



LIETUVOS
SPORTO
UNIVERSITETAS



LIETUVOS TAUTINIS
OLIMPINIS KOMITETAS

Respublikinė mokslinė konferencija
Sportininkų rengimo valdymas
ir sportininkų darbingumą
lemiantys veiksniai



Konferencija skirta Sporto metams paminėti

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

2017 m. gruodžio 21 d.



Respublikinė mokslinė konferencija

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

Konferencija skirta Sporto metams paminėti

Programa ir pranešimų tezės

**2017 m. gruodžio 21 d.
Kaunas**

MOKSLINIS KOMITETAS

Pirmininkas

doc. dr. Aurelijus Kazys ZUOZA (LSU)

Nariai:

doc. dr. Aleksandras ALEKRINSKIS (LSU)

doc. dr. Zina BIRONTIENĖ (KU)

doc. dr. Laura DANIUŠEVIČIŪTĖ-BRAZAITĖ (KTU)

prof. dr. Albinas GRŪNOVAS (LSU)

doc. dr. Vida IVAŠKIENĖ (LSU)

dr. Daiva BULOTIENĖ (LSU)

prof. dr. Sigitas KAMANDULIS (LSU)

doc. dr. Irina KLIZIENĖ (KTU)

doc. dr. Gediminas MAMKUS (LSU)

doc. dr. Rimantas MIKALAUSKAS (LSU)

prof. habil. dr. Kazys MILAŠIUS (LEU)

doc. dr. Rimantas MINKEVIČIUS (MRU)

doc. dr. Stanislovas NORKUS (ŠU)

doc. dr. Rūtenis PAULAUSKAS (LEU)

prof. habil. dr. Jonas PODERYS (LSU)

doc. dr. Jūratė POŽĖRIENĖ (LSU)

prof. habil. dr. Antanas SKARBALIUS (LSU)

doc. dr. Valentina SKYRIENĖ (LSU)

prof. habil. dr. Albertas SKURVYDAS (LSU)

doc. dr. Diana RĖKLAITIENĖ (LSU)

doc. dr. Viktoras ŠILINSKAS (LSU)

doc. dr. Jūratė STANISLOVAITIENĖ (LSU)

prof. dr. Arvydas STASIULIS (LSU)

doc. dr. Ilona TILINDIENĖ (LSU)

prof. habil. dr. Audronius VILKAS (LEU)

doc. dr. Ilona Judita ZUOZIENĖ (LSU)

ORGANIZACINIS KOMITETAS

Pirmininkė

doc. dr. Rasa KREIVYTĖ

Nariai:

doc. dr. Alfonsas BULIUOLIS

Dovilė SELICKAITĖ

Audinga KNIUBAITĖ

lekt. Saulius KAVALIAUSKAS

lekt. dr. Kristina BRADAUSKIENĖ

lekt. dr. Daiva MAJAUSKIENĖ

doc. dr. Diana RĖKLAITIENĖ

doc. dr. Viktoras ŠILINSKAS

Tomas KUKENYS

KONFERENCIJOS PROGRAMA

2017 m. gruodžio 21 d.
Lietuvos sporto universitetas (Kaunas, Sporto g. 6)

9.30–10.00 Registracija

10.00–10.15 KONFERENCIJOS ATIDARYMAS

LSU centriniai rūmai, doc. J. Tiknienės auditorija (215 a.)

Ižanginis žodis ir konferencijos dalyvių sveikinimas

LSU laikinoji rektorė

doc. dr. Diana Rėklaitienė

Konferencijos kryptys:

Olimpiečių rengimasis varžyboms.

Treniruotės ir varžybų proceso kontrolė ir kompleksinis valdymas.

Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruotės aspektai.

Fizinis aktyvumas ir sveikata.

Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų rehabilitacija.

Taikomoji fizinė veikla.

Sporto vadyba ir sportinė rekreacija

Šiuolaikinių IT ir kitų technologijų taikymas sporte.

Studentų sportas.

10.15–13.00 PLENARINIAI PRANEŠIMAI

(LSU centriniai rūmai, 215 a.)

10.15

A. Skurvydas (Lietuva)

SPORTININKŲ RENGIMO NEUROTECHNOLOGIJOS

10.45

D. Conte (Italija)

THE IMPORTANCE OF MONITORING TRAINING LOAD IN BASKETBALL

11.15–11.30 Kavos pertrauka

11.30

A. Abraham (Didžioji Britanija)

DEVELOPING HIGH QUALITY SPORT COACHING DEGREES: THE SUPPORTING ROLE OF THE ICCE
SPORT COACHING BACHELOR DEGREE STANDARDS AS AN EXTERNAL BENCHMARK

12.00

S. Yermakov (Ukraina)

ANTICIPACIJA SPORTE

12.30

M. Babravičius (Lietuva)

VARŽYBINĖS VEIKLOS IR SPORTININKŲ TRENIRAVIMO ANALIZĖ
TAIKANT ŠIUOLAIKINES TECHNOLOGIJAS

13.15–14.00 Pietūs (kavinė „Atletas“)

14.15–16.05 ŽODINIAI PRANEŠIMAI

Biomedicininiai, socialiniai sporto tyrimai ir tarptautiniai projektai (c. r. 218 a.)
Vadovai: prof. habil. dr. Jonas PODERYS (LSU), doc. dr. Ilona Judita Zuožienė (LSU)

14.15

Antanas Skarbalius

DIDELIO MEISTRIŠKUMO RANKININKIŲ VARŽYBŲ MIKROCIKLO MONOTONIŠKUMO IR KRŪVIŲ INDEKSO CHARAKTERISTIKA

14.25

Donatas Gužauskas, Saulius Šukys

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

14.35

Jūratė Požėrienė, Diana Rėklaitienė

SEDY (SPORTAS ĮGALINA NEĮGALŲ JAUNIMĄ) PROJEKTO PRISTATYMAS

14.45

Jonas Poderys, Alfonsas Buliuolis, Kristina Poderienė, Viktoras Šilinskas

TRENIRUOTĖS PROCESO VALDYMO PROBLEMA: INDIVIDUALAUS TYRIMO DUOMENŲ VERTINIMO BŪTINUMAS

14.55

Laura Daniusevičiūtė-Brazaitė

STUDENTŲ MITYBOS ELGSENA, PRIKLAUSOMAI NUO LYTIES IR LIPIDŲ KONCENTRACIJOS

15.05

Diana Rėklaitienė, Kristina Bradauskienė, Irena Čikotienė

NORDIC-BALTIC SUSTAINABLE APPROACH COACHING YOUTH FOR ELITE
(presentation of project)

15.15

Vida Ivaškienė, Vytautas Markevičius, Aušra Freimanienė

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

15.25

Vinga Indriūnienė, Ilona Judita Zuožienė, Simona Pajaujienė, Tomas Kukenys

TARPTAUTINIS PROJEKTAS – PRATURTINTOS SPORTINĖS VEIKLOS PROGRAMA „ESA“

15.35

Audinga Kniubaitė, Antanas Skarbalius

PUSIAU PROFESIONALIŲ RANKININKIŲ RUNGTYNIŲ FIZINIO KRŪVIO CHARAKTERISTIKA:
ŽVALGOMASIS TYRIMAS

15.45

Jūratė Kuklytė

ŽAIDYBINIMO TAIKYMAS SPORTININKŲ UGDYMO PROCESUOSE

15.55

Viktorija Kanapinskaitė, Biruta Švagždienė

LAISVALAIKIO IR DARBO TARPUSAVIO RYŠIO EVOLIUCIJA

14.15–16.15 STENDINIAI PRANEŠIMAI

(LSU centriniai rūmai, II a. fojė)

Vadovai: dr. Daiva BULOTIENĖ (LSU), doc. dr. Alfonsas BULIUOLIS (LSU)

14.15

Rūta Astrauskaitė, Diana Rėklaitienė
MOKSLEIVIŲ INKLIUZIJA NEFORMALIOJO UGDYMO KONTEKSTE

14.19

Radvilė Beniušytė, Emilė Jaruševičiūtė, Agnė Sankauskaitė
SKIRTINGŲ SPORTO ŠAKŲ POVEIKIS PAAUGLIŲ DĖMESIO KONCENTRACIJAI

14.23

Brigita Dobravalskytė, Diana Rėklaitienė, Jūratė Požėrienė
VIRTUALIOS REALYBĖS IR KINEZITERAPIJOS POVEIKIS ATGAUNANT FUNKCIJAS
PO GALVOS SMEGENŲ INSULTO

14.27

Lolita Dudėnienė, Antanas Skarbalius
LIETUVOS DZIUDO SPORTININKIŲ AEROBINIŲ RODIKLIŲ IR SPECIALAUS DZIUDO PAJĖGUMO TESTO
REZULTATŲ KAITA DVIEJŲ SEZONŲ LAIKOTARPIU

14.31

Viktorija Grigaitė, Kristina Justinavičienė, Artūras Sujeta
TRUMPALAIKIO BADAVIMO POVEIKIS ANTSVORĮ TURINČIŲ MOTERŲ
ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMAI

14.35

Eglė Jankauskaitė
SPORTO SEKTORIAUS ORGANIZACIJOS DARBUOTOJŲ PASITENKINIMAS KARJERA

14.39

Rasa Kreivyte, Irena Valantinė, Inga Staškevičiūtė-Butienė, Ilona Tilindienė, R. Railaitė,
E. Eimontas, Saulius Kavaliauskas
SPORTAS PRIEŠ SMURTAŲ IR ATSKIRTĮ (Sport Against Violence and Exclusion, SAVE)

14.43

O. Liutkevičienė, Jūratė Požėrienė
ATSKIRTYJE ESANČIŲ ASMENŲ ĮTRAUKIMAS Į SOCIALINĮ GYVENIMĄ PER SPORTINĘ VEIKLĄ

14.47

Vytautas Markevičius, Vida Ivaškienė
STUDENČIŲ SPORTAVIMO MOTYVACIJA IR JĄ SKATINANTYS VEIKSNIAI AMŽIAUS ASPEKTU

14.51

Sonata Marozaitė, Rimantas Mikalauskas
TRENERIŲ VADYBINĖS KOMPETENCIJOS VERTINIMAS SOSTINĖS KREPŠINIO MOKYKLOJE

14.55

E. Memliukaitė, Aleksandras Alekrinskis, Daiva Bulotienė
LIETUVOS OLIMPINĖS BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO RINKTINĖS
PASIRENGIMO 2016 M. OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS ANALIZĖ

14.59

Tomas Miliuskas
VIEŠBUČIŲ KONKURENCINGUMĄ VILNIAUS MIESTE LEMIANTYS VEIKSNIAI

15.03

Alma Paškevičė, Jūratė Požėrienė
PABĖGĖLIŲ INTEGRACIJOS YPATUMAI PER SPORTĄ

15.07

Indrė Paulauskaitė, Dovilė Selickaitė, Diana Rėklaitienė
PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJŲ SAVAVEIKSMIŠKUMAS INKLIUZINĖSE KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE

15.11

Aurelija Rapalytė, Aleksandras Alekrinskis, Daiva Bulotienė, Ona Alekrinskienė
AKTYVAUS LAISVALAIKIO SKATINIMAS PER NEFORMALŲJŲ MOKSLEIVIŲ UGDYMĄ TELŠIŲ MIESTE

15.15

Vilija Revaitė, Aleksandras Alekrinskis, Daiva Bulotienė
ORIENTAVIMOSI SPORTO KAIP LAISVALAIKIO ANALIZĖ

15.19

Renata Rutkauskaitė, Edita Maciulevičienė, Laima Trinkūnienė, Rita Gruodytė, T. E. Gvildytė
KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ SAVAVEIKSMIŠKUMAS IR JO SĄSAJOS SU SUBJEKTYVIAI VERTINAMA
SVEIKATA, FIZINIŲ AKTYVUMU IR PER PAMOKAS TAIKOMAIS MOKYMO METODAIS

15.23

Dovilė Saurazaitė, Rasa Kreivytė, Vilija Fominienė
PROFESIONALIOS SPORTININKĖS KARJEROS VERTINIMAS LIETUVOS MOTERŲ KREPŠINIO LYGOS
PAVYZDŽIU

15.27

Valentina Skyrienė, Lukas Pranckevičius
PAJĖGIAUSIŲ LIETUVOS PLAUKIKŲ REZULTATŲ KAITA 2012–2016 METŲ OLIMPINIAME CIKLE

15.31

Kęstutis Skučas, Dovilė Šilkaitytė
TAKTINIO RENGIMO VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO PROGRAMOS POVEIKIS VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ
SPECIALIESIEMS FIZINIAMS GEBĖJIMAMS

15.35

Ilona Stankevičiūtė, Jūratė Požėrienė, Diana Rėklaitienė
NEĮGALIAUS JAUNIMO ĮTRAUKIMAS Į AKTYVIAS LAISVALAIKIO VEIKLAS KAUNO MIESTE

15.39

Aistė Barbora Ušpurienė, Antanas Skarbalius
SPORTINIŲ ŠOKIŲ JAUNUČIŲ (9–11 METŲ) AMŽIAUS ŠOKĖJŲ KŪNO SUDĖJIMO RODIKLIŲ
IR VARŽYBŲ REZULTATŲ SĄVEIKOS YPATUMAI

15.43

Irena Valantinė, Inga Staškevičiūtė-Butienė
ATLETAI MOKOSI ANTREPRENERYSTĖS, PAREMTOS „MIŠRAUS MOKYMO“ KONCEPCIJA

15.47

Aurelija Važgauskaitė, Diana Rėklaitienė
TĖVŲ, AUGINANČIŲ NEĮGALIAUS VAIKUS, POŽIŪRIS Į INKLIUZINĮ UGDYMĄ

15.51

Jolita Vveinhardt, Erika Grabinskienė
ORGANIZACIJOS KLIMATĄ FORMUOJANČIŲ VEIKSNIŲ DIAGNOSTIKA SPORTO KLUBE:
KAIP IŠLAIKYTI PALANKŲ KLIMATĄ?

15.55

Emilis Vincevičius
ALTERNATYVAUS TURIZMO VYSTYMO GALIMYBĖS KAIMO TURIZMO SODYBOSE JONAVOS RAJONE

15.59

Vaiva Žibūdaitė, Daiva Majauskienė
ROMUALDOS GIEDRAITYTĖS-GARKAUSKIENĖS VAIDMUO LIETUVOS STALO TENISE

16.03

Rugilė Skukauskaitė, Mantas Skukauskas
TURIZMO ĮMONIŲ KONKURENCINGUMO VERTINIMO MODELIAI

16.07

Gilbertas Kerpė, Aurelijus Kazys Zuoza
LAIMĖJUSIOS IR PRALAIMĖJUSIOS KOMANDOS TAKTINIŲ VEIKSMŲ IR TECHNIKOS ĮGŪDŽIŲ KAITA
BALTIJOS VYRŲ TINKLINIO LYGOS RUNGTYNIŲ METU

16.11

Vusal Guseinov, Aurelijus Kazys Zuoza, Lina Miklovytė
STUDENTŲ TINKLININKŲ ŠOKLUMO REZULTATŲ IR KŪNO MASĖS KOMPONENTŲ KAITA
PARENGIAMUOJU LAIKOTARPIU

TURINYS

Astrauskaitė R., Rėklaitienė D. MOKSLEIVIŲ INKLIUZIJA NEFORMALIOJO UGDYMO KONTEKSTE.....	9
Beniušytė R., Jaruševičiūtė E., Sankauskaitė A. SKIRTINGŲ SPORTO ŠAKŲ POVEIKIS PAAUGLIŲ DĖMESIO KONCENTRACIJAI.....	10
Daniusevičiūtė-Brazaitė L. STUDENTŲ MITYBOS ELGSENA, PRIKLAUSOMAI NUO LYTIES IR LIPIDŲ KONCENTRACIJOS	11
Dobravalskytė B., Rėklaitienė D., Požerienė J. VIRTUALIOS REALYBĖS IR KINEZITERAPIJOS POVEIKIS ATGAUNANT FUNKCIJAS PO GALVOS SMEGENŲ INSULTO.....	12
Dudėnienė L., Skarbalius A. LIETUVOS DZIUDO SPORTININKŲ AEROBINIŲ RODIKLIŲ IR SPECIALAUS DZIUDO PAJĖGUMO TESTO REZULTATŲ KAITA DVIEJŲ SEZONŲ LAIKOTARPIU.....	13
Grigaitė V., Justinavičienė K., Sujeta A. TRUMPALAIKIO BADAVIMO POVEIKIS ANTSVORĮ TURINČIŲ MOTERŲ ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMAI.....	14
Guseinov V., Zuoza A. K., Miklovytė L. STUDENTŲ TINKLININKŲ ŠOKLUMO REZULTATŲ IR KŪNO MASĖS KOMPONENTŲ KAITA PARENGIAMUOJU LAIKOTARPIU.....	16
Gužauskas D., Šukys S. ŠEIMOS, KAIP EDUKACINĖS APLINKOS, POVEIKIS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIAM AKTYVUMUI.....	18
Indriūnienė V., Zuožienė I. J., Pajaujienė S., Kukenys T. TARPTAUTINIS PROJEKTAS – PRATURTINTOS SPORTINĖS VEIKLOS PROGRAMA „ESA“	19
Ivaškienė V., Markevičius V., Freimaniienė A. FIZIŠKAI AKTYVIŲ VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIŲ PATIRIAMAS STRESAS ŠEIMOS SUDĖTIES IR LYTIES ASPEKTU	20
Jankauskaitė E. SPORTO SEKTORIAUS ORGANIZACIJOS DARBUOTOJŲ PASITENKINIMAS KARJERA	21
Kanapinskaitė V., Švagždienė B. LAISVALAIKIO IR DARBO TARPUSAVIO RYŠIO EVOLIUCIJA.....	22
Kerpė G., Zuoza A. K. LAIMĖJUSIOS IR PRALAIMĖJUSIOS KOMANDOS TAKTINIŲ VEIKSMŲ IR TECHNIKOS ĮGŪDŽIŲ KAITA BALTIJOS VYRŲ TINKLINIO LYGOS RUGTINIŲ METU	23
Kniubaitė A., Skarbalius A. PUSIAU PROFESIONALIŲ RANKININKŲ RUNGTYNIŲ FIZINIO KRŪVIO CHARAKTERISTIKA: ŽVALGOMASIS TYRIMAS.....	24
Kreivytė R., Valantinė I., Staškevičiūtė-Butienė I., Tilindienė I., Railaitė R., Eimontas E., Kavaliauskas S. SPORTAS PRIEŠ SMURTAŲ IR ATSKIRTĮ (Sport Against Violence and Exclusion, SAVE)	25
Kuklytė J. ŽAIDYBINIMO TAIKYMAS SPORTININKŲ UGDYMO PROCESUOSE.....	26
Liutkevičienė O., Požerienė J. ATSKIRTYJE ESANČIŲ ASMENŲ ĮTRAUKIMAS Į SOCIALINĮ GYVENIMĄ PER SPORTINĘ VEIKLĄ	27
Markevičius V., Ivaškienė V. STUDENČIŲ SPORTAVIMO MOTYVACIJA IR JĄ SKATINANTYS VEIKSNIAI AMŽIAUS ASPEKTU.....	28
Marozaitė S., Mikalauskas R. TRENERIŲ VADYBINĖS KOMPETENCIJOS VERTINIMAS SOSTINĖS KREPŠINIO MOKYKLOJE	29
Memliukaitė E., Alekrinskis A., Bulotienė D. LIETUVOS OLIMPINĖS BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO RINKTINĖS PASIRENGIMO 2016 M. OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS ANALIZĖ.....	30
Miliauskas T. VIEŠBUČIŲ KONKURENCINGUMĄ VILNIAUS MIESTE LEMIANTYS VEIKSNIAI.....	31

Paškevičė A., Požėrienė J. PABĖGĖLIŲ INTEGRACIJOS YPATUMAI PER SPORTĄ.....	32
Paulauskaitė I., Selickaitė D., Rėklaitienė D. PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJŲ SAVAVEIKSMIŠKUMAS INKLIUZINĖSE KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE.....	33
Poderys J., Buliuolis A., Poderienė K., Šilinskas V. TRENIRUOTĖS PROCESO VALDYMO PROBLEMA: INDIVIDUALAUS TYRIMO DUOMENŲ VERTINIMO BŪTINUMAS	34
Požėrienė J., Rėklaitienė D. SEDY (SPORTAS ĮGALINA NEĮGALŲ JAUNIMĄ) PROJEKTO PRISTATYMAS	35
Rapalytė A., Alekrinskis A., Bulotienė D., Alekrinskienė O. AKTYVAUS LAISVALAIKIO SKATINIMAS PER NEFORMALŲJĮ MOKSLEIVIŲ UGDYMĄ TELŠIŲ MIESTE	36
Rėklaitienė D., Bradauskienė K., Čikotienė I. NORDIC-BALTIC SUSTAINABLE APPROACH COACHING YOUTH FOR ELITE	37
Revaitė V., Alekrinskis A., Bulotienė D. ORIENTAVIMOSI SPORTO KAIP LAISVALAIKIO ANALIZĖ.....	38
Rutkauskaitė R., Maciulevičienė E., Trinkūnienė L., Gruodytė R., Gvildytė T. E. KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ SAVAVEIKSMIŠKUMAS IR JO SĄSAJOS SU SUBJEKTYVIAI VERTINAMA SVEIKATA, FIZINIŲ AKTYVUMU IR PER PAMOKAS TAIKOMAIŠ MOKYMO METODAIS	39
Saurazaitė D., Kreivytė R., Fominienė V. PROFESIONALIOS SPORTININKĖS KARJEROS VERTINIMAS LIETUVOS MOTERŲ KREPŠINIO LYGOS PAVYZDŽIU	40
Skarbalius A. DIDELIO MEISTRISKUMO RANKININKIŲ VARŽYBŲ MIKROCIKLO MONOTONIŠKUMO IR KRŪVIŲ INDEKSO CHARAKTERISTIKA	41
Skyrienė V., Pranckevičius L. PAJĖGIAUSIŲ LIETUVOS PLAUKIKŲ REZULTATŲ KAITA 2012–2016 METŲ OLIMPINIAME CIKLE.....	42
Skučas K., Šilkaitytė D. TAKTINIO RENGIMO VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO PROGRAMOS POVEIKIS VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ SPECIALIESIEMS FIZINIAMS GEBĖJIMAMS.....	43
Skukauskaitė R., Skukauskas M. TURIZMO ĮMONIŲ KONKURENCINGUMO VERTINIMO MODELIAI	44
Stankevičiūtė I., Požėrienė J., Rėklaitienė D. NEĮGALIAUS JAUNIMO ĮTRAUKIMAS Į AKTYVIAS LAISVALAIKIO VEIKLAS KAUNO MIESTE	45
Ušpurienė A. B., Skarbalius A. SPORTINIŲ ŠOKIŲ JAUNUČIŲ (9–11 METŲ) AMŽIAUS ŠOKĖJŲ KŪNO SUDĖJIMO RODIKLIŲ IR VARŽYBŲ REZULTATŲ SĄVEIKOS YPATUMAI.....	46
Valantinė I., Staškevičiūtė-Butienė I. ATLETAI MOKOSI ANTREPRENERYSTĖS, PAREMTOS „MIŠRAUS MOKYMO“ KONCEPCIJA	47
Važgauskaitė A., Rėklaitienė D. TĖVŲ, AUGINANČIŲ NEĮGALIUŠ VAIKUS, POŽIŪRIS Į INKLIUZINĮ UGDYMĄ	48
Vveinhardt J., Grabinskienė E. ORGANIZACIJOS KLIMATĄ FORMUOJANČIŲ VEIKSNIŲ DIAGNOSTIKA SPORTO KLUBE: KAIP IŠLAIKYTI PALANKŲ KLIMATĄ?	49
Vincevičius E. ALTERNATYVAUS TURIZMO VYSTYMO GALIMYBĖS KAIMO TURIZMO SODYBOSE JONAVOS RAJONE.....	50
Žibūdaitytė V., Majauskienė D. ROMUALDOS GIEDRAITYTĖS-GARKAUSKIENĖS VAIDMUO LIETUVOS STALO TENISE.....	51

MOKSLEIVIŲ INKLIUZIJA NEFORMALIOJO UGDYMO KONTEKSTE

Rūta Astrauskaitė, Diana Rėklaitienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Įvadas. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos, negalia apima įvairius sveikatos sutrikimus, riboja veiklą, dalyvavimą įvairiuose užsiėmimuose. Negalia riboja asmens galimybes įsitraukti į visuomenę lygiomis teisėmis su kitais asmenimis dėl socialinių ir aplinkos kliūčių, turi didelį ir ilgalaikį neigiamą poveikį žmogui atlikti įprastas kasdienes veiklas. Moksleiviai, turintys negalią, rečiau dalyvauja neformaliojo ugdymo veiklose dėl įvairių priežasčių: nepakankamas veiklos metodikos pritaikymas, nepritaikyta fizinė aplinka, nepakankama specialistų kompetencija, neįgaliųjų, jų tėvų (globėjų), mokytojų baimė dėl galimos nesėkmės ir kt. Situacija Lietuvoje ir kitose šalyse keičiasi, stengiamasi, kad neįgalieji galėtų lengviau integruotis į visuomenę, tačiau kai kurioms sritims vis dar skiriama per mažai dėmesio, ypač kai kalbama ne apie pagrindinio, bet apie neformaliojo ugdymo paslaugų pritaikymą. Nors įstatymiškai neįgaliesiems užtikrinamos tokios pačios galimybės būti įtrauktiems ir dalyvauti visose ugdymo veiklose, visiems yra tokios pačios neformaliojo ugdymo paslaugų pasirinkimo galimybės, tačiau vis dar nėra natūralios inkluzijos į jas negalią turintiems asmenims dėl aplinkos ir veiklos nepritaikymo bei kitų kliūčių.

Tikslas – išanalizuoti moksleivių inkluzijos vyksmą neformaliojo ugdymo kontekste.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrime naudota mokslinės literatūros apžvalga, dokumentų analizė.

Rezultatai. 2010 metais Lietuva ratifikavo Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvenciją ir ėmė vykdyti visus konvencijos straipsnius bei teikti esamos padėties vertinimo ataskaitą (LR Seimas, 2010). 2015 metais Lietuva pateikė ataskaitą dėl Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisės konvencijos įgyvendinimo Lietuvoje, kurioje matoma daug trūkumų. Kalbant apie vaikų švietimą, ši ataskaita parodė, kad stipriai trūksta kompetentingų darbuotojų, kurie galėtų priimti vaikus su negalia ar specialiųjų ugdymosi poreikių turinčius vaikus į savo grupę, matomas piktnaudžiavimas negalią turintiems vaikams mokymą skirti segreguotoje aplinkoje, o ne bendroje ugdymo įstaigoje (Lietuvos neįgaliųjų forumas, 2015). Tai tik keletas dalykų, kurie vis dar neįgyvendinami tinkamai, kad būtų sudarytos sąlygos jaunesniems žmonėms įsitraukti į bendras veiklas su kitais bendraamžiais. Socialinė integracija turi tris procesus: asimiliaciją, kai reikia sekti daugumos keliu; akomodaciją, kai visi turi tas pačias teises; adaptaciją, abipusį suderinimą, atsižvelgiant į kiekvieno žmogaus poreikius (Detraux iš Ruškus, 2003). Tačiau integracija neužtikrina visaverčio ir užtikrinto mokinių įtraukimo į bendras veiklas, nes užduotys yra bendros, neadaptuotos asmenims, turintiems specialiųjų poreikių. Tokiu atveju jiems skiriama per mažai dėmesio, jie atsilieka, nespėja atlikti visų užduočių laiku, kartu su kitais, atsiranda spragų. Kaip teigia PSO, milijonai vaikų su negalia yra paliekami be mokslo dėl prastos informacijos ir žinių, kaip juos įtraukti į mokymo procesą (WHO, 2011). Dėl prasto įtraukimo į bendras veiklas, dažnai asmenys su negalia tiesiog nuleidžia rankas ir pasirenka atsiribojimą nuo kitų. Svarbu, jog vaikai su negalia ir be jos visi galėtų mokytis vienoje aplinkoje, tačiau vien „įmesti“ vaiką su negalia į paprastą grupę neužtenka – jam būtinas pritaikymas, kad galėtų nesudėtingai prisitaikyti prie aplinkos. Todėl būtinas perėjimas nuo integracijos prie inkluzijos. Inkluzija – tai veiksmas, kai moksleiviai su negalia yra mokomi vienoje aplinkoje kartu su mokiniais be negalios, kiek įmanoma tinkamiau įtraukiant visus lygiomis teisėmis. Pagrindinis inkluzijos pagrindas – tikėjimas, kad atskiras švietimas negali būti lygus (Winnick, 2010). Tai reiškia, jog atsisakoma visų diskriminacijų ir stengiamasi asmenis su negalia įtraukti į visas galimas veiklas. Inkluzija labai naudinga visiems asmenims su negalia dėl keturių pagrindinių dalykų: tai suteikia skatinančią ir motyvuojančią aplinką; suteikia didesnes galimybes asmenims su negalia vystyti gebėjimus savo amžiaus aplinkoje; skatina asmenų su negalia ir be jos draugystę; leidžia ugdyti įvairių sričių įgūdžius, matant konkrečius pavyzdžius (Winnick, 2010). Inkluzija reikalauja, jog visuomenė turėtų prieigą prie fizinės infrastruktūros, informacijos, bendrautų, šalintų diskriminaciją, kad niekas nekenktėtų, suteiktų apsaugą, paramą ir paslaugas, kad kiekvienas vaikas, turintis negalią, galėtų naudotis savo teisėmis kaip ir negalios neturintys bendraamžiai (Unicef, 2013).

Išvados. Daugumai moksleivių su negalia sudėtinga įsitraukti į formalųjį ugdymą, dar sunkiau – į neformalųjį. Pagrindinės kliūtys, su kuriomis susiduria neįgalūs asmenys: netinkama politika ir standartai; neigiamas požiūris; su paslaugų teikimu susijusios problemos; nepakankamas finansavimas; nepakankamas prieinamumas; nepakankamas konsultavimas ir dalyvavimas. Neigiamas požiūris į asmenis su negalia skatina mažus lūkesčius, diskriminuojantį elgesį ir asmenų su negalia atskirtį, o teigiamas požiūris lengvina priėmimą ir skatina integraciją į visuomenę.

SKIRTINGŲ SPORTO ŠAKŲ POVEIKIS PAAUGLIŲ DĖMESIO KONCENTRACIJAI

Radvilė Beniušytė, Emilė Jaruševičiūtė, Agnė Sankauskaitė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Tikslas – nustatyti sportinių žaidimų ir individualių sporto šakų poveikį 8–9 klasių mokinių dėmesio koncentracijai.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrimas atliktas 2017 m. lapkričio 10 d. šiose Kauno mokyklose: Jono Jablonskio gimnazijoje, „Vyturio“ gimnazijoje ir KTU Vaižganto progimnazijoje. Tyrime dalyvavo 108 8–9 klasių mokiniai (13–15 m.). Tiriamieji buvo suskirstyti į tris grupes: nesportuojančios ir sportuojančios mergaitės, nesportuojantys ir žaidžiantys sportinius žaidimus (krepšinis, futbolas, tinklinis) berniukai bei nesportuojantys ir individualių sporto šakų (lengvoji atletika, aerobinė gimnastika, šokiai, kovos menai, boksas, plaukimas, lauko tenisas, dailusis čiuožimas, gatvės gimnastika, irklavimas, joga, individualus sportas sporto salėje) atstovai berniukai. Paauglys buvo laikomas sportuojančiu, jei sportu užsiima bent metus. Buvo naudojamas dėmesio koncentracijos nustatymo testas (2015). Dėmesio koncentracija vertinta pagal užduoties atlikimo laiką (sekundėmis). Gauti rezultatai suvesti į lenteles, apskaičiuotas kiekvienos grupės atlikimo laiko sumos vidurkis.

Sportuojančių ir nesportuojančių mergaičių dėmesio palyginimas:

Sportavimo pobūdis	N	Vidurkis ± SN (sek.)	Mano ir Vitnio U testas	p
Nesportuoja	34	176,55 ± 43,01	489,0	0,956
Sportuoja	29	171,17 ± 32,85		

Rezultatai. Nesportuojančių mergaičių sumos vidurkis – 176, sportuojančių – 171.

Kultivuojančių individualias sporto šakas ir nesportuojančių berniukų dėmesio palyginimas:

Sportavimo pobūdis	N	Vidurkis ± SN (sek.)	Mano ir Vitnio U testas	p
Nesportuoja	16	177,37 ± 29,19	124,0	0,880
Kultivuoja individualias sporto šakas	16	178,12 ± 28,54		

Rezultatai. Nesportuojančių berniukų sumos vidurkis buvo 177, individualių sporto šakų atstovų – 178.

Žaidžiančių sportinius žaidimus ir nesportuojančių berniukų dėmesio palyginimas:

Sportavimo pobūdis	N	Vidurkis ± SN (sek.)	Mano ir Vitnio U testas	p
Nesportuoja	16	177,37 ± 29,19	60,0	0,05
Žaidžia sportinius žaidimus	13	158,07 ± 22,68		

Rezultatai. Nesportuojančių berniukų sumos vidurkis buvo 177, žaidžiančių sportinius žaidimus – 158.

Rezultatų aptarimas. Tyrimo rezultatai parodė, jog sportuojančių mergaičių dėmesio koncentracija nežymiai geresnė nei nesportuojančių mergaičių ($p < 0,956$). Nesportuojančių berniukų ir individualių sporto šakų atstovų grupėje statistškai patikimo skirtumo ($p < 0,880$) tarp tiriamųjų nepastebėta. O žaidžiančių sportinius žaidimus berniukų rezultatai buvo geresni nei nesportuojančiųjų. Gauti rezultatai parodė statistškai reikšmingą skirtumą ($p < 0,05$) tarp šios grupės tiriamųjų. Kai kurie psichologai teigia, kad dėmesys vystosi kitų psichinių procesų kontekste (Laužikas, 1939; Vygotskis, 1982 ir kt.). Dėmesio ir kitų psichinių procesų tarpusavio ryšys pastebėtas ir šio tyrimo metu. Paklaustas, kaip ieško reikiamo skaičiaus, vaikas dažnai atsako atsimenantis, kurioje vietoje jį matė anksčiau. Taigi dėmesys susijęs su atminties procesais (Misiūnienė, Grigaitė, 2003). Tolesniuose dėmesio tyrinėjimuose tikslinga būtų orientotis ne tik į vidinės elementarios dėmesio funkcijos struktūros pokyčius vaikui augant, bet ir į jos santykį su kitomis funkcijomis, šio santykio kitimą raidos aspektu bei valios įtaką dėmesio vystymuisi (Misiūnienė, Grigaitė, 2003).

Išvados:

1. Statistiškai reikšmingo skirtumo ($p < 0,956$) tarp sportuojančių ir nesportuojančių mergaičių nebuvo. Sportuojančių mergaičių dėmesio koncentracija buvo tik nežymiai didesnė.

2. Gauti rezultatai neparodė statistškai reikšmingo ($p < 0,880$) skirtumo tarp nesportuojančių ir individualių sporto šakų atstovų berniukų. Dėmesio koncentracija ir jos apimtis nesiskiria.

3. Gauti rezultatai parodė statistškai reikšmingą ($p < 0,05$) skirtumą tarp nesportuojančių ir žaidžiančių sportinius žaidimus berniukų. Žaidžiantys sportinius žaidimus berniukai pasižymi geresne dėmesio koncentracija ir apimtimi nei nesportuojantieji (mažesnis balas – geresnis rezultatas).

Literatūra

Lygis, D. (1981). Aukštesnių klasių normalių ir anomalių dėmesio savybių tyrimas. *Lietuvos TSR aukštųjų mokyklų mokslo darbai. Psichologija*, 2. [žiūrėta 2017-11-17].

Grigaitė, B., Misiūnienė, J. (2003). Dėmesio ypatumai pradiniam mokykliniam amžiuje. *Pedagogika*, 66. [žiūrėta 2017-11-17].

STUDENTŲ MITYBOS ELGSENA, PRIKLAUSOMAI NUO LYTIES IR LIPIDŲ KONCENTRACIJOS

Laura Daniusevičiūtė-Brazaitė

Kauno technologijos universitetas, Kaunas

Remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis (2016), sveiką mitybą sudaro gausus vaisių, daržovių ir viso grūdo produktų vartojimas, produktuose turi būti mažai sočiųjų riebalų, druskos ir rafinuotų angliavandenių. Moksliniai tyrimai teigia, kad bloga mitybos elgsena vyrauja jaunų žmonių mityboje: mažai vartojama vaisių ir daržovių, dažnai užkandžiauama (Piernas, Popkin, 2006). Manoma, kad universitetuose ir kolegijose studijuojantys jaunuoliai daro daug mitybos klaidų dėl pasikeitusio jų gyvenimo būdo: išvykimo iš gimtųjų namų, nereguliarios mitybos, ilgų mokymosi valandų bei noro mokytis ir dirbti tuo pačiu metu.

Tikslas. Šiuo tyrimu siekėme: a) apibūdinti universiteto studentų pradinį mitybos poreikį; b) nustatyti sveikos mitybos skirtumus tarp lyčių ir c) iširti ryšį tarp lipoproteinų ir antropometrinių duomenų.

Metodai. Duomenų analizė atlikta pasitelkus „Maisto dažnumo klausimyną“ (FFQ). Lietuvos universitetų studentai buvo apklausti internetu nuo 2015 m. vasario iki 2015 m. liepos mėnesio. Apklausoje dalyvavo 500 studentų: 339 moterys ir 161 vyras iš Lietuvos universitetų ir kolegijų. Dalyviai buvo vidutinio fizinio aktyvumo (< 2 val. per savaitę), tačiau nedalyvavo jokioje fizinio aktyvumo ar sporto programoje. FFQ klausimynas naudotas mitybos įpročiams įvertinti. Klausimyną sudaro 22 klausimai apie maisto produktus ir jų vartojimo dažnumą. Atsakymai vertinti pagal šias atsakymų kategorijas: niekada, mažiau nei kartą per savaitę, nuo vieno iki trijų kartų per savaitę, nuo keturių iki septynių kartų per savaitę ar keletą kartų per dieną. Remiantis Vokietijos vartotojų informacijos agentūros (von Ruesten et al., 2010) sukurta maisto piramide. 22 maisto produktai buvo suskirstyti į šešias grupes: 1) daržovės, salotos; 2) vaisiai; 3) duona, grūdai, garnyras; 4) pieno produktai; 5) mėsa, dešrelės, žuvis, kiaušiniai; 6) saldumynai ir užkandžiai. Kraujo mėginys imtas siekiant nustatyti bendrą cholesterolio (Tchol), didelio (HDL-ch) ir mažo (MTL-ch) tankio cholesterolio ir trigliceridų (TG) koncentraciją fermentiniu metodu, naudojant standartinį biocheminį analizatorių Cardio Check (JAV). Prietaisas veikia sausojo cheminio reagento principu, naudojant bandymo juosteles. LDL-ch buvo apskaičiuojamas pagal formulę: $LDL\text{-}ch = Tchol - HDL\text{-}ch - TG / 5.0$ (Friedewald et al., 1972). Kūno svoris (kg), kūno masės indeksas (KMI), riebalinė (proc.) ir raumeninė masė (proc.) įvertinta kūno sudėties analizatoriumi „Tanita TBF-300a“ (JAV), kuriame fiksavome įvestis: ūgio, amžiaus ir fizinio pajėgumo. Naudojome KMI klasifikavimą: mažas svoris (KMI <20), normalus svoris (KMI <24,9), antsvoris (KMI <30) ir nutukimas (KMI ≥30) (World Health Organization, 1997).

Rezultatai. Dauguma dalyvių (74,3 proc.) reguliariai valgė pusryčius darbo dienomis, bet mažiau nei pusė jų valgė 1–2 kartus per savaitę. Studentės dažniau valgė virtas daržoves, salotas arba žalias daržoves, šviežius vaisius ir varškę arba baltąjį sūrį arba gėrė jogurtą ($p < 0,001$). Vaikiniai dažniau valgė raudoną mėsą, dešreles, žuvį ir kietus arba minkštus sūrius ($p < 0,001$), taip pat dažniau valgė greitai paruoštą maistą ($p < 0,001$) nei merginos, kurios dažniau nei vyrai mėgavosi šokoladu ($p < 0,001$). Vaikinių bendras cholesterolio, trigliceridų ir mažo tankio (MTL) cholesterolio kiekis koreliavo su kūno svoriu ir KMI ($p < 0,01$). Merginų didelio tankio (DTL) cholesterolis neigiamai koreliavo su kūno svoriu ir KMI ($p < 0,01$).

Išvados. Pagrindinės sveikos mitybos kliūtys – nepusryčiavimas ir mažas specifinių maisto grupių, tokių kaip vaisių ir daržovių, vartojimas pagal Pasaulinės sveikatos organizacijos rekomendacijas. Lygindami mitybos įpročius pagal lytį, nustatėme mėsos vartojimo ir reguliarios mitybos skirtumus. Nustatytas didesnis vyrų antsvoris, trigliceridų ir MTL cholesterolio kiekis, o tai gali būti susiję su dažnesniu polinkiu susirgti lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip hiperlipidemija ir hipertenzija.

Literatūra

- Friedewald, W., Levy, R., Fredrickson, D. (1972). Estimation of the concentration of low-density lipoprotein cholesterol in plasma, without use of the preparative ultracentrifuge. *Clinical Chemistry*, 18, 499–502.
- Piernas, C., Popkin, B. M. (2010). Snacking increased among US adults between 1977 and 2006. *Journal of Nutrition*, 140, 325–332.
- von Ruesten, A., Illner, A. K., Buijsse, B. et al. (2010). Adherence to recommendations of the German food pyramid and risk of chronic diseases: results from the EPIC-Potsdam study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64, 1251–1259.
- World Health Organization (1997). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation on obesity*. Geneva, 3–5 June, 9–13.

VIRTUALIOS REALYBĖS IR KINEZITERAPIJOS POVEIKIS ATGAUNANT FUNKCIJAS PO GALVOS SMEGENŲ INSULTO

Brigita Dobravalskytė, Diana Rėklaitienė, Jūratė Požėrienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Įvadas. Galvos smegenų insultas – ūminis židininis galvos smegenų kraujotakos sutrikimas, kuriam būdinga židininiai neurologiniai simptomai, išliekantys ilgiau nei 24 val. nuo susirgimo pradžios. Apie penkiolika milijonų žmonių kasmet ištinka insultas. Pagal PSO, galvos smegenų insultas yra antra pagal dažnumą vyresnių nei 60 metų žmonių mirties priežastis pasaulyje. Po galvos smegenų insulto sutrinka koordinacija ir pusiausvyra, raumenų tonusas ir jutimai, atsiranda pažeistų kojų ar rankų parazės, plegijos; apsitarnavimo, mobilumo, sąmonės, kalbos, suvokimo, mitybos, rijimo, tuštinimosi problemos. Daugiau nei 50 proc. pacientų pasireiškia depresija (Song, Park, 2015). Vienas iš naujesnių reabilitacijoje taikomų metodų – virtuali aplinka (VR). Virtualios realybės technologija, kuri veikia grįžtamojo ryšio pagrindu, leidžia individualizuoti mokymąsi keičiant aplinką. Moksliniai tyrimai rodo, jog virtuali aplinka gerina pusiausvyrą ir eiseną (Luque-Moreno et al., 2015), padeda atgauti prarastas rankų funkcijas (Colomer et al., 2016), mažina depresiją, gerina santykius su kitais asmenimis (Song, Park, 2015), mažina kritimų riziką, didina motyvaciją (Foncesa et al., 2016).

Tikslas – įvertinti virtualios realybės ir kineziterapijos poveikį atgaunant pacientų, patyrusių išeminį galvos smegenų insultą, funkcijas.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrime dalyvavo 20 pacientų, patyrusių išeminį galvos smegenų insultą. Tiriamieji buvo suskirstyti į įprasto poveikio ir tiriamąją grupes. Įprasto poveikio grupės tiriamiesiems 4 savaites 5 k./sav., 2 k./d., po 30 min. buvo atliekama kineziterapija salėje. Tiriamosios grupės pacientams 4 savaites 5 k./sav. buvo atliekama kineziterapija, o 3 k./sav., po 30 min. buvo naudojama virtualios realybės metodas. Rezultatams vertinti naudotas Tinneti pusiausvyros ir eisenos, Fullerton pusiausvyros, Berg pusiausvyros, Human Benchmark reakcijos testai ir anketa. Duomenų analizė, atlikta *PSS Statistics 23* ir *Excel 2016* programine įranga.

Rezultatai. Tinneti pusiausvyros ir eisenos testas parodė, kad testus pusiausvyra sėdint, bandymas atsistoti iš pirmo karto, pusiausvyra pirmąsias 5 sek. atsistojus, atsisėdimas, ėjimo pradžia, ėjimo kelias, liemuo vienodai atliko pacientai, kuriems buvo taikyta kineziterapija ir tie, kuriems papildomai buvo taikytas virtualios realybės metodas. Tačiau tie ligoniai, kuriems taikytas virtualios realybės metodas, labiau išlavino šių užduočių atlikimą: stumtelėjimas, apsisukimas 360° kampu, žingsnio ilgis ir aukštis, žingsnio simetriškumas, žingsnio fazė. Pagal Fullerton pusiausvyros testą po kineziterapijos procedūrų, tos pačios grupės rezultatai pagerėjo statistiškai reikšmingai (nuo 21,10 ± 4,17 iki 31,10 ± 2,64 balo). Antros grupės tiriamųjų, pagal Fullerton pusiausvyros testą po 10 kineziterapijos procedūrų, tos pačios grupės rezultatai pagerėjo statistiškai reikšmingai (nuo 21,82 ± 2,90 iki 37,09 ± 1,50 balo). Berg pusiausvyros testas parodė, kad ligoniai po kineziterapijos kurso sugebėjo stotis, tačiau gydytieji ir virtualios realybės metodu jautėsi drąsiau ir saugiau. Human Benchmark reakcijos testas parodė, kad virtualios realybės metodo taikymas leido pasiekti statistiškai reikšmingai efektyvesnį rezultatą nei taikant vien tik kineziterapiją.

Išvados:

1. Taikant kineziterapiją ir virtualios realybės metodą, pasiekiami geresni eisenos ir pusiausvyros rezultatai, lyginant su įprasta kineziterapija pacientams, patyrusiems išeminį galvos smegenų insultą.
2. Kineziterapija kartu su virtualios realybės metodu geriau veikia reakcijos greitį, lyginant su įprasta kineziterapija pacientams, patyrusiems išeminį galvos smegenų insultą.
3. Pacientams, kuriems buvo taikoma kineziterapija ir virtualios realybės užsiėmimai, pasiekė geresnių pusiausvyros, eisenos ir reakcijos greičio rezultatų, lyginant su tiriamaisiais, kuriems buvo skirta įprasta kineziterapija.
4. Anketinio tyrimo rezultatai parodė, kad motyvacija atlieka pagrindinį vaidmenį, siekiant užsibrėžtų tikslų. Motyvuoti asmenys deda daugiau pastangų, lengviau įveikia kilusius sunkumus. Respondentus labiausiai motyvavo teigiamos emocijos. Virtualios realybės užsiėmimų metu respondantai jautėsi pakiliai, patogiai, buvo laimingi.

Literatūra

- Grigonytė, A., Adomavičienė, A., Alekna, V. (2016). Virtualios realybės metodo taikymo pacientams po galvos smegenų insulto poveikis savarankiškumui kasdieniniame gyvenime. *Sveikatos mokslai*, 26(3), 25–30.
- Song, G., Park, E. (2015). Effect of virtual reality games on stroke patients balance, gait, depression, and interpersonal relationships. *Physical Therapy Science*, 27(7), 2057–2060.
- Jones, S. P., Jenkinson, A. J., Leathley, M. J. (2010). Stroke knowledge and awareness: an integrative review of the evidence. *Age Ageing*, 39(1), 11–22.

LIETUVOS DZIUDO SPORTININKIŲ AEROBINIŲ RODIKLIŲ IR SPECIALAUS DZIUDO PAJĖGUMO TESTO REZULTATŲ KAITA DVIEJŲ SEZONŲ LAIKOTARPIU

Lolita Dudėnienė, Antanas Skarbalius

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Sportininkų techniniai veiksmi ir jų deriniai kinta priklausomai nuo sportininkų parengtumo (Santos et al., 2015). Daugelis trenerių nedrįsta didinti aerobinių krūvių treniruočių procese, bijodami neigiamos įtakos kitiems dziudo sportininkams reikalingiems fizinių ypatybių rodikliams. Todėl kyla probleminis klausimas – kaip kinta dziudo sportininkų fizinis parengtumas, didinant mikrociklo aerobinių treniruočių skaičių parengiamuoju periodu?

Tyrimo tikslas – nustatyti ir įvertinti dziudo sportininkų aerobinio galingumo, specialaus dziudo pajėgumo testo (SJFT) bei kai kurių struktūrinių savybių (kūno masės indekso ir kūno riebalų) pokyčius 2015–2016 m. parengiamųjų laikotarpių pabaigoje prieš Lietuvos moterų 2015 ir 2016 m. dziudo čempionatus.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Dvylika Lietuvos nacionalinės rinktinės dziudo sportininkų ((20 (± 3,04) metų, kūno masė – 66,88 (± 9,72) kg, ūgis – 1,70 (± 7,78) m, KMI – 23,25 (± 2,64) kg·m⁻² ir kūno riebalų – 22,45 (± 5,15) proc.) atliko VO₂max treniruotės testą ant bėgimo takelio. SJFT buvo atliekamas norint įvertinti anaerobinį parengtumą parengiamojo laikotarpio pabaigoje prieš Lietuvos dziudo čempionatus (2015–2016 m.). SJFT metu kiekybiškai vertinti trijų serijų metu atlikti metimai; bendras metimų skaičius; širdies susitraukimų dažnis nedelsiant po trečios serijos ir praėjus minūtei po testo pabaigos. Pasitelkus šiuos duomenis apskaičiuotas SJF testo indeksas. Treniruočių procesas (apimtis – 12 savaitių) 2016 m. buvo padidintas dviem savaitinėmis aerobinio krūvio treniruotėmis.

Tyrimo rezultatai ir išvados. Atliekant testą ant bėgimo takelio laboratorijoje, nustatytas toks Lietuvos dziudo sportininkų maksimalus deguonies suvartojimas: 2015 m. – 40,88 ± 4,69 ml / kg / min., o 2016 m. – 44,02 ± 5,15 ml / kg / min. Padidinus aerobinių treniruočių skaičių, nustatytas ne tik maksimalaus deguonies suvartojimo rodiklių pagerėjimas, bet ir pagerėję SJF testo indeksai rezultatai. Galima teigti, kad specialaus dziudo pajėgumo testo rezultatai susiję su VO₂max. Tyrimo metu nustatėme, kad, didinant savaitinį aerobinį krūvį, pagerėja ne tik VO₂max rezultatai, bet ir SJFT indeksas. Tuo pačiu tyrimu nustatytas statistiškai reikšmingas Lietuvos dziudo sportininkų riebalinės kūno masės pokytis (sumažėjimas) per du sezonus (pakeitus treniruočių programą).

Šiuo tyrimu galima rekomenduoti treneriams atlikti specialųjį dziudo pajėgumo testą, vertinant aerobinį sportininkų pajėgumą treniruočių procese, ypač, kai nėra galimybių atlikti laboratorinių testavimų.

Remdamiesi šiais tyrimais, rekomenduojame modifikuoti treniruočių proceso programą, didinant aerobinius krūvius, nes tai teigiamai veikia ne tik dziudo sportininkų parengtį, bet ir sumažina kūno svorio riebalinę masę.

Literatūra

- Santos, L., Fernández-Río, J., Almansba, R., Sterkowicz, S., & Callan, M. (2015). Perceptions of top-level judo coaches on training and performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 145–158.
- Trivic, T., Casals, C., & Drid, P. (2016). Physiological responses during arm and leg aerobic power tests in elite female judokas. *Exercise and Quality of Life*, 8(2), 21.
- Hesari, A. F., Mirzaei, B., Ortakand, S. M., Rabienejad, A., & Nikolaïdis, P. T. (2014). Relationship between aerobic and anaerobic power, and Special Judo Fitness Test (SJFT) in elite Iranian male judokas. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 49(181), 25–29.

TRUMPALAIKIO BADAVIMO POVEIKIS ANTSVORĮ TURINČIŲ MOTERŲ ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMAI

Viktorija Grigaitė, Kristina Justinavičienė, Artūras Sujeta

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos išlieka viena pagrindinių mirties priežasčių pasaulyje, sudarydamos 31 proc. visų mirčių 2015 m. (WHO, 2017). Dažnai širdies ir kraujagyslių ligas, kartu su kitais veiksniais, sukelia antsvoris ir nutukimas (WHO, 2017). Yra žinoma, kad ilgalaikis kalorijų apribojimas teigiamai veikia žmonių sveikatą – sumažina hipertenzijos, antrojo tipo diabeto bei onkologinių ligų atsiradimo riziką (Marosi, Mattson, 2014). Šiandien nėra pakankamai tyrimų, rodančių ūmaus badavimo poveikį žmonių sveikatai.

Tyrimo tikslas – nustatyti 48 valandų trumpalaikio badavimo poveikį antsvorį turinčių moterų alkio bei sotumo jausmui, psichoemocinei būklei.

Hipotezė – dėl badavimo padidėjęs alkis gali sukelti stresą ir neigiamai paveikti tiriamųjų nuotaiką.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrime dalyvavo vienuolika sveikų suaugusių moterų (amžius – $24,3 \pm 3,3$ m., ūgis – $171,9 \pm 5,0$ cm), turinčių antsvorį (1 lent.). Kūno masės analizė atlikta naudojant kūno sudėties analizatorių „Tanita“ (TB-300). Širdies reakcija matuota 10 min. ramybėje širdies dažnio matuokliu „Polar S-625X“ (Suomija). Psichoemocinei tiriamųjų būklei nustatyti naudota Brunelio nuotaikos skalė (Terry et al., 2003). Sotumo, streso lygiui vertinti naudotos vizualinės analogų (VAS) skalės (Flint et al., 2000). Tyrimai atlikti po 8 val. (nakties) ir 48 val. (dviejų parų) badavimo. Statistiniai skaičiavimai atlikti naudojant SPSS programą (25.0 versija, IBM Corp., JAV). Apskaičiuotos statistinių vidurkių reikšmės bei standartinis nuokrypis. Taikant Studento *t* testą, nustatytas rezultatų prieš badavimą ir po jo bei kontrolinės grupės rezultatų vidurkių reikšmių skirtumo statistinis reikšmingumas. Skirtumas laikytas reikšmingu, jei $p < 0,05$.

Rezultatų aptarimas. 48 valandų badavimas reikšmingai sumažino kūno svorį ir kūno masės indeksą ($p < 0,001$). Dalyvių širdies ir kraujagyslių sistemos darbas liko nepakitęs ($p > 0,05$). Gliukozės kiekis kraujyje reikšmingai sumažėjo iki $4,37 \pm 0,47$, kiti biocheminiai kraujo rodikliai pakito nereikšmingai. Sotumo jausmas reikšmingai sumažėjo iki $0,95 \pm 1,06$ ($p < 0,05$). 48 valandų badavimas neturėjo statistiškai reikšmingo poveikio emocijoms. Jis reikšmingai sumažino kūno svorį ir kūno masės indeksą (1 lent.) bei sausos kūno masės kiekį (kg) ($p < 0,001$). Vertinant visas tyrimo dalyves bendrai, širdies ir kraujagyslių sistemos (ŠKS) rodikliai reikšmingai nepakito (2 lent.) ($p > 0,05$). Sotumo jausmas reikšmingai sumažėjo iki $0,95 \pm 1,06$ ($p < 0,05$) (4 lent.). Trumpalaikio badavimo poveikis emocinei būklei buvo statistiškai nereikšmingas (3 lent.).

1 lentelė. Antropometriniai tiriamųjų duomenys, badavimo laikas

Rodiklis	Prieš badavimą	Po badavimo
Svoris (kg)	$80,1 \pm 8,0$	$78,11 \pm 7,68^{**}$
KMI (kg/m^2)	$27,2 \pm 2,5$	$26,73 \pm 2,16^{**}$
Riebalinis audinys (kg)	$28,7 \pm 6,0$	$28,7 \pm 6,3^{**}$
Riebalinis audinys (%)	$35,51 \pm 3,98$	$36,43 \pm 4,42^*$
Liesa kūno masė (kg)	$51,4 \pm 2,4$	$49,36 \pm 1,94^{**}$
Badavimo laikas prieš tyrimą (val.)	$11,36 \pm 1,5$	$50,18 \pm 4,75$

Pastaba. df = 10, * $p < 0,05$, ** $p < 0,001$.

2 lentelė. Emocinės būklės pokyčiai badavimo metu

Rodiklis	Prieš badavimą	Po badavimo
Pyktis	$0,91 \pm 1,22$	$0,55 \pm 0,69$
Sumišimas	$1,73 \pm 2,28$	$0,64 \pm 1,50$
Depresija	$1,45 \pm 1,81$	$0,55 \pm 1,29$
Nuovargis	$3,55 \pm 3,33$	$5,09 \pm 4,61$
Įtampa	$3,18 \pm 3,16$	$1,09 \pm 1,51$
Energingