukų, uostų. Žemaitijoje iš vandens telkinių didžiausią rekreacinę vertę turi Baltijos jūra ir Kuršių marios. Kelionėms ar žygiams organizuoti reikalingas vandens transportas, todėl vietovėse, turinčiose tankų hidrografinį tinklą, yra išskūrę nemažai vandens turizmo paslaugas teikiančių nuomos punktų, kaimo turizmo sodybų ar kitų turizmo bazių.

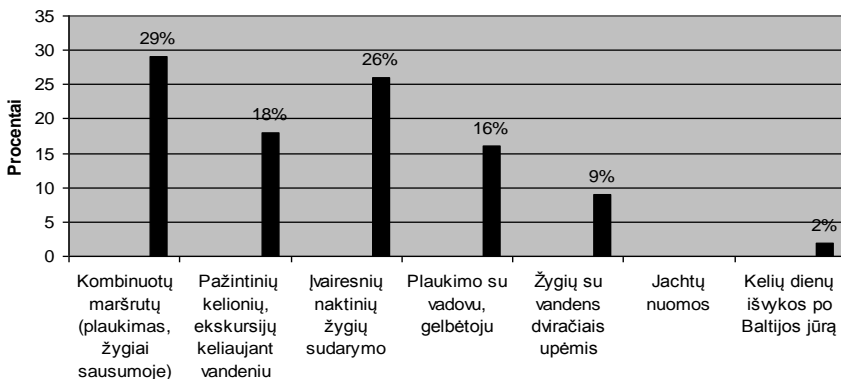
Tyrimo tikslas – nustatyti, kaip plėtojamas rekreacinis ir sportinis vandens turizmas Vakarų Lietuvoje.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Mokslinės literatūros analizė buvo atliekama norint sužinoti vandens turizmo būklę ir organizavimą Lietuvoje. Siekiant nustatyti, kaip plėtojamas vandens turizmas Vakarų Lietuvoje, buvo atliekamas kiekybinis tyrimas – tiriamos vandens turizmo įmonės, kurios savo paslaugas teikia šiame regione. Čia veikia dešimt didesnių savo veiklą užregistravusių įmonių. Remiantis apžvelgta literatūra (Hurst, 2009), buvo suformuluotas anoniminis klausimynas, kurį sudarė 18 klausimų: 17 uždarų klausimų, tačiau į 10 klausimų buvo galima įrašyti kitokį atsakymą, jei nebuvo pateiktas tinkamas, taip pat buvo 1 matricos klausimas. Tyrimo metu 5 darbuotojai buvo apklausiami tiesiogiai, o 25 respondentai – elektroniniu būdu. Tyrimo metu gautiems duomenims apdoroti buvo taikoma *MS Excel* programa. Gauti duomenys suvesti į lenteles, padarytos diagramos, apskaičiuotas procentinis atsakymų į kiekvieną klausimą skirstinys.

Rezultatų aptarimas ir išvados. Atlikus vandens turizmo vykdymo Vakarų Lietuvoje analizę nustatyta, kad vandens turizmo įmonės teikia rekreacines ir sportines vandens turizmo paslaugas regiono upėse, Baltijos jūroje ir Kuršių mariose. Išanalizavus gautus duomenis taip pat paaiškėjo, kad Vakarų Lietuvos van-

dens turizmo įmonės teikia kelias vandens turizmo paslaugas, bet pagrindinė visų šių įmonių veikla – vandens transporto priemonių nuoma.

Vakarų Lietuvoje trūksta vandens turizmo infrastruktūros, taip pat įvairesnių paslaugų (žr. paveikslą.). Daugiausia vandens turizmo paslaugų siūloma Minijos ir Jūros upėje bei Baltijos jūroje, o mažiausiai – Platelių ežere, Jūros upės intake Žvelsa ir Nemuno deltoje. Vandens turizmo populiarumą regione garantuoja unikali, civilizacijos mažai paliesta gamta. Vandens turizmo paslaugas teikia aktyvūs paslaugų teikėjai suinteresuoti gerinti turizmo produkto ir paslaugų kokybę, pasitelkus valstybines ir privačias investicijas.



Vandens turizmo paslaugos, kurių trūksta Vakarų Lietuvoje

Remiantis tyrimo rezultatais, galima daryti išvadą, kad Vakarų Lietuvoje rekreacinis ir sportinis vandens turizmas yra plėtojamas ir jį galima plėtoti toliau. Vandens turizmu užsiimantys asmenys turistams siūlo išsinuomoti vandens transporto priemones ir pasinaudoti jų sudarytais maršrutais. Atsižvelgiant į tyrimo metu gautus rezultatus galima teigti, kad Žemaitijoje organizuojami su vandens sportu susiję renginiai ir rekreacinio pobūdžio vandens pramogos. Vakarų Lietuvoje vandens turizmo įmonės bendradarbiauja su kitomis įmonėmis, kurios patenkina išskirtinius klientų poreikius.

Literatūra

Hurst, M. (2009). Who participates in active leisure? *Canadian Social Trends*, 87, 27–33.

Kriauciūnas, E., Alksnytė, A. (2011). *Turizmo paslaugų išvystymo ypatumai Aukštaitijos, Dzūkijos ir Žemaitijos nacionaliniuose parkuose*. Vilnius: Gamtos

tyrimų centro Geologijos ir geografijos institutas, VU Gamtos mokslų fakulteto Geografijos ir kraštotvarkos katedra.

Skurvydas, A., Grecevičius, P., Olšauskaitė-Urbonienė, R. (2005). Vandens turizmo plėtros galimybės Minijos žemupyje ir Kuršių mariose. *Vadyba*, 1 (6), 199–201.

FUTBOLO TRENIRUOČIŲ POVEIKIS BERNIUKŲ, TURINČIŲ VIDUTINĮ INTELEKTO SUTRIKIMĄ, FIZINIŲ YPATYBIŲ UGDYMIUI

D. Rėklaitienė, J. Požėrienė

Lietuvos sporto universitetas

Sutrikusio intelekto paaugliai, jiems tinkamai pateikus instrukciją ir paskatinius, gali mokytis, džiaugtis ir gauti naudos sportuodami individualiai ir komandoje. Reguliari sportinė veikla skatina sportinių įgūdžių raidą, o varžybos tarp sutrikusio intelekto asmenų, kaip turinčių lygius gebėjimus, geriausiai tinka jų sportiniams įgūdžiams testuoti bei vertinti ir suteikia tikslą asmeninei raidai (Baran, Top, Aktop, Ozer, Nalbant, 2011). Pagal požiūrį į sportą sportininkai, turintys intelekto sutrikimų, yra labai panašūs į sportininkus, neturinčius tokios negalios. Per sporto treniruotes ir varžybas sutrikusio intelekto asmenys gauna fizinės, protinės, socialinės ir dvasinės naudos, be to, jos padeda stiprinti šeimą ir visuomenę, nes stebėdami ir dalyvaudami procese žmonės tampa supratingesni, kinta jų požiūris į visuomenės narius, turinčius specialių poreikių ir didėja atsakomybė už kiekvieną narį (Harada, Siperstein, 2009; Harada, Siperstein, Parker, Lenox, 2011).

Futbolas išsiskiria gausybe įvairių, netikėtų ir sudėtingų situacijų, į kurias būtina žaibiškai reaguoti, o futbolininkas, priimdamas sprendimus, turi atsižvelgti į partnerių veiksmus. Ši sudėtinga veikla nuolatinės psichologinės įtampos sąlygomis (varžovai visą laiką priešinasi) iš žaidėjo reikalauja ypatingų gebėjimų (Paukštys, Vosylius, 2003). Literatūroje nurodoma, kad ugdant sutrikusio intelekto jaunuolius svarbių pokyčių galima pasiekti taikant individualias programas, sudarytas atsižvelgiant į jų gebėjimus (Rėklaitienė, Požėrienė, 2008; Rėklaitienė, Selickaitė, Požėrienė, 2010). Vis dar stokojama tyrimų, kurie padėtų įvertinti futbolo treniruočių poveikį sutrikusio intelekto paaugliams. Tai paskatino iškelti hipotezę, kad futbolo treniruotės ir su jomis susiję renginiai skatina ribotos intelekto raidos vaikų fizinio pajėgumo raidą, ir atlikti tyrimą.

Tyrimo tikslas – nustatyti futbolo treniruočių poveikį vidutinio sutrikimo intelekto berniukų fizinių ypatybių ugdymui.

Tyrimo organizavimas ir metodika. Tyrimas buvo atliktas specialiojoje mokykloje. Tiriamąją imtį sudarė 30 berniukų, turinčių vidutinį intelekto sutrikimą. Iš jų 10 berniukų futbolo treniruočių nebuvo lankę, 10 lankė futbolo treniruotes ir 10 berniukų papildomai dalyvavo kitoje specialiosios olimpiados sporto programoje. Pedagoginio sporto treniruotės eksperimento programoje dalyvavo 14–16 metų sutrikusio intelekto berniukai ($n = 10$), nelankę futbolo treniruočių. Eksperimento programa buvo suderinta su intelekto sutrikimą turinčių berniukų tėvais, jiems paaiškinta programos nauda ir turinys. Futbolo pratybos vyko šešis mėnesius du kartus per savaitę.

Tyrimo metu buvo taikyti šie testavimo metodai: Rufjė testas (informuojantis apie sportininko treniruotumo bei funkcinio pajėgumo kaitą, atsigavimą po sunkių treniruočių, apskaičiuojamas Rufjė indeksas) ir šuoliavimo kvadratuose testas (Johnson, Nelson, 1988), taip pat bėgimo šaudykle 10×5 m ir flamingo pusiausvyros testai (*EUROFIT*, 1993), kamuolio varymo, spyrio, šuoliuojamojo žingsnio testas (*Special Olympics*, 2000).

Rezultatai ir išvados. Tyrimas parodė, kad dėl futbolo treniruočių poveikio gerėjo berniukų fizinės ypatybės: vikrumas, pusiausvyra, judesių tikslumas. Gauti rezultatai patvirtino kitų autorių tyrimų duomenis. D. Rėklaitienės (2003) teigimu, dėl aerobikos pratybų poveikio pagerėjo mergaičių, turinčių vidutinį intelekto sutrikimą, liemens, nugaros, rankų, kojų raumenų jėga, koordinacija, ištvėrmė, pusiausvyra ir lankstumas. Teigiamą fizinio aktyvumo poveikį vaikams su intelekto sutrikimais pabrėžia ir tyrėjas C. L. Wu (2010). Ir mūsų, ir C. L. Wu atlikti sportiniai testavimai parodė, kad po taikytų pratimų fizinės ypatybės pagerėjo, o šaudyklės testo rezultatai pagerėjo nedaug.

Sportuojančių sutrikusio intelekto berniukų širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumas yra geresnis negu nesportuojančių berniukų, turinčių vidutinį intelekto sutrikimą. Nepastebėta ryškaus skirtumo tarp abiejų grupių sportuojančių berniukų rezultatų. Sportuojančių berniukų, turinčių vidutinį intelekto sutrikimą, pusiausvyros, vikrumo, judesių tikslumo testų rezultatai nepakito. Pedagoginio eksperimento metu labai pagerėjo ($p < 0,05$) sutrikusio intelekto berniukų vikrumas ir judesių tikslumas.

SOCIALINIŲ VEIKSNIŲ ĮTAKA JAUNŲJŲ LENGVAATLEČIŲ SPORTO PRATYBOMS IR VARŽYBOMS

A. Šarkauskienė, B. Švitrienė, I. Aliubavičius

Klaipėdos universitetas

Lietuvos lengvaatlečių varžybų statistika rodo, kad šiuolaikinė problema yra mažėjantis mokinių, norinčių dalyvauti lengvosios atletikos pratybose ir varžybose, skaičius. Lietuvos (Miškinis, 2002; Žilinskienė ir kt., 2007) ir užsienio šalių mokslininkai (Weiss et al., 2003; 2010; Scanlan et al., 2003; 2009) pabrėžia, kad šiai situacijai gali turėti įtakos ne tik individualūs gebėjimai, saviraiškos poreikiai, amžius, bet ir socialinė aplinka – tėvų pritarimas ir paskatinimas, draugų požiūris, tarpasmeniniai trenerio ir sportininko santykiai bei santykiai tarp sportininkų ir pan.

Tyrimo tikslas – nustatyti ir įvertinti socialinės aplinkos veiksnių įtaką jaunųjų lengvaatlečių pratyboms ir varžyboms.

Tyrimė buvo taikomi mokslinės-metodinės literatūros analizės, anketinės apklausos, struktūrizuoto interviu, statistinės analizės tyrimo metodai. Anketinės apklausos metodu 2011 m. gegužės–birželio mėnesiais buvo apklausti 52 lengvaatlečiai (13–17 metų), sportuojantys Klaipėdos apskrityje. 2011 m. lapkričio mėnesį buvo atliktas interviu su 11 Klaipėdos apskrityje dirbančių lengvosios atletikos trenerių.

Anketinės apklausos duomenų analizė atskleidė, kad svarbiausias socialinės aplinkos veiksnys, lemiantis, kad jaunučiai ir jaunieji renkasi lengvąją atletiką, yra galimybė bendrauti su kitais sportuojančiaisiais ir su treneriu (jaunučiai – 60,2 proc., jaunieji – 66,7 proc.). Beveik pusė respondentų nurodė, kad pasirinko lengvąją atletiką, nes pakvietė treneris (jaunučiai – 44,5 proc.) ar rekomendavo kūno kultūros mokytojas (jaunieji – 40,7 proc.).

Interviu su treneriais atskleidė, kad pasirinkti lengvąją atletiką bei lankyti šios sporto šakos pratybas turi įtakos visas kompleksas socialinės aplinkos veiksnių: trenerio profesionalumas ir mokėjimas sudominti, tėvų ir draugų rekomendacijos, treniruočių sąlygos. Lengvosios atletikos treniruočių lankymo trukmė priklauso nuo pasiektų sportinių rezultatų, trenerio, tėvų, komandos draugų palaikymo, materialinės bazės, treniruočių įdomumo ir t. t. Šie veiksniai yra labai svarbūs ir palaikant moksleivius per varžybas. Tačiau sportinės nesėkmės, pažangumo problemos mokykloje, patirtos traumos, bendravimo su komandos nariais ir treneriu problemos, tėvų nepritarimas ir nauji poreikiai sportuoti yra pagrindinės priežastys, dėl kurių moksleivis pasitraukia iš pasirinktos sporto šakos.

LIETUVOS KRAŠTO APSAUGOS SISTEMOS PROFESIONALIŲ KARIŲ FIZINIO PARENGTUMO TESTO REZULTATAI 2007–2012 METAIS

A. Savonis^{1, 2}, A. Čepulėnas², P. Mockus²

Divizijos generolo Stasio Raštikio Lietuvos kariuomenės mokykla¹, Lietuvos sporto universitetas²

Nuo 2009 m. Lietuvos kariuomenė formuojama tik iš profesionaliosios karo tarnybos karių. Mokslo darbų, nagrinėjančių Lietuvos profesionaliosios karo tarnybos karių fizinį parengtumą ir jo kaitos ypatumus tarnybos laikotarpiu, nepakanka.

Šiuo tyrimu siekiama patikrinti hipotezę, kad profesionaliosios karo tarnybos karių fizinis parengtumas atitinka krašto apsaugos ministro patvirtintus karių fizinio parengtumo normatyvus.

Tyrimo tikslas – iširti Lietuvos krašto apsaugos sistemos profesionaliosios karo tarnybos šešių pajėgų – sausumos, specialiųjų operacijų, karinių oro, karinių jūrų, logistikos ir karinių mokymo pajėgų – karių fizinio parengtumo kaitos per penkerius metus ypatumus.

Tyrimo metodika ir organizavimas. Buvo taikomi šie tyrimo metodai: literatūros šaltinių studija, fizinio parengtumo testavimas, fizinio parengtumo rodiklių analizė.

Tiriamųjų kontingentą sudarė Lietuvos krašto apsaugos sistemos profesionaliosios karo tarnybos šešių pajėgų – sausumos, specialiųjų operacijų, karinių oro, karinių jūrų, logistikos ir karinių mokymo pajėgų – kariai. Tyrimai buvo atlikti dešimt kartų: 2007 m. rudenį (spalio mėn.), 2008, 2009, 2010 ir 2011 m. pavasarį (balandžio mėn.) ir rudenį bei 2012 m. pavasarį. Tyrimuose dalyvavo visų karinių laipsnių kariai – nuo eilinių karių iki generolų. Per kiekvieną tyrimą kariai atlikdavo karių fizinio parengtumo testą (KFTP), sudarytą atsižvelgiant į rekomendacijas JAV kariuomenės karių fiziniam rengimui ir fiziniam parengtumui testuoti (*Physical fitness training, FM21–20*). Karių fizinio parengtumo testas patvirtintas Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministro 2007 m. spalio 4 d. įsakymu Nr. V-980. Testą sudaro šie fizinio rengimo pratimai: rankų raumenų jėgos išvermės – *rankų lenkimas ir tiesimas atremtyje gulint per 2 min.*; pilvo raumenų jėgos išvermės – *sėstis ir gultis per 2 min.*; aerobinės išvermės – 3000 m bėgimas.

Kiekvieno pratimo rezultatas buvo vertinamas taškais pagal karių fizinio parengtumo testo normatyvines skales. Kiekvienos amžiaus grupės (18–21, 22–26, 27–31, 32–36, 37–41, 42–46, 47–51 ir 52–56 metų) fizinių pratimų rezultatai taškais buvo vertinami skirtingai. Minimalus kontrolinio pratimo rezultatas, t. y. įskaitos norma, yra 60 taškų, o aukščiausias įvertinimas už fizinio pratimo rezultatą – 100 taškų. Rezultatai tarp 60 ir 100 taškų vertinami taškais pagal kiekvienos amžiaus grupės rezultatų vertinimo skalę. Galutinį karių fizinio parengtumo

testo rezultatą rodo visų fizinių pratimų taškų suma. Atlikdamas kiekvieną pratimą karys privalo pasiekti rezultatą, kuris vertinamas ne mažiau kaip 60 taškų pagal savo amžiaus grupės rezultatų vertinimo skalę. Tyrimo duomenų analizė buvo atlikta *Microsoft Excel* programa, įskaitiniai įvertinimai pateikti procentais.

Rezultatai. Tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvos krašto apsaugos sistemos profesionaliosios karo tarnybos kariai daugiausiai taškų (vidutiniškai 79) gauna už aerobinei išsvermei patikrinti skirtą 3000 m bėgimą, mažiausiai (vidutiniškai 70 taškų) – už pilvo raumenų jėgos išsvermei patikrinti skirtą pratimą *sėstis ir gultis per 2 min.*, o už rankų raumenų jėgos išsvermei patikrinti skirtą pratimą *rankų lenkimas ir tiesimas atremtyje gulint per 2 min.* – vidutiniškai 75 taškus. Karių fizinio parengtumo testą įvykdo 79 proc., neįvykdo 4 proc. karių.

Sausumos pajėgų profesionaliosios karo tarnybos kariai daugiausiai taškų (vidutiniškai 78) gauna už pratimą aerobinei išsvermei patikrinti skirtą 3000 m bėgimą, mažiausiai taškų (vidutiniškai 70) surenka atlikdami pilvo raumenų jėgos išsvermės pratimą *sėstis ir gultis per 2 min.*, o atlikdami rankų raumenų jėgos išsvermės pratimą *rankų lenkimas ir tiesimas atremtyje gulint per 2 min.* surenka vidutiniškai 74 taškus.

Specialiųjų operacijų pajėgų profesionaliosios karo tarnybos kariai daugiausiai taškų (vidutiniškai 82) gauna už 3000 m bėgimą, už pratimą *sėstis ir gultis per 2 min.* – vidutiniškai 710 taškų, už pratimą *rankų lenkimas ir tiesimas atremtyje gulint per 2 min.* – 78 taškus. Karių fizinio parengtumo testą įvykdo 74 proc. karių.

Karinių oro pajėgų profesionaliosios karo tarnybos kariai daugiausiai taškų (vidutiniškai 79) gauna už 3000 m bėgimą, mažiausiai taškų (vidutiniškai 72) – už pilvo raumenų jėgos išsvermės pratimą *sėstis ir gultis per 2 min.*, o už rankų raumenų jėgos išsvermės pratimą *rankų lenkimas ir tiesimas atremtyje gulint per 2 min.* – 77 taškus. Karių fizinio parengtumo testą įvykdo 84 proc. karių.

Karinių jūrų pajėgų profesionaliosios karo tarnybos kariai už pilvo raumenų jėgos išsvermės pratimą *sėstis ir gultis per 2 min.* gauna tik 67 taškus.

79 proc. karo logistikos pajėgų ir mokymo pajėgų karių įvykdo karių fizinio parengtumo testą.

Išvados. Lietuvos krašto apsaugos sistemos profesionaliosios karo tarnybos karių fizinio parengtumo rodikliai nuo testavimo 2007 m. rudenį iki testavimo 2012 m. pavasarį kito mažai. Fizinio parengtumo normatyvus išlaiko 79 proc., neišlaiko 4 proc. karių.

Karių, išlaikiusių KFPT, fizinio parengtumo rodikliai pagal atskirus pratimus yra geresni už nustatytus minimalius įskaitinius normatyvus. Geresnių fizinio parengtumo rezultatų pasiekia specialiųjų operacijų ir karinių oro pajėgų kariai, tačiau Lietuvos krašto apsaugos sistemos profesionaliosios karo tarnybos įvairių pajėgų karių rodikliai skiriasi mažai. Visų pajėgų kariai mažiausiai taškų gauna už pilvo raumenų jėgos išsvermės testą.

PUSĖS METŲ TRUKMĖS ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO IR PRATYBŲ SPORTO SALĖJE ĮTAKA VIDUTINIO AMŽIAUS ŽMONIŲ ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMAI

Ž. Ščevinskaitė¹, R. Minkevičius², J. Poderys³

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas¹, Mykolo Romerio universitetas²,

Lietuvos sporto universitetas³

Nors neabejojama šiaurietiškojo ėjimo naudingumu, tačiau palyginamųjų studijų, kuriose būtų vertinamas šiaurietiškojo ėjimo ir kitų sveikatą stiprinančių pratybų veiksmingumas nėra daug.

Tyrimo tikslas – įvertinti, ar šiaurietiškojo ėjimo pratybos turi didesnę įtaką širdies funkcijos gerėjimui nei sporto klubuose populiarios tradicinės sveikatą stiprinančios pratybos treniruoklių salėse.

Tyrimo metodika. Tyrime dalyvavo 28 tiriamieji, lankantys sveikatą stiprinančias pratybas Panevėžio sporto klube „Taurus“. Tiriamieji buvo atrinkti atsitiktine tvarka ir suskirstyti į dvi grupes. Pirmajai tiriamųjų grupei per pratybas kaip pagrindinė priemonė buvo taikomas šiaurietiškas ėjimas, o antrajai – pratybos prie treniruoklių sporto salėje. Pratybos vyko 6 mėnesius tris kartus per savaitę po 1,5 valandos. ŠKS funkcinė būklė buvo vertinama du kartus: prieš pradedant pratybas ir po šešių mėnesių. Tiriamųjų funkcinės būklės kaitai įvertinti tiriamieji atlikdavo Ruffjė fizinio krūvio testą – 30 pritūpimų per 45 s, kurio metu nepertraukiamai buvo registruojama 12-ka standartinių derivacijų elektrokardiogramų.

Tyrimo rezultatai ir aptarimas. Po šešių mėnesių trukusių sveikatą stiprinančių pratybų abiejų grupių tiriamųjų ŠSD ramybės metu nesiskyrė – pirmosios tiriamųjų grupės ŠSD buvo $74,8 \pm 2,7$ tv./min, o antrosios – $76,7 \pm 3,0$ tv./min ($p > 0,05$). Tyrimo pradžioje pirmosios grupės tiriamųjų maksimalusis ŠSD buvo $126 \pm 2,2$ tv./min, o antrosios – $126,9 \pm 3,2$ tv./min ($p > 0,05$). Po šešių mėnesių pratybų pirmosios grupės tiriamųjų maksimalusis ŠSD sumažėjo iki $116,6 \pm 2,2$ tv./min ($10,6 \pm 0,5$ tv./min, $p < 0,05$), o antrosios – iki $121,9 \pm 2,8$ tv./min (pokytis – $5 \pm 0,4$ tv./min, $p > 0,05$). Gauti duomenys parodė, kad po sveikatą stiprinančių pratybų šiaurietiškojo ėjimo grupės tiriamųjų ŠSD reakcija į fizinį krūvį buvo mažesnė ($p < 0,05$) nei po fizinų pratybų sporto salėje.

Nė vienoje tiriamųjų grupėje nebuvo nustatyta statistiškai reikšmingų adaptacijos greičio pokyčių. Tačiau šiaurietiškojo ėjimo grupės tiriamųjų ŠSD atsigavimo po krūvio pusperiodis sutrumpėjo nuo $42,3 \pm 4,9$ s tyrimo pradžioje iki $37,7 \pm 4,0$ s po šešių mėnesių trukusių pratybų, o sportavusiųjų prie treniruoklių – atitinkamai nuo $41,8 \pm 4,7$ s iki $39,1$ s. Palyginus šio rodiklio pokyčius, reikšmingo skirtumo tarp abiejų grupių tiriamųjų rodiklių nenustatyta ($p < 0,05$).

Išvados

1. Per šešis mėnesius trukusias sveikatą stiprinančias pratybas taikant tiek šiaurietiškaįjį ėjimą, tiek pratimus prie treniruoklių sporto salėje sveikų vidutinio amžiaus žmonių ŠSD ramybėje rodikliai nepakito, tačiau dėl šiaurietiškojo ėjimo poveikio ŠSD padidėjimas atliekant dozuoto fizinio krūvio testą buvo reikšmingai mažesnis.

2. Per šešis mėnesius trukusias sveikatą stiprinančias pratybas taikant tiek šiaurietiškaįjį ėjimą, tiek pratimus prie treniruoklių sporto salėje ŠKS adaptacijos greitis nepakito, tačiau dėl šių pratybų poveikio ŠSD atsigavimo po krūvio greitis turėjo tendenciją mažėti.

LIETUVOS KREPŠININKŲ UGDYMO CENTRŲ ĮTAKA PLANUOJANT SPORTININKŲ KARJERĄ

A. Šimkus¹, A. Alekrinskis², D. Bulotienė²

Vytauto Didžiojo universitetas¹, Lietuvos sporto universitetas²

Tyrimo pagrindimas ir hipotezė. Sparčiai kintančiame pasaulyje jaunam žmogui profesijos rinkimasis, profesinės karjeros planavimas yra vienas svarbiausių procesų. Nuo pasirinktos profesijos priklauso būsimas darbas, pasitenkinimas gyvenimu, savimi, gyvenimo būdas ir laisvalaikis, draugų ratas, vieta visuomenėje. Nesvarbu, kokios profesijos ar laimėjimų asmuo siekia, jį nuolat veikia aplinkos pokyčiai..

Tyrimo problema. Ekonominės, socialinės ir technologinės aplinkos pokyčiai turi didelę įtaką ir darbuotojų karjerai. Šie pokyčiai verčia darbdavius ir darbuotojus nuolat tobulinti kvalifikaciją ir prisitaikyti prie kintančios aplinkos. Tokie pasikeitimai paslaugų kokybei daro ypač didelę įtaką. Taigi kyla probleminis klausimas, ar Lietuvos krepšininkų ugdymo centrai paveikia sportininko karjeros planavimą.

Tyrimo tikslas – įvertinti Lietuvos krepšininkų ugdymo centrų įtaką sportininkų karjeros planavimui.

Tyrimo objektas – sportininkų karjeros planavimas.

Metodai: mokslinės literatūros analizė, ekspertų interviu.

Rezultatų aptarimas ir išvados. Analizuojant mokslinę literatūrą buvo išsiaiškinta, kad verslo sektoriuje karjeros planavimas yra visą gyvenimą trunkantis mokymosi procesas apie save, darbus ir organizacijas. Karjeros planavimas – tai individualus karjeros tikslų nustatymas, tikslų siekimo strategijų kūrimas, darbo ir gyvenimo patirtis, pagrindinių tikslų peržiūrėjimas.

Sporto sektoriuje viskas vyksta labai panašiai. Pavyzdžiui, jau vaikui, patekusiam į krepšininkų ugdymo centrą, pradedama planuoti krepšininko karjera. Iš pradžių jis mokomas, vėliau išmokęs krepšinio pagrindų žengia į aukštesnį lygį, mokosi iš savo klaidų, tobulėja kol pasiekia aukščiausią pakopą. Baigęs profesionalo karjerą ir norėdamas toliau dirbti krepšinio srityje, sportininkas imasi kurti strategijas, pasitelkęs savo patirtį tampa treneriu ar komandos vadovu. Taigi ir mokosi, ir tobulėja, ir planuoja visą gyvenimą.

Atliekant kokybinį tyrimą buvo apklausiami neseniai krepšininkų ugdymo centrus baigę profesionalūs krepšininkai. Iš pateiktų atsakymų galima spręsti, kad visų jų karjera prasidėjo ir kilo padedant krepšininkų ugdymo centrų darbuotojams. Žinant, kad tyrime dalyvavę krepšininkai žaidė prestižiniuose Europos taurės ir Eurolygos turnyruose, galima tvirtinti, jog krepšininkų ugdymo centrai savo darbą atliko gerai. Tą įrodė kiekybinis tyrimas. Taigi galima teigti, kad geri krepšininkai išauga kokybiškas paslaugas teikiančiuose krepšininkų ugdymo centruose. Nuo šių centrų teikiamų paslaugų kokybės priklauso vaikų, lankančių krepšinio treniruotes, karjeros planavimas.

Literatūra

Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.

Kvieskienė, G., Railienė, A. (2006). *Projektas „Socializacija mokantis“*. Daugų technologijos ir verslo mokykla.

Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydžiūnienė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Vilnius: Socialinių mokslų kolegija.

LIETUVOS KREPŠININKŲ UGDYMO CENTRŲ TEIKIAMŲ PASLAUGŲ KOKYBĖS VERTINIMAS

A. Šimkus¹, A. Alekrinskas², D. Bulotienė²

Vytauto Didžiojo universitetas¹, Lietuvos sporto universitetas²

Tyrimo pagrindimas ir hipotezė. Kintant gyvenimo kokybei, kartu didėja ir reikalavimai paslaugų ir produktų kokybei. Vartotojai reikalauja, kad paslauga ar produktas, už kurią jie moka, atitiktų jų lūkesčius ir būtų kokybiški. Vienas iš geriausių būdų, kuriuo įmonė gali išskirti save iš kitų, – tai prisitaikant prie kintančios aplinkos nuolat teikti kokybiškesnes nei konkurentų paslaugas.

Tyrimo problema. Tema yra aktuali tuo, kad šiandieniniame pasaulyje paslaugos tampa vis svarbesnės kiekvienam žmogui. Paslaugų kokybė svarbi ir planuojant asmeninę karjerą. Paslaugas teikianti bendrovė yra suinteresuota, kad asmuo karjerai siekti pasirinkt būtent ją, todėl nuolat stengiasi užtikrinti itin gerą

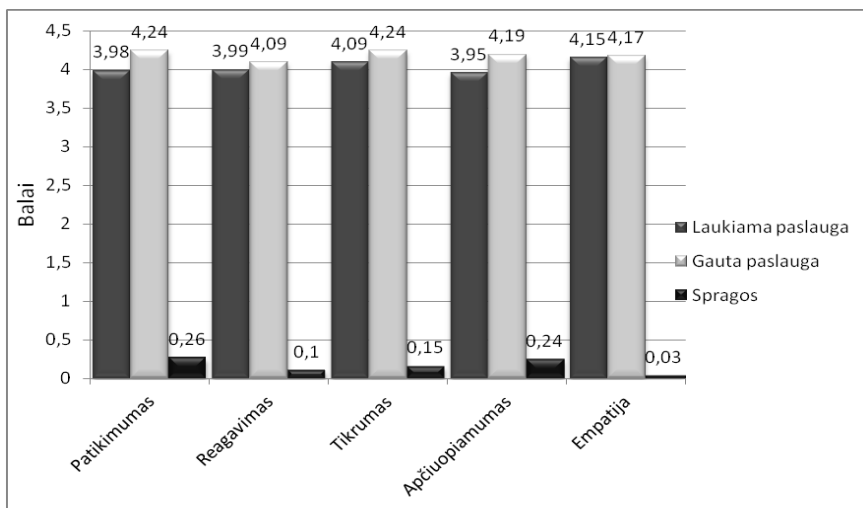
savo teikiamų produktų kokybę, patenkinti ir savo lojalių klientų poreikius. Taigi kyla probleminis klausimas, ar Lietuvos krepšinininkų ugdymo centrai teikia kokybiškas paslaugas.

Tyrimo objektas – Lietuvos krepšinininkų ugdymo centrų teikiamų paslaugų kokybė.

Tyrimo tikslas – įvertinti Lietuvos krepšinininkų ugdymo centrų teikiamų paslaugų kokybę.

Metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, statistinė duomenų analizė.

Rezultatų aptarimas ir išvados. Kai paslauga teikiama ir vartojama vienu metu, paslaugos kokybė suvokiama subjektyviai. Atsiranda paslaugų vartotojų ir teikėjų sąveika. Ji turi įtakos vartotojo paslaugos kokybės suvokimui. Taigi galima teigti, kad paslaugos kokybė – tai bendras vartotojo ir teikėjo sąveikos rezultatas. Todėl ir paslaugos vartotojas, ir teikėjas yra paslaugos kokybės kūrėjas ir vertintojas. Organizacijos paslaugų kokybę sudaro visuma priemonių, kurių tikslas – atitikti vartotojo poreikius.



Lietuvos krepšinininkų ugdymo centrų teikiamų paslaugų kokybė

Lietuvos krepšinininkų ugdymo centrų paslaugų kokybės vertinimas atliktas remiantis kokybės spragų modeliu, naudojant *SERVQUAL* metodiką. Atlikus tyrimą galima teigti, kad Lietuvos krepšinininkų ugdymo centrų teikiamos paslaugos yra kokybiškos, nes lauktos kokybės gautasis balas yra mažesnis negu patirtos. Iš bendrų tyrimo vidurkių diagramos (žr. paveikslą) matyti, kad visų penkių dimen-

sijų (patikimumas, reagavimas, tikrumas, apčiuopiamumas ir empatija) gautos kokybės rezultatai pranoko respondentų lūkesčius. Todėl drąsiai galima teigti, kad Lietuvos krepšininčių ugdymo centrai teikia kokybiškas paslaugas.

Literatūra

Bagdonienė L., Hopenienė, R. (2004). *Paslaugų marketingas ir vadyba*. Kaunas: Technologija.

Parasurman, V. A., Zeithaml, L., Berry, L. (1996). SERVQUAL: A multiple item scale for measuring consumers perceptions of service quality . *Journal of retailing*, 64 (1).

Šimkus, A., Pilelienė, L. (2009). *Sporto paslaugų kokybės vertinimas. Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.

BĮ SPORTO MOKYKLOS „KLEVAS“ VEIKLOS KOKYBĖS VERTINIMAS TAIKANT EFQM TOBULUMO MODELĮ

A. Šimkus¹, A. Alekrinskis², D. Bulotienė²

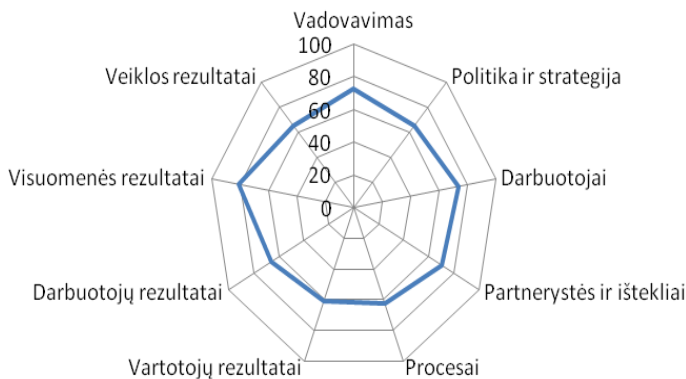
Vytauto Didžiojo universitetas¹, Lietuvos kūno kultūros akademija²

Šiuolaikinės organizacijos turi visapusiškai išnaudoti savo žinias. Daugelio produktų gyvavimo ciklas sparčiai trumpėja, taigi sėkmingai gali konkuruoti tos organizacijos, kurios nuolat kuria žinias, skleidžia jas savo viduje ir diegia į technologijas, produktus, paslaugas ir vadybą (Ruževičius, 2005). Vienu iš svarbiausių kokybės vadybos raidos ir internacionalizavimo fenomenų laikytinas kokybės sistemų standartizuotų modelių kūrimas, sistemingas tobulinimas ir taikymas verslo ir kitose srityse. Tačiau ne visų veiklos kokybės vertinimo modelių kriterijai atitinka tam tikros srities įmonę. Europos kokybės vadybos fondo sukurtas EFQM tobulumo modelis (angl. *EFQM excellence model*) skirtas organizacijos veiklos kokybei vertinti pagal devynis kriterijus. Modelio pritaikomumas gana platus, pritaikyti šį modelį sporto organizacijai gana sudėtinga. Tačiau 2010 m. EFQM tobulumo modelis buvo pakoreguotas, supaprastintas vertinimas, ir naująją modelio versiją pritaikyti pasidarė lengviau nei ankstesniąją. Todėl kyla problemiškas klausimas: ar pakoreguotasis EFQM tobulumo modelis tinka sporto mokyklai ir kaip tai parodo gauti rezultatai?

Tyrimo tikslas – įvertinti sporto mokyklos „Klevas“ veiklos kokybę taikant Europos kokybės vadybos fondo tobulumo modelį.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Siekiant gauti kuo tikslesnius ir objektyvesnius duomenis, tyrimas buvo atliktas organizuotai ir pagal planą renkant informaciją ir duomenis. Sporto mokyklos „Klevas“ veiklos kokybei įvertinti

buvo taikomi šie metodai: mokslinių straipsnių studijavimas *EFQM* tobulumo modelio analizei atlikti ir savęs vertinimo klausimynui tinkamai parengti; sporto mokyklos „Klevas“ aukštesniojo lygio vadovų supažindinimas su šiuo specifiniu klausimynu, kad organizacija save įvertintų kiek galima objektyviau; duomenų, gautų pagal savęs vertinimo klausimyną, analizė; duomenims surinkti ir apdoroti buvo naudojamos *MS Word* ir *Excel* programos. Klausimynas sudarytas savarankiškai, remiantis teorine darbo dalimi ir sutrumpintu savęs vertinimo modeliu, kurio pagrindas – *EFQM* tobulumo modelis. Tiriamųjų imtis – 4 aukštesniojo lygio vadovai (imtis parinkta remiantis *EFQM* tobulumo modeliu, kur nurodoma, kad organizacijose, turinčiose iki 50 darbuotojų, klausimynai pateikiami 3–5 aukštesniojo lygio vadovams). Sporto mokykla „Klevas“ yra nedidelė, paprastai joje dirba nuo 30 iki 40 darbuotojų.



Sporto mokyklos „Klevas“ RADAR diagrama

Rezultatų aptarimas ir išvados. Tiriamosios organizacijos kokybės vadybos sistemos savęs vertinimo reikšmėms palyginti buvo taikyta *RADAR* (angl. *Results, Approach, Deployment, Assessment, Review*) logika (McGinn, 2000). Vidinis pažymėtas plotas vaizduoja pasiektą organizacijos lygį, o išorinis – tobulėjimo galimybes. Gauti rezultatai suvesti naudojant *EFQM* tobulumo modelio *RADAR* rezultatų skaičiavimo matricą (žr. paveikslą). Rezultatai rodo, kad įstaiigos savęs vertinimo rezultatai pagal visus *EFQM* tobulumo modelio kriterijus yra didesni nei 50 proc., vis dėlto tobulą veiklą rodo 100 proc.

Taigi norint tobulėti būtina įvertinti gautus rezultatus ir taikyti reikalingas priemones, ypač tose srityse, kur gauti žemiausi įvertinimai. Po tam tikro laiko savęs vertinimo procedūrą būtina pakartoti. Svarbiausia į organizaciją pažvelgti kritiškai, nes rezultatai reikalingi pačiai save vertinančiai organizacijai. Išanaliza-

vus modelį, galima siūlyti koreguoti kriterijų vertinimo teiginius ir pritaikyti juos konkrečiai organizacijai. Pritaikius ir pakeitus tam tikras *EFQM* tobulumo modelio savęs vertinimo metodikos sritis, galima sukurti specialų modelį sporto organizacijų veiklos kokybei vertinti.

Literatūra

Ruževičius, J. (2005). Kokybės vadybos ir žinių vadybos sąsajų tyrimas. *Informacijos mokslai*, 35, 47–58.

McGinn, A. (2000). Making self-assessment successful. *The TQM Magazine*, 6 (3), 29–31.

PLAUKIMO STARTŲ ATLIKIMO YPATUMAI SKIRTINGOMIS VARŽYBŲ SĄLYGOMIS

V. Skyrienė^{1,2}, E. Skyrius², D. Goštautaitė¹

Lietuvos sporto universitetas¹, Mykolo Romerio universitetas²

Pradinis veiksmas, turintis įtakos plaukimo varžybų rezultatui, yra startas. Kad startas būtų sėkmingas, svarbu jį tinkamai atlikti. Tyrėjų (Arellano et al., 1994; Thompson et al., 2000; Maglischo, 2003; Ruschel et al., 2007; Rejman, Ochman, 2007; Welcher et al., 2008) teigimu, patobulinus starto techniką ir taip sumažinus jo trukmę, gali reikšmingai pagerėti nuotolio įveikimo laikas.

Plaukimo varžybos vykdomos ir pasaulio rekordai registruojami pagal Tarpautinės plaukimo federacijos (FINA) patvirtintas 25 ir 50 m ilgio baseinų taisykles. Nesvarbu, koks baseino ilgis, varžybų taisyklės reikalauja, kad sportininkai po starto ir posūkio išnirtų į vandens paviršių iki 15 m nuo sienelės žymos. Tačiau neaišku, ar skiriasi sportininkų, startuojančių skirtingo ilgio baseinuose, starto kinematika.

Darbo tikslas – nustatyti startų atlikimo kinematinų parametų ypatumus, plaukiant peteliške ir laisvuju stiliumi 25 ir 50 m ilgio baseinuose.

Metodai ir organizacija. Buvo nagrinėjami plaukikų, peteliške ir laisvuju stiliumi įveikiančių 100 ir 50 m nuotolius, varžybinės veiklos rodikliai. Analizei buvo pasirinkti 2010 m. Europos čempionato finalinių plaukimų dalyvių (8 kiekvienos rungties sportininkų), startavusių ilgame (50 m Eindhoveno) ir trumpame (25 m Budapešto) baseinuose, varžybinės veiklos parametrai (Haljand, 2010).

Tyrimo duomenys buvo apdoroti statistinės analizės metodais naudojant *Microsoft®Excel 2003 Statistic* paketą. Tyrimo duomenims vertinti buvo apskaičiuotas aritmetinis vidurkis (\bar{x}), standartinis kvadratinis nuokrypis (δ).

Skirtumų tarp plaukikų grupių patikimumui nustatyti buvo taikomas Stjudento t kriterijus ($p < 0,001$; $p < 0,05$). Starto atkarpos įveikimo kinematinųjų rodiklių ir sportinio rezultato sąsajos nustatyti buvo taikoma Pirsono koreliacinė analizė ($\alpha = 0,05$).

Tyrimo rezultatai. Vienas iš pagrindinių elementų, reikalingų plaukikų rengimui planuoti ir valdyti, yra informacija apie varžybinių rezultatų augimo tendencijas bei elito sportininkų varžybinės veiklos rodiklių kaitos ypatumus (Петряев, 2007).

Atlikta varžybinės veiklos parametrų analizė leidžia teigti, kad 2010 m. per Europos čempionatą ilgame ir trumpame baseinuose pasiekti galutiniai plaukimo rezultatai skyrėsi nežymiai, tačiau trumpame baseine plaukikai visus nuotolius įveikė greičiau. Statistiškai reikšmingai skyrėsi tik rezultatai, pasiekti ilgame ir trumpame baseinuose įveikiant 100 m nuotolį laisvuju stiliumi ($p < 0,05$). Tyrimais (Zuožienė, Skyrienė, 2010) buvo nustatyta, kad Europos elito plaukikų rezultatai įveikiant 100 m nuotolį laisvuju stiliumi 2000–2008 m. laikotarpiu statistiškai patikimai gerėjo ($p < 0,01$).

Kitų tyrėjų (Mason, Cossor, 2000) duomenimis, 50 m plaukimo startas turi poveikio 30 % viso lenktynių laiko, o 100 m plaukimo startas – 15 %. Taisyklingas starto atlikimas padidina laimėjimo tikimybę 0,2–0,4 s (Савченко, 2009).

Gauti duomenys rodo, kad plaukikų, įveikiančių 50 m nuotolį peteliške ir laisvuju stiliumi, veiksmai ant bokštelio buvo greitesni ilgame baseine, tačiau rodikliai statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

Starto atkarpos įveikimo greitis trumpame baseine mažai skyrėsi nuo starto atkarpos įveikimo greičio ilgame baseine. Kad ir kaip keista, bet starto atkarpa trumpame baseine buvo įveikta lėčiau. Vidutinis starto atkarpos įveikimo greitis ilguose ir trumpuose baseinuose statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

Didžiausias skirtumas (26 cm) tarp povandeninės starto atkarpos ilgio ilgame ir trumpame baseinuose buvo pastebėtas plaukiant 100 m laisvuju stiliumi, o mažiausias (6 cm) – plaukiant 50 m peteliške. Povandeninės starto atkarpos ilgių vidurkiai skyrėsi nežymiai ir skirtumas buvo statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$).

Išvados

1. Europos plaukikų, plaukiančių 50 ir 100 m laisvuju stiliumi ir peteliške, veiksmų ant bokštelio trukmės, atstumo, įveikto po vandeniu starto metu, ir startinės atkarpos įveikimo greičio ilgame ir trumpame baseinuose rodiklių skirtumas nepatikimas ($p > 0,05$).

2. Nepriklausomai nuo varžybinių sąlygų, povandeninės starto atkarpos ilgis turi įtakos starto atkarpos įveikimo greičiui įveikiant 100 m nuotolį peteliške ir 50 m nuotolį peteliške trumpame baseine. Įveikiant 50 m nuotolį peteliške trumpame baseine plaukimo rezultatas priklauso nuo starto atkarpos įveikimo greičio ir jos povandeninės dalies ilgio.

3. Povandeninės starto atkarpos ilgis turi įtakos starto atkarpos įveikimo greičiui įveikiant 100 ir 50 m nuotolį laisvuju stiliumi ir plaukimo rezultatui įveikiant trumpesnę nuotolį tik trumpame baseine. Įveikiant 100 m nuotolį ilgame baseine ir 50 m nuotolį nepriklausomai nuo varžybinių sąlygų, plaukimo rezultatui priklauso nuo greičio, išvystyto starto atkarpoje.

POVANDENINĖS STARTO ATKARPOS ĮVEIKIMO ĮTAKA 50 M PLAUKIMO KRŪTINE REZULTATUI

E. Skyrius², V. Skyrienė^{1,2}, Andrius Vilčinskas¹

Lietuvos sporto universitetas¹, Mykolo Romerio universitetas²

Plaukikų varžybinėje veikloje svarbus vaidmuo tenka starto atkarpos įveikimui. Nustatyta, kad sportininko rezultatą lemia starto greitis, posūkio trukmė, distancija ir finišavimo greitis. Starto fazės trukmė turi stiprią koreliaciją su galutiniais nuotolio įveikimo rezultatais. (Arellano et al., 1994; Thompson et al., 2000; Skyrienė ir kt., 2004; Cossor, Mason, 2001). Pastarųjų metų praktika rodo, kad vis daugiau sportininkų, siekiančių geriausių rezultatų, tobulina povandeninės starto atkarpos įveikimo techniką.

Varžybose startuojant nuo bokštelio plaukimo taisyklės leidžia atlikti skirtingus startus, tačiau tyrimai rodo, kad svarbiausia yra ne tai, kokį starto variantą pasirenka sportininkas, bet tai, kaip jis yra atliekamas (Roffer, Nelson, 1972; Arellano et al., 1994; Maglisho, 1999).

Ankstesnės Lietuvos plaukikų varžybinės veiklos analizės rodo, kad net nacionalinės rinktinės nariai ne visada efektyviai atlieka startą (Satkunskienė, Lagūnavičienė, 1997; Skyrienė ir kt., 2004), todėl ypač aktualu mokyti ir tobulinti starto atlikimą..

Tyrimo tikslas – nustatyti povandeninės starto atkarpos ilgio įtaką 50 m plaukimo krūtine nuotolio rezultatui.

Tyrimo hipotezė – ilgas išnėrimas po starto leidžia sportininkams pasiekti geresnį 50 m plaukimo krūtine rezultatą..

Tyrimo metodai

Filmavimas. Išnėrimo po starto atlikimas buvo filmuojamas virš vandens skaitmenine *SONY* vaizdo kamera. Filmavimo metu kamera buvo pastatyta ant trikojo stovo 8 m atstumu nuo starto vietos prieš išnėrimo tašką. ir nukreipta statmenai plaukimo takeliui.. Visa filmavimo zona, kurią aprėpė filmuojanti kamera, buvo sužymėta gerai matomais žymekliais, skirtais plaukikų išnėrimo distancijai išmatuoti.

Filmuotos medžiagos analizė. Filmuota medžiaga iš vaizdo kameros buvo perkeliama į kompiuterį ir analizuojama taikant *Adobe Premiere Pro 2*. Buvo apskaičiuojami atstumai, kuriuos sportininkai nunėrė po starto.

Chronometravimas. Rankiniu chronometru buvo užfiksuojami 15 m starto atkarpos, 25 ir 50 m plaukimo krūtine nuotolio įveikimo laikai.

Matematinis ir statistinis duomenų apdorojimas. Tyrimo duomenys apdoroti statistinės analizės metodais taikant *MS Excel 2003* statistikos paketą. Vertinant tyrimo duomenis apskaičiuotas aritmetinis vidurkis (\bar{x}), standartinis kvadratinis nuokrypis (δ) ir variacijos koeficientas ($V_{A\%}$). Tarpgrupinių skirtumų patikimumui nustatyti taikytas Stjudento t kriterijus ($p < 0,05$). Starto atkarpos įveikimo kinematinį rodiklių ir sportinio rezultato sąveikai nustatyti buvo taikyta Pirsono koreliacinė analizė ($\alpha=0,05$).

Pagal formulę $V = S/ts$ apskaičiuotas startinės atkarpos ($V_{15} = 15/t_{15}$) ir 50 m ($V_{50} = 50/t_{50}$) nuotolio vidutinis greitis; čia V – greitis (m/s), S – atstumas (m), t – laikas (s).

Tyrimo organizavimas

Tyrimo dalyvavo aštuoni pirmos ir antros kvalifikacijos Kauno plaukimo ir Kauno Centro sporto mokyklų plaukikai, plaukiantys krūtine. Tiriamųjų amžius – $16 \pm 1,2$ metų, ūgis – $183 \pm 5,4$ cm, svoris – $68,4 \pm 9,3$ kg. Tyrimas vyko 2011–2012 m. LSU uždarame 25 m plaukimo baseine. Kiekvienas tiriamasis turėjo maksimaliomis pastangomis keturis kartus įveikti 50 m nuotolį krūtine taikant skirtingą išnėrimo techniką (2 kartus – ilgas išnėrimas, 2 kartus – trumpas).

Tyrimo rezultatai

Atliekant ilgą išnėrimą plaukimo rezultatai svyravo nuo 32,73 iki 37,46 s, grupės rezultatų vidutinė reikšmė – 35,29 s. Atliekant trumpą išnėrimą rezultatai svyravo nuo 32,52 iki 37,60 s, grupės rezultatų vidutinė reikšmė – 34,94 s. Vidutinis plaukimo greitis ilgo išnėrimo metu svyravo nuo 1,34 iki 1,53 m/s, trumpo išnėrimo metu – nuo 1,33 iki 1,54 m/s. Grupės plaukimo greičio vidutinė reikšmė – atitinkamai 1,45 m/s ir 1,46 m/s.

Atliekant ilgą išnėrimą tarp nuotolio įveikimo laiko ir povandeninės starto atkarpos ilgio nustatyta silpna neigiama koreliacija ($r = -0,39$), atliekant trumpą išnėrimą – vidutinė neigiama koreliacija ($r = -0,69$). Tarp vidutinio plaukimo greičio ir povandeninės starto atkarpos ilgio atliekant ilgą išnėrimą nustatyta silpna teigiama koreliacija ($r = 0,34$). Atliekant trumpą išnėrimą tarp vidutinio plaukimo greičio ir povandeninės starto atkarpos ilgio nustatyta vidutinė teigiama koreliacija ($r = 0,61$).

Atliekant ilgą išnėrimą tarp povandeninės starto atkarpos ilgio ir startinės atkarpos įveikimo laiko nustatyta silpna neigiama koreliacija ($r = -0,23$). Atliekant trumpą išnėrimą tarp povandeninės starto atkarpos ilgio ir startinės atkarpos

įveikimo laiko nustatyta neigiama koreliacija ($r = -0,55$). Atliekant ilgą išnėrimą tarp vidutinio plaukimo greičio ir povandeninės starto atkarpos ilgio nustatyta silpna teigiama koreliacija ($r = 0,23$), atliekant trumpą išnėrimą – vidutinė teigiama koreliacija ($r = 0,54$). Atliekant ir ilgą, ir trumpą išnėrimą tarp starto atkarpos įveikimo greičio ir galutinio rezultato nustatyta labai stipri koreliacija: atliekant ilgą išnėrimą $r = -0,94$, atliekant trumpą išnėrimą $r = -0,96$.

Koreliacija tarp nuotolio rezultato, povandeninės starto atkarpos ilgio ir vidutinio plaukimo greičio patvirtino hipotezę, kad atlikdami ilgesnį išnėrimą sportininkai gali išvystyti didesnę greitį ir pasiekti geresnių rezultatų plaukdami 50 m nuotolį krūtine.

Išvados. Povandeninės starto atkarpos ilgis turi įtakos kvalifikuotų plaukikų 50 m plaukimo krūtine nuotolio rezultatams..

VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ UGDYMAS TAIKANT VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO PROGRAMĄ

K. Skučas

Lietuvos sporto universitetas

Tyrimo tikslas – nustatyti ir įvertinti vežimėlių krepšinio žaidėjų greitumo, vikrumo ir anaerobinės ištvermės fizinių ypatybių kaitą taikant vežimėlių krepšinio programą.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrime taikyti testavimo ir eksperimento tyrimo metodai. Testavimo metodu siekta nustatyti vežimėlių krepšinio žaidėjų greitumo, vikrumo ir anaerobinės ištvermės fizinių ypatybių kaitą taikant vežimėlių krepšinio programą. Naudoti greitumo važiuojant vežimėliu 20 m nuotolį maksimaliu greičiu, vikrumo apvažiuojant vežimėliu kliūtis per 1 min. ir anaerobinės ištvermės važiuojant vežimėliu per 30 sek. testai. Eksperimentu siekta įvertinti vežimėlių krepšinio programos veiksmingumą skirtingos fizinės negalios vežimėlių krepšinio žaidėjų fizinių ypatybių rodiklių kaitai. Atlikti pirminis kontrolinės ir eksperimentinės grupių testavimai prieš eksperimentą, tarpiniai testavimai po keturių, aštuonių eksperimento savaitių ir baigiamasis testavimas po eksperimento. Tiriamieji dalyvavo 12-os savaitių vežimėlių krepšinio programoje. Programa buvo sudaryta remiantis Brunelli ir kt. (2006) tyrimais. Eksperimentinės grupės tiriamieji treniravosi krepšinio aikštėje keturis kartus per savaitę po dvi valandas. Kontrolinės grupės tiriamieji treniravosi krepšinio aikštėje nereguliariai ir nesistemiškai iki dviejų kartų per savaitę po vieną valandą. Eksperimentas vyko 2011 m. vasario–balandžio mėnesiais.

Rezultatų aptarimas ir išvados. Fizinį ypatybių ugdymas fizinę negalią turintiems žmonėms yra labai svarbi pasirengimo vežimėlių krepšinio varžyboms dalis. Nuo to, kaip išlavintos neįgalaus plaukiko fizinės ypatybės ir specialieji fiziniai gebėjimai, labai priklauso galutiniai rezultatai ir tolesnė neįgaliojo asmens kaip sportininko perspektyva. Turintys fizinę negalią žmonės sunkiau juda, jiems būtina įgusti judėti aplinkoje, persiorientuoti, įgyti naujų žinių ir įgūdžių judėti vežimėliu, o tam reikia nemažai laiko (Molik, Kosmol, 2001; 2003; Dewell, 2001). Mūsų tyrimo duomenys sutampa su kitų autorių panašių tyrimų duomenimis, rodančiais, kad vežimėlių krepšinio žaidėjų fiziniams gebėjimams ugdyti turi būti skiriama gana daug laiko ir dėmesio (Brasile, Hedrick, 1996). Mūsų duomenimis, greitumo ir anaerobinės ištvermės fizinių ypatybių rodikliai pagerėjo po aštuonių savaičių. Vikrumo rodikliai žymiai pagerėjo po dvylikos savaičių.

Tyrimo duomenys parodė, kad taikant vežimėlių krepšinio programą pagerėjo vežimėlių krepšinio žaidėjų greitumo, vikrumo ir anaerobinės ištvermės fizinių ypatybių rodikliai. Vežimėlių krepšinio programa turėjo skirtingos įtakos eksperimentinės grupės vežimėlių krepšinio žaidėjų greitumo, vikrumo ir anaerobinės ištvermės fizinių ypatybių rodiklių kaitai, atsižvelgiant į žaidėjų negalią: sunkesnės negalios žaidėjų greitumo ir anaerobinės ištvermės rodikliai pagerėjo po aštuonių savaičių, o vikrumo rodikliai – po dvylikos savaičių; lengvesnės negalios žaidėjų visų tirtų fizinių ypatybių rodikliai pagerėjo po aštuonių savaičių. Kontrolinės grupės tiriamųjų tirtų fizinių ypatybių rodikliai iš esmės nepakito.

Tyrimo duomenys leidžia teigti, kad pratybos, kurių metu metodiškai ir sistemingai taikomos įvairios kompleksinio poveikio priemonės, skirtos fizinę negalią turinčių vežimėlių krepšinio žaidėjų grei tumui, vikrumui ir anaerobinės ištvermės fiziniams ypatybėms ugdyti, labai padeda gerinti šių fizinių gebėjimų raišką.

ASMENŲ, PATYRUSIŲ NUGAROS SMEGENŲ PAŽEIDIMĄ, DALYVAVIMO SPORTINĖJE VEIKLOJE KLIŪTYS IR GALIMYBĖS

K. Skučas

Lietuvos sporto universitetas

Darbo tikslas – nustatyti asmenų, patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, dalyvavimo ir įsitraukimo į sportą kliūtis ir galimybes.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Anketavimo metodu buvo surinkti duomenys ir nustatyti asmenų, patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, sporto socializacijos agentai, suteikę naudingos informacijos apie neįgaliųjų sportą ir įsitraukimo į jį galimybes. Atsižvelgiant į sportininkų lytį, sportavimo trukmę ir

kvalifikaciją, taip pat buvo nustatytas neįgalių sportininkų identitetas, dalyvavimo sporte kliūtyms bei galimybės. Tyrime buvo naudojama Tasiemski ir kt. (2004) dalyvavimo sporte anketa. Joje pateikti klausimai apie demografinius tiriamųjų duomenis (amžių, lytį, pažeidimo ypatumus, išsilavinimą, užimtumą) ir apie jų dalyvavimą sportinėje veikloje prieš pažeidimą ir po pažeidimo. Sporto socializacijos agentams ir veiksniams nustatyti buvo naudojama Williams (1994) neįgaliųjų sporto socializacijos anketa. Joje buvo pateikti klausimai apie sporto socializacijos agentus ir įvairias organizacijas, suteikusias naudingos informacijos ir paskatinusias įsitraukti į neįgaliųjų sportą asmenis, patyrusius nugaros smegenų pažeidimą. Tyrime buvo taikoma sportininko identiteto vertinimo skalė (Brewer, Cornelius, 2002). Skalę sudaro septynių dalių klausimynas, leidžiantis įvertinti paties asmens jauseną ir savęs kaip sportininko suvokimą. Sportininko identiteto vertinimo skalė suskirstyta į tris subkategorijas: socialinis identitetas (sportininko vaidmens suvokimo stiprumas), išskirtinumas (sportininko vaidmens suvokimo laipsnis, palyginti su kitais vaidmenimis, tokiais kaip draugas, šeimos narys ir kt.), ir neigiamos pasekmės (neigiamo emocinio atsako laipsnis dėl negalėjimo treniruotis ir dalyvauti varžybose). Visi atsakymai į klausimus buvo vertinami balais – nuo vieno (atsakymas *visiškai nesutinku*) iki septynių (*visiškai sutinku*). Atskirų subskalių balai buvo sumuojami ir išvedamas bendras kiekvieno asmens sportininko identiteto balas.

Tyrimo rezultatai ir išvados. Atlikus tyrimą nustatyta, kad didžioji dalis asmenų, patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, iš viso nedalyvauja sportinėje veikloje, labai mažai moterų ir sunkios fizinės negalios vyrų dalyvauja sportinėje veikloje. Tyrimo duomenimis, save kaip sportininkus suvokia tik nedaugelis asmenų, patyrusių nugaros smegenų pažeidimą. Sportininko identitetas priklauso nuo negalios sunkumo – kuo sunkesnė negalia, tuo rečiau asmenys, patyrę nugaros smegenų pažeidimą, suvokia save kaip sportininką. Nustatyta, kad pagrindiniai socialiniai agentai, įtraukę neįgaliuosius į sportinę veiklą, buvo kitas neįgalus asmuo, reabilitologai ir kineziterapeutai, treneriai ir kiti sporto specialistai. Neįgaliuosius sportuoti skatino reabilitacijos centrai ir sporto klubai, pasirinkimą sportuoti mažai veikė žiniasklaida. Asmenys, patyrę nugaros smegenų pažeidimą, mano, kad pagrindinės nedalyvavimo sporte kliūtyms yra žinių apie neįgaliųjų sportą stoka, sporto inventoriaus, lėšų ir sporto specialistų trūkumas. Daugelis asmenų, patyrusių nugaros smegenų pažeidimą, sportuoja arba sportuotų, norėdami įgyti gerą fizinę formą, stiprinti viršutinę kūno dalį, išvykti iš namų ir pabendrauti su žmonėmis bei patirti džiaugsmo.

MODIFIKUOTŲ PRATIMŲ ĮTAKA SUNKIOSIOS ATLETIKOS TRENIRUOČIŲ PROCESO EFEKTYVUMUI DIDINTI

M. Slavikas¹, E. Slavikas², R. Slavikas³

Klausučių Stasio Santvaro pagrindinė mokykla¹, Kauno „Jaunalietuvių sporto organizacijos“ mokykla², Lietuvos sporto universitetas³

Kylant sunkiaatlečio meistriškumui pasiekama riba, kai taikomų jėgos lavinimo metodų efektyvumas, treniruočių krūvio didinimas neduoda laukiamo efekto – varžybų rezultatai negerėja. Vėliau rezultatai visiškai stabilizuojasi. Įveikti ar bent sutrumpinti šį laikotarpį yra labai sudėtinga.

Kartais kai kurie treneriai savo sportininkams, siekiantiems geriausių rezultatų, pataria rinktis farmakologinius preparatus, kuriuos vartoti griežtai draudžia Tarptautinis olimpinis komitetas. Tačiau geresnių rezultatų galima pasiekti ir be uždraustų preparatų – treniruočių ir varžybų procese būtina išbandyti kitus būdus ir priemones. Vienas tokių būdų – savalaikis treniruotėje taikomų įprastų pratimų pakeitimas naujais, gerinančiais treniruotės kokybę.

Tyrimo tikslas. Planuojant tyrimą buvo suformuluotas probleminis klausimas, ar savalaikis treniruotėje taikomų visuotinai priimtų pratimų pakeitimas naujais arba modifikuotais senais pagerintų treniruotės kokybę.

Pirmas uždavinys – modifikuoti pratimus ir jų fazes bei elementus, kurie efektyviai papildytų treniruočių priemones. Antras uždavinys – nustatius naujų ir modifikuotų senų pratimų taikymo krūvius išsiaiškinti, ar pagerėjo treniruočių proceso kokybė.

Tyrimo metodai. Tyrimas ir sunkiaatlečių apklausa atlikta 2011 m. lapkričio mėn. ir 2012 m. sausio mėn. Eksperimentas atliktas su 12 Kauno „Jaunalietuvių sporto organizacijos“ mokyklos didelio meistriškumo sunkiaatlečiais ir 14 Jurbarko rajono 14–16 metų mažesnio meistriškumo sunkiaatlečiais.

Tyrimo pradžioje modifikuoti visuotinai priimti seni ir sukurti nauji sunkiosios atletikos pratimai pagal atlikimo būdą ir sunkiaatlečio pastangas juos atlikti buvo suskirstyti į tris grupes:

1. Pratimai, kuriuos atliekant reikia pakeisti standartinę pradinę padėtį. Tai klasikiniai pratimai (rovimas, stūmimas) ir atskiros jų fazės.
2. Įvairūs pratimai, kuriems atlikti pagal tam tikrą struktūrą reikia tam tikrų sunkiaatlečio pastangų.
3. Įvairūs pratimai, kuriuos atliekant įterpiama papildomų judesių.

Tiriamieji sunkiaatlečiai turėjo maksimaliai iškelti štangą ir atlikti šuolį į aukštį iš vietos. Sportininkams prieš treniruotę ir po jos buvo matuojamas kraujospūdis (kraujospūdis matavimo aparatas *Microlife BP-2BPO*) Lyginant testų rezultatus buvo galima nustatyti treniruotės krūvio įtaką ir sunkiaatlečių organiz-

mo atsigavimą po kontrolinės ir eksperimentinės treniruotės. Be to, kontrolinės ir eksperimentinės treniruotės apklausiami sunkiaatlečiai vertino dešimties balų sistema.

Tyrimo rezultatai. Atlikus tyrimo metu gautų duomenų (kraujospūdžio, maksimalaus štangos pakėlimo, šuolio į aukštį iš vietos, treniruočių dienynų, anketinės apklausos, pokalbių, stebėjimo ir literatūrinių šaltinių) analizę nustatyta, kad treniruotės, kuriose buvo taikomi modifikuoti pratimai, pratimų fazės ir elementai, pagal visus tyrimo parametrus buvo efektyvesnės nei kontrolinės treniruotės, kuriose buvo atliekami standartiniai parengiamieji pratimai.

Didelio meistriškumo sunkiaatlečių grupės maksimalaus štangos pakėlimo rezultatas pagerėjo 3 kg, šuolio į aukštį iš vietos – 1 cm. Mažesnio meistriškumo grupės sunkiaatlečių maksimalaus štangos pakėlimo rezultatas pagerėjimas 6 kg, o šuolio į aukštį iš vietos – 3 cm. Tokiems rezultatams iš dalies įtakos turi brendimo veiksnys. Pagal subjektyvią savijautą tiriamieji sunkiaatlečiai eksperimentinę treniruotę įvertino dviem balais geriau (buvo galima vertinti iki dešimties balų). Dažniausiai pasikartoję tokie įvertinimai: *pratimų įvairovė – įdomu ir labai gerai; iš tikrųjų taip reikėtų treniruotis; lengviau nei įprastose treniruotėse; emocionaliai įdomiau; patiko pratimų įvairovė ir įvairių jų fazių atlikimas; toks įspūdis, kad treniruotės krūvis per mažas.*

Išvados

1. Pirmai grupei buvo modifikuoti 25, antrai – 28, o trečiai – 6 pratimai, fazės bei elementai.
2. Po eksperimentinės treniruotės greičiau atsistatydavo kraujospūdis, o tai rodo gerą širdies ir kraujagyslių sistemos reakciją į treniruotės krūvius. Pagal subjektyvią savijautą tiriamieji sunkiaatlečiai eksperimentinę treniruotę įvertino dviem balais geriau.

Galima daryti prielaidą, kad treniruotėje taikant įvairius pratimus, atskirų jų fazes ir elementus geriau treniruojami sportininko raumenys, pagerėja lokalus poveikis atskiroms raumenų grupėms; padidėja treniruotės krūvio intensyvumas, pagerėja pratimų elementų atlikimo technika; sukuriamos prielaidos aktyviam poilsiui treniruočių proceso metu; padaugėja efektyvių treniruotės priemonių.

Literatūra

Skurvydas, A., Gedvilas, V. (2001). *Fizinių ypatybių lavinimo teorija ir metodika*. Kaunas: LKKA.

Kirkley, G., Goodbody, J. (1999). *Weight-training*.

Уильямс, М. (1997). *Эргогенные средства в системе спортивной подготовки*.

Дворкин, Л. С. (2005). *Тяжелая атлетика. Учебник для вузов*.

PAROLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ 100 M PLAUKIMO NUGARA VYRŲ REZULTATŲ KAITA IR PERSPEKTYVOS

B. Statkevičienė

Lietuvos sporto universitetas

Nuo 1960 m. tarp parolimpinių sporto šakų yra ir plaukimas. Jis labai populiarėja tarp neįgaliųjų. Tarptautinio parolimpinio komiteto duomenimis (2011 m.), per pastaruosius metus šalių, populiarinančių neįgaliųjų plaukimą, padaugėjo 15 proc.

Per visą Lietuvos neįgaliųjų plaukimo istoriją parolimpinėse žaidynėse dalyvavo du plaukikai.– kauniečiai sportininkai Andrius Bičkauskas (S1) ir Kęstutis Skučas (S4), plaukiantys nugara. K. Skučas 2004 m. laimėjo 50 m rungties sidabro medalį. 2012 m. Londono parolimpinėse žaidynėse 45 metų K. Skučas buvo vienas iš vyriausių plaukimo varžybų dalyvių. Jis užėmė 13 vietą.

Parolimpinių žaidynių plaukimo varžybose kovojama dėl 148 komplektų medalių. Olimpinių žaidynių plaukimo varžybose kovojama dėl 34 komplektų medalių. Tarptautiniame olimpiniam komitete sklando mintis, kad ateityje olimpinės ir parolimpinės žaidynės reikėtų vykdyti kartu. Jau dabar reikia numatyti, kurie Lietuvos sportininkai galėtų dalyvauti ateinančiose parolimpinėse žaidynėse, kokių rezultatų jie turėtų pasiekti iki 2016 m.

Tyrimo tikslas – nustatyti parolimpinių žaidynių 100 m plaukimo nugara vyrų rungties rezultatų kaitos tendencijas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti trijų pastarųjų parolimpinių žaidynių plaukikų amžiaus vidurkius.
2. Nustatyti neįgalių plaukikų, finalinių plaukimo dalyvių, rezultatų skirtumus, atsižvelgiant į negalios grupę.
3. Nustatyti, kaip kito finalininkų rezultatai per pastarąsias trejas parolimpines žaidynes.
4. Numatyti galimus neįgalių plaukikų rezultatus 2016 m. Rio de Žaneiro parolimpinėse žaidynėse.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių ir varžybų rezultatų protokolų analizė ir apibendrinimas, matematinė statistika.

Tyrimo organizavimas. Buvo analizuojami Atėnų, Pekino ir Londono parolimpinių žaidynių 100 m plaukimo nugara finalininkų vyrų, kurie varžėsi S8–S14 negalios grupėse, pasiekti rezultatai. Jie buvo lyginami pagal negalios grupę ir parolimpines žaidynes. Sportininkų varžybų rezultatai buvo pateikti Tarptautinio parolimpinio komiteto (IPC) interneto puslapyje ir varžybų protokoluose.

Atliekant analizę buvo nustatomi S8–S14 negalios grupių plaukikų rezultatų vidurkiai, sigmos, vidurkių skirtumo patikimumas taikant T testo p rodiklį. Rezultatai buvo lyginami ir su olimpinių žaidynių plaukikų pasiektais rezultatais.

2016 m. Rio de Žaneiro parolimpinių žaidynių rezultatai prognozuojami taip: pastarųjų trijų parolimpinių žaidynių rezultatų vidurkių skirtumo vidurkiai atimami iš paskutinių parolimpinių žaidynių rezultatų vidurkių. Gautas rezultatas gali būti kaip sportininkų rezultatų siekiamybė gerai pasirodyti Rio de Žaneiro parolimpinėse žaidynėse.

Tyrimo rezultatai. Parolimpinių žaidynių plaukimo 100 m nugara finalinėse varžybose dalyvavo labai skirtingo amžiaus plaukikai – nuo 18 iki 42 metų. S8 ir S 14 grupių plaukikai yra statistiškai reikšmingai jaunesni negu kitų grupių plaukikai. Kitų grupių plaukikai savo amžiumi statistiškai reikšmingai nesiskyrė nuo olimpinių žaidynių plaukikų, kurie plaukė 100 m nugara. Trijų paskutinių parolimpinių žaidynių 100 m nugara finaliniuose plaukimuose daugiausia plaukikų buvo iš Ukrainos, Australijos, Kanados. Finaliniuose parolimpinių žaidynių plaukimuose yra plaukę Latvijos, Estijos, Lenkijos, Olandijos, Belgijos, net Šri Lankos ir kitų šalių plaukikai.

Londono parolimpinėse žaidynėse S11 grupės (neregiai) plaukikų finalininkų rezultatų vidurkis reikšmingai blogesnis negu S10, S12, S13 ir S14 grupių plaukikų. Atėnų ir Pekino parolimpinių žaidynių S11 grupės plaukikų rezultatų vidurkių skirtumai buvo 2,66 s, o Pekino ir Londono – 1,00 s. Reikia tikėtis, kad Rio de Žaneire S11 grupės 100 m plaukimo nugara finalininkų vidurkis bus ne mažesnis kaip 1,33 s (geresnis negu Londono parolimpinėse žaidynėse). Prognozuojama, kad jis bus 1.09,97 s. S10 grupėje plaukikų finalininkų rezultatų vidurkis turėtų būti ne blogesnis negu 59,43 s, S12 – 1.01,97 s, o S13 – 1.00,94 s. Lietuvos plaukikai, norintys dalyvauti Rio de Žaneiro parolimpinėse žaidynėse, turėtų orientuotis į šiuos rezultatus.

Išvados. Parolimpinių žaidynių plaukimo 100 m nugara rungtyje dalyvauja labai skirtingo amžiaus plaukikai, dažniausiai Ukrainos, Kanados ir Australijos atstovai. S10–S13 grupės parolimpiečiams plaukikams, plaukiantiems 100 m nugara ir norintiems patekti į Rio de Žaneiro parolimpines žaidynes bei gerai pasirodyti, S 10 grupėje reikės plaukti ne lėčiau kaip 59,12 s, S11 grupėje – 1.07,92 s, S12 grupėje – 1.01,47 s, S13 grupėje – 1.00,83 s.

KAUNO IR ALYTAUS MIESTŲ 15–19 METŲ SPORTUOJANČIŲ MOKINIŲ VERTYBĖS

T. Stupuris, S. Šukys, I. Tilindienė

Lietuvos sporto universitetas

Mokslinėje literatūroje moralinio elgesio reikšmingumą pabrėžia daugelis mokslininkų. D. L. Shields ir B. J. Bredemeier (1995) teigė, kad elgesys yra keratinis moralės akmuo ir tiesiogiai veikia kitus asmenis (Kavussanu, 2008). T. A. Klomsten ir kt. (2004), J. A. Moreno, E. Cervello (2005) nuomone, dalyvavimas sportinėje veikloje yra vienas iš reikšmingiausių veiksnių, pozityviai veikiančių besiformuojančią paauglių vertybių sistemą, bendravimą ir bendradarbiavimą su bendraamžiais, teigiamas asmens savybes. M. J. Lee ir kt (2008) teigia, kad sportas turi didelę naudą charakterio lavinimui, nes sportinėje veikloje įgytos nuostatos gali būti pritaikomos kitose gyvenimo srityse. Tačiau M. J. Lee su bendraautoriais (2008), besiremiami D. L. Shields ir B. J. Bredemeier (2007), pabrėžia, kad tokiam požiūriui pagrįsti yra labai nedaug empirinių įrodymų. Be to, sportininkai, būtent sportinėje kovoje priimdami elgesio sprendimus, gali vadovautis savanaudiškesniais motyvais nei kasdieniame gyvenime (Bredemeier, Shields, 2007).

Tyrimo tikslas – nustatyti Kauno ir Alytaus miestų 15–19 metų sportuojančių mokinių vertybes.

Tyrimo imtis ir metodika. Buvo tiriamas 201 sportuojantis mokinytis, lankantis krepšinio, futbolo, rankinio, ledo ritulio ir regbio treniruotes. Apklausa buvo vykdoma Kauno ir Alytaus miestų sporto mokyklose 2012 m. Patogiuoju atrankos būdu tiriamieji buvo suskirstyti į dvi amžiaus grupes: pirmoji grupė – 15–17 metų, antroji – 18–19 metų sportuojantys mokiniai. Krepšinio treniruotes lankančiųjų skaičius (n = 105), rankinio (n = 21), futbolo (n = 44), ledo ritulio (n = 16) ir regbio (n = 15). Sportuojančių mokinių vertybinėms orientacijoms tirti buvo naudojamas Jaunimo vertybių sportinėje veikloje klausimynas (*Youth Sport Values Questionnaire*, Lee et al., 2008), skirtas nustatyti, kokios vertybės sportininkams yra svarbios sportinėje veikloje. Jame išskiriamos moralinių, gebėjimų ugdymo ir statuso vertybių grupės.

Išvada. Nustatyta, kad respondentams svarbiausios yra gebėjimų ugdymo grupės vertybės, ne tokios svarbios – statuso ir moralinės vertybės.

Literatūra

Kavussanu, M. (2008). Moral behavior in sport: critical review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1 (2), 124–138.

Klomsten, T. A., Skaalvik, E. M., Espness, A. G. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Journal of Research*. Interneto prieiga: http://www.fndarticles.com/p/articles/mi_m224/is_12_50/ai_113419430 [žiūrėta 2009-02-16].

Lee, M. J., Whitehead, J., Ntoumanis, N., Hatzigeorgiadis, A. (2008). Relationships among values, achievement orientations, and attitudes in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30 (5), 588-610.

Moreno, J. A., Cervello, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: Effects of gender and involve in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291–311.

Shields, D. L., Bredemeier, B. J. L. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Shields, D. L. L., Bredemeier, B. J. L. (2007). Advances in sport morality research. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp.662–684). Indianapolis, IN: Wiley.

AGONISTŲ IR ANTAGONISTŲ BALANSO ĮTAKA PRIEKINIO KELIO SĄNARIO RAIŠČIO PLYŠIMUI

G. Tankevičius, D. Lankaitė, A. Kriščiūnas

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninė Kauno klinikos

Priekinis kryžminis kelio sąnario raištis (PKR) stabilizuoja kelio sąnarį, neleidžia blauzdikauliui pasislinkti į priekį šlaunikaulio atžvilgiu, o šlaunikauliui – pasislinkti atgal blauzdikaulio atžvilgiu. Taip pat kelio stabilumą veikia šlaunies priekinės ir užpakalinės grupės raumenys. Dėl blogesnio šlaunies priekinės ir užpakalinės grupės raumenų balanso didesnio fizinio krūvio metu neproporcingai apkraunamos kelio sąnario struktūros, ypač – priekinis kryžminis raištis. Nepakankamai išnagrinėta, kokią įtaką šis balansas turi priekinio kryžminio kelio sąnario raiščio pažeidimams

Tyrimo tikslas – nustatyti, kokią įtaką sportininkų PKR pažeidimams turi šlaunies agonistų ir antagonistų balansas.

Tyrimo uždavinys – įvertinti, ar skiriasi PKR traumą patyrusių sportininkų ir netraumuotų sportininkų šlaunies agonistų ir antagonistų balansas.

Tyrimo metodai. 2012 m. sausio–rugsėjo mėn. buvo tiriamos dvi sportininkų (krepšininkų) grupės. Tyrimui atrinkta 40 vyrų – po 20 į kiekvieną grupę. Tiriamųjų amžiaus vidurkis – $22,7 \pm 4,2$ metų. Į I grupę įtraukti sportininkai, kuriems per šį laikotarpį plyšo PKR, o į II grupę (kontrolinę) – netraumuoti sporti-

ninkai. Abiejų grupių tiriamųjų asmenų fizinis aktyvumas iki traumos buvo vienodas, panašūs ir antropometriniai rodikliai.

Visi tyrimo dalyviai buvo tiriami izokinetiniu *Biodex System 4 Pro* dinamometru, 60 laipsnių per sekundę kampiniu greičiu. Kontrolinėje grupėje buvo matuojama abiejų kojų blauzdos ekstenzorijų (šlaunies priekinės dalies raumenų, daugiausia keturgalvio raumens) ir blauzdos fleksorių (užpakalinės šlaunies užpakalinės dalies raumenų, daugiausia dvigalvio raumens) maksimali jėga. Paskui buvo apskaičiuojamas agonistų ir antagonistų balansas ir nustatomas vidurkis. Tiriamųjų grupėje atlikti tokie patys sveikos kojos matavimai, po traumos praėjus 5–14 dienų.

Grupių duomenims palyginti buvo naudojamos *SPSS17.0* ir *Excel* programos. Statistiškai reikšmingas lygmuo – $p < 0,05$.

Rezultatai. Apskaičiavus agonistų ir antagonistų balansą I grupės balanso vidurkis buvo $52,7 \pm 5,4$; II grupės bendras abiejų kojų agonistų ir antagonistų balanso vidurkis – $58,4 \pm 7,1$.

Vertinant abiejų grupių agonistų ir antagonistų balanso rezultatus nustatyta, kad kontrolinės grupės rezultatai yra statistiškai patikimai geresni nei I grupės ($p < 0,05$).

Išvados. PKR traumą patyrusių krepšininčių šlaunies agonistų ir antagonistų balansas yra statistiškai reikšmingai mažesnis nei netraumuotų sportininkų. Esant prastesniam šlaunies agonistų ir antagonistų balansui, didesnė PKR traumos rizika. Rengiant sportininkus būtina treniruoti šlaunies užpakalinės grupės raumenis, o atliekant profilaktinius tyrimus rekomenduojama matuoti šlaunies priekinės ir užpakalinės grupės raumenų jėgą, apskaičiuoti jų balansą.

KIEK IR KOKIO MEISTRISKUMO SPORTINIŲ ŠOKIŲ ŠOKĖJŲ YRA LIETUVOJE

A. B. Ušpurienė, A. Čepulėnas

Lietuvos sporto universitetas

Kiekviena sporto šaka turi savo specifinius, išskirtinius komponentus, požymius, bruožus, kurie atskleidžia tikrąsias sporto šakos galimybes (Bompa, 1999; Raslanas, 2001). Sportiniai šokiai – tai motorinė veikla, apjungianti sporto ir meno raiškos požymius bei reikalaujanti kūrybingo ir intensyvaus fizinio darbo, tai sporto šaka, pasižyminti ankstyva treniravimosi pradžia, intensyviu treniruotės vyksmu vaikystėje ir paauglystėje (Haight, 1998; Карпенко, Сивицкий, 2009; Torrents et al., 2011).

Lietuva pasaulyje pripažįstama kaip valstybė, ugdanti didelio meistriškumo sportinių šokių šokėjus. Nuo Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo ir Lietuvos sportinių šokių federacijos (LSŠF) veiklos pradžios mūsų šalies šokėjų poros yra tapusios Europos ir pasaulio jaunių, jaunimo, suaugusiųjų čempionėmis ir prizinkėmis, Taurių varžybų laimėtojomis.

Aktualu išsiaiškinti, kokio meistriškumo šokėjai dominuoja šiuo metu ir kuriuose miestuose yra daugiausiai aukščiausios kvalifikacijos (klasės) šokėjų. Darbų, analizuojančių įvairaus amžiaus ir meistriškumo šokėjų pasiskirstymą pagal Lietuvos miestus, dar nepakanka.

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti, kiek ir kokio meistriškumo sportinių šokių šokėjų skirtingose amžiaus grupėse yra Lietuvoje ir koks jų pasiskirstymas pagal miestus.

Tyrimo metodika. Tyrimui atlikti buvo naudojami Lietuvos sportinių šokių federacijos dokumentai (LSŠF nariai, 2012), kuriuose buvo kiekvieno federacijai priklausančio klubo licencijuotų sportininkų sąrašai pagal amžiaus grupes ir meistriškumo (kvalifikacines) klases.

Tyrimo duomenys apdoroti naudojant *Microsoft Excel 2010* programos paketą. Buvo apskaičiuotos rodiklių suminės reikšmės ir pateikta jų procentinė išraiška.

Tyrimo rezultatai. Lietuvos sportinių šokių federacijos dokumentų analizė parodė, kad daugiausiai sportinių šokių klubų ir šokėjų yra didžiuosiuose Lietuvos miestuose. Pagal bendrą klubų ir šokėjų skaičių pirmauja Kaunas, tačiau nagrinėjant šokėjų pasiskirstymą pagal amžiaus grupes, daugiausiai jaunučių grupės šokėjų yra Klaipėdoje. Didžiąją dalį Lietuvos šokėjų sudaro pradedantieji, t. y. vaikų grupės šokėjai. Jaunučių yra gerokai mažiau, o jaunių – vėl padaugėja. Taip yra todėl, kad nemažai jaunučių amžiaus šokėjų dar šoka vaikų grupėje ir dažnai iš jos pereina tiesiai į jaunių grupę, nes tai atitinka jų amžių. Išanalizavus kiekvieną amžiaus grupę pagal meistriškumo klases paaiškėjo, kad didžiausiai daliai Lietuvos jaunučių šokėjų (75,5 proc.) yra suteikta žemiausia – E-4 kvalifikacinė klasė, kurioje yra šokami keturi šokiai. Tris kartus mažiau šokėjų turi E-6 klasės kvalifikaciją ir vos kelioms poroms, absoliučioms šio amžiaus lyderėms, yra suteiktos D ir C klasės. Jaunių grupėje šokėjų, turinčių D ir C klases, yra kur kas daugiau, šokančių E-4 ir E-6 klasėje skaičius – apylygis, nes dažnai poros, pereinamos į kitą amžiaus grupę, kaip šiuo atveju iš jaunučių į jaunių, pradeda šokti aukštesnėje klasėje. Jaunimo grupėje daugiausia yra C klasės šokėjų (35,6 proc.), taip pat nemažai besivaržančių B klasėje (20,9 proc.). Šioje grupėje jau nėra nė vieno žemiausios E-4 klasės šokėjo, ir tik nedidelė dalis šoka E-6 klasėje. Suaugusiųjų grupėje daugiausia yra B klasės šokėjų (30,5 proc.). Beveik tiek pat šokėjų (25,3 proc.) yra aukščiausios S klasės, kurioje varžosi tik stipriausieji.

Išvados. Lietuvoje daugiausiai yra pradedančiųjų (vaikų) ir jaunių grupių sportinių šokių šokėjų. Jaunučių ir jaunių grupėse dominuoja E-4 ir E-6 meistriškumo klasių šokėjai. Nors jaunimo ir suaugusiųjų grupėse šokėjų gerokai mažiau, jose dominuoja aukščiausių kvalifikacinių klasių (B, A, S) šokėjai. Daugiausia sportinių šokių klubų ir šokėjų yra Kaune, o daugiausia šokėjų turintis klubas – Molėtuose.

15–16 METŲ DVIRATININKIŲ BATŲ FIKSAVIMO PRIE PEDALO ĮTAKA VAŽIAVIMO TREKU REZULTATUI

G. Volungevičius¹, P. Mockus¹, A. Mockienė²

Lietuvos sporto universitetas¹, Vytauto Didžiojo universitetas²

Siekiant kelti dviratininkų meistriškumą, pasitelkus pedalo sukimo techniką ir taisyklingai fiksuojant pėdą ant pedalo, atliekami įvairūs stebėjimai ir bandymai tiek laboratorinėmis, tiek natūraliomis sąlygomis. Technikos efektyvumą galima įvertinti nagrinėjant techninių pratimų struktūrą. Techninių pratimų struktūra turi įtakos sportininko laimėjimams ir nesėkmėms. Nežinant biomechaninių technikos ypatybių neįmanoma gerai valdyti technikos (Mimmi, 2005, Haushalteris, Langas, 198., Miller, Maas Hill, 1999).

Mokslinėje literatūroje dviratininkų tyrimų šia tema neaptikta.

Manoma, kad pedalo sukimo technika ir pastangos priklauso ne tik nuo kojos sąnarių darbinio kampo, bet ir nuo taisyklingos pėdos padėties ant pedalo.

Tyrimo tikslas – nustatyti batų fiksavimo prie pedalo įtaką 3 km važiavimo treku rezultatui.

Uždaviniai:

1. Įvertinti bato fiksatoriaus tvirtinimo padėties įtaką rezultatui.
2. Išsiaiškinti efektyviausią pėdos padėties ant pedalo nustatymo būdą.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Tyrime dalyvavo dešimt Klaipėdos sporto centro dviračių klubo „Viesulas“ 15–16 metų sportininkų.

Tyrimo metodai: pedagoginis stebėjimas, chronometravimas.

Tyrimo organizavimas. Tyrimas vyko per parengiamąjį treniruočių laikotarpį 2011 m. pavasarį. Dviratininkės Klaipėdos dviračių treke atliko tris kontrolinius važiavimus po 3 km. Kiekvienas kontrolinis važiavimas buvo atliekamas kas antrą dieną. Dieną prieš testą sportininkės ilsėjosi.

Tyrimo eiga. Pirmojo važiavimo metu batas buvo fiksuojamas įprastoje padėtyje. Per antrąjį važiavimą pėdos fiksatoriai buvo paslinkti į priekį 0,5 cm nuo įprastos padėties. Per trečiąjį važiavimą pėdos fiksatoriai 0,5 cm paslinkti atgal nuo įprastos padėties.

Matematinė statistika. Duomenims apdoroti buvo taikomi šie statistiniai metodai: aritmetinio vidurkio ir standartinio nuokrypio skaičiavimai, rodiklių pokyčių tirtose grupėse vertinimas taikant priklausomųjų imčių Vilkoksono testą. Visi skaičiavimai buvo atliekami naudojant statistinį paketą *Statistica for Windows, Microsoft Excel*.

Rezultatai. Atlikus tyrimus nustatyta, kad per kontrolinius važiavimus įtvirtinant dviračių pedalus skirtinguose taškuose rezultatai buvo skirtingi (žr. lentelę). Įtvirtinus pedalus įprastoje padėtyje važiavimo rezultatai buvo reikšmingai geresni nei juos 0,5 cm pastūmus į priekį ar atgal.

3 × 3 km važiavimo treku rezultatai atsižvelgiant į skirtingą batų fiksavimą

Kontroliniai važiavimai	Batų fiksavimo padėtis	Vidurkis, s	V. kv. n., s	p
1	0,5 cm į priekį	309	9,45	0,005
2	Įprasta	304,3	9,65	
3	0,5 cm atgal	311,3	6,82	0,005

Išvados

1. Taisyklingas fiksatoriaus tvirtinimas prie dviratininkų batų pado turi įtakos rezultatui.

2. Efektyviausią pėdos padėtį ant pedalo galima nesunkiai nustatyti apčiuopiant didžiojo kojos piršto šoną, kuris turi būti tiksliai virš pedalo ašies.

YOGA PRACTICE HAS MINOR INFLUENCE ON RESPIRATORY FUNCTION AT REST IN MEN AND WOMEN

K. Zaičėnkovienė, A. Stasiulis

Lithuanian Sport University

Research background and hypothesis. Hatha yoga breathing has the potentiality to train the respiratory system in such a way that it helps an individual to cope with the respiratory demand (Ray, 2011).

The aim of this study was to compare pulmonary function variables between not physically active and hatha yoga practicing subjects and to evaluate changes after 6 month of yoga practice in latter group.

Research methods and organization. Pulmonary function was measured by means of the gas analyzer “Oxycon Mobile” (Germany) before and after 6 month yoga training in men (n = 11) (age – 30,8 (7,06), BMI – 25,6 (2,6) and

women (n = 11) (age – 28,9 (6,86), BMI – 22,5 (2,3) practicing yoga and control subjects (n = 22) of similar age. Measurements included forced vital capacity (FVC), forced expiration volume in one second (FEV(1)), forced inspiratory volume in one second FIV1 vital capacity (VC), peak expiratory flow (PEF), forced expiratory flow rate (FEF (25–75) %), forced inspiratory flow at 50 % of the vital capacity (FIF 50 %), maximum voluntary ventilation (MVV), vital capacity (VC MAX), peak inspiratory flow (PIF) and etc.

Research results. Pulmonary function measures FEF 75/85 (L/s) (p = 0,036), total volume inspired FVC IN (L) (p = 0,014), FIV1 (L) (p = 0,045) were significantly higher in yoga practicing than in control women group, and VC MAX (%) (p = 0,018), FEV 1 (%) (p = 0,041), FEF 25 (L/s) (p = 0,017), FVC IN (L) (p = 0,002) in practicing yoga men, than in non practicing yoga men group. They also demonstrated higher values of MVV (L/min) (p = 0,068) and FVC (L) (p = 0,050).

After 6 month of yoga practicing we found higher FEF 50 (L/s) (p = 0,003), FEF 50 % (L/s) (p = 0,003), in women group and VCMAX (%) (p = 0,028) in men group. We also found tendency to increase of VCMAX (L) (p = 0,053), PIF (L/s) (p = 0,051), FVC IN (L) (p = 0,061), FIVI (L) (p = 0,064) indexes in men and PIF (L/s) (p = 0,072), FVC IN (L) (p = 0,076) in women.

Conclusion. Yoga practice seems, to have minor influence on respiratory function at rest in men and women of middle age.

Literature

Ray, U. S., Pathak, A., Tomer, O. S. (2011). *Hatha yoga practices: energy expenditure, respiratory changes and intensity of exercise*. Evid Based Complement Alternat Med.

PASAULIO IR LIETUVOS SPORTININKŲ PLAUKIMO SU PELEKAIS LAIMĖJIMŲ LYGINAMOJI ANALIZĖ

I. J. Zuožienė, L. Pleskytė, A. K. Zuoza

Lietuvos sporto universitetas

Povandeninis sportas priskiriamas techninėms sporto šakoms, naudojančioms specifinę įrangą. Pastaraisiais metais vystosi įvairios povandeninio sporto rūšys – plaukimas su pelekais, orientavimasis po vandeniu, akvatlonas, regbis ir riedulys po vandeniu, nėrimas gilyn. Pasaulyje sparčiai besivystančios šios sporto šakos pritraukia vis daugiau sportuotojų, plečiasi povandeninio sporto geografija, gerėja sportiniai rezultatai. Vyksta povandeninio sporto nacionalinės ir aukščiausio lygio tarptautinės varžybos (žemynų ir pasaulio čempionatai). Mokslinėje

literatūroje galima rasti vis daugiau straipsnių, kuriuose analizuojama plaukimo su pelekais technika (Abraldes et al., 2010; Bideau et al., 2003; 2010; Rejman, 1999; Zamparo et al., 2005; 2006).

Lietuvoje nuo 20 a. šeštojo dešimtmečio buvo plėtojamos tik kelios povandeninio sporto rūšys. Populiariausios ir aktyviausiai kultivuojamos plaukimo su pelekais rungtys, kuriose mūsų sportininkai yra pasiekę reikšmingų tarptautinių rezultatų. Tačiau mokslinių darbų, analizuojančių šios sporto šakos laimėjimus, nėra. Todėl mūsų tyrimas aktualus ir įdomus ne tik mokslininkams, bet ir treneriams.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti ir palyginti pasaulio ir Lietuvos sportininkų laimėjimus plaukimo su pelekais rungtyse.

Tyrimo metu buvo analizuojami dokumentai: plaukimo su klasikiniiais pelekais (BF), su monopelėku (SF), nėrimo rungties ir plaukimo po vandeniu su akvalangu bei estafetinių rungčių rezultatai. Varžybų protokolai ir rekordiniai laimėjimai buvo paimti iš oficialių Lietuvos povandeninio sporto federacijos ir Tarptautinės povandeninio sporto federacijos CMAS interneto puslapių. Pasitelkus matematinis metodus buvo apskaičiuojamas pasaulio ir Lietuvos visų rungčių suaugusiųjų ir jaunių rekordų procentinis skirtumas.

Rezultatai ir jų aptarimas. Analizuojant pasaulio ir Lietuvos povandeninio sporto plaukimo su pelekais rekordinius rezultatus matyti, kad didžiausi mūsų sportininkų laimėjimai nuo pasaulio sportininkų laimėjimų skiriasi: Lietuvos merginų yra vidutiniškai mažesni 13,4 proc., moterų – 15,1 proc. Arčiausiai prie pasaulio moterų rekordų priartėję Lietuvos sportininkų 50, 100 ir 200 m nuotolių plaukimo BF rezultatai (skirtumas – nuo 4,2 iki 4,6 proc.). Rekordų autorė Lina Pleskytė geriausių rezultatų pasiekė 2008–2009 m. Labiausiai skiriasi 50 m AP (25,7 proc.), 100 m IM (24 proc.) ir 4 × 100 m estafetinio plaukimo (22,4 proc.) rezultatai.

Pasaulio vyrų rekordų lentelėje sparčiai keičiasi rezultatai, tačiau Lietuvoje sportininkai rekordus gerina lėčiau. Yra tokių rekordinių rezultatų, kuriuos sportininkai pasiekė jaunimo amžiuje, o jie buvo įskaityti kaip suaugusiųjų rekordai ir gyvuoja iki šiandienos. Analizuojant pasaulio ir Lietuvos povandeninio sporto plaukimo su pelekais rekordinius rezultatus matyti, kad Lietuvos sportininkų didžiausi laimėjimai už pasaulio vaikinių laimėjimus yra vidutiniškai mažesni 12,3 proc., vyrų – 13,7 proc. Analizuojant vaikinių ir vyrų rezultatus matyti, kad labiausiai skiriasi plaukimo su akvalangu 100, 400 ir 800 m IM nuotolių rezultatai, o atsiliekama 14,9–21,2 proc. Arčiausiai prie elito sportininkų rezultatų priartėję 50 m plaukimo BF rezultatai (vaikinių – 4,5 proc., vyrų – 7,8 proc.).

Išvados. Didžiausių plaukimo su pelekais rezultatų lyginamoji analizė parodė, kad mūsų šalies moterys arčiausiai prie elito rezultatų yra priartėjusios plaukdamos 50, 100 ir 200 m nuotolius BF (skirtumas 4,2–4,6 proc.), o labiausiai

skiriasi 50 m plaukimo AP (25,7 proc.), 100 m IM (24 proc.) ir 4 × 100 m estafetinio plaukimo rezultatai (22,4 proc.). Lietuvos vyrai arčiausiai prie elito rezultatų priartėję plaukdami 50 m BF (vaikinių rezultatai mažesni 4,5 proc., vyrų – 7,8 proc.), o labiausiai atsilieka plaukdami su akvalangu 100, 400 ir 800 m IM (14,9–21,2 proc.).

Literatūra

Abraldes, J. A., Soares, S., Lima, A. B., Fernandes, R. J. Vilas-Boas, J. P. (2010). Comparison of manikin carry performance by lifeguards and lifesavers when using barefoot, flexible and fiber fins. *Biomechanics and Medicine in Swimming XI*, 42–44, Oslo.

Bideau, B., Colobert, B., Nicolas, G., Fusco, N., Cretual, A., Multon, F., Delamarche, P. (2003). How to compute the mechanical properties of monofins? In Chatard J.C. (Ed), *Biomechanics and Medicine in Swimming IX*, 505–511, St Etienne.

Bideau, N., Razafimahery, F., Monier, L., Mahiou, B., Nicolas, G., Bideau, B., Rakotomanana, L. (2010). 3D Computational Fluid-structure Interaction Model for the Estimation of Propulsive Forces of a Flexible Monofin. *Biomechanics and Medicine in Swimming XI*, 51–54, Oslo.

Rejman, M. (1999). Dynamic criteria for description of single fin technique. In K. L. Keskinen, P. V. Komi and P. Hollander (Eds), *Biomechanics and Medicine in Swimming VIII*, 171–176, Jyväskylä.

Zamparo, P., Pendergast, D. R., Termin, B., Minetti, A. E. (2005). Economy and efficiency of swimming at the surface with fins of different size and stiffness. *European Journal of Applied Physiology*, 96, 459–470.

Zamparo, P., Pendergast, D. R., Mollendorf, J., Termin, B., Minetti, A. M. (2006). Economy and efficiency of swimming at the surface with fins of different size and stiffness. *Eur J Appl Physiol*, 96, 459–470.

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS

Treniravimo mokslo katedros mokslinė konferencija

**SPORTININKŲ RENGIMO VALDYMAS
IR SPORTININKŲ DARBINGUMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI**

**Programa ir pranešimų tezės
2012 m. gruodžio 20 d., Kaunas**

Sudarė A. K. Zuoza
Redagavo G. Plytninkienė
Maketavo R. Ramanauskienė

Leido Lietuvos sporto universitetas, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas
Spausdino UAB ARX REKLAMA, Savanorių pr. 363A, LT-49425 Kaunas

Tiražas 100 egz.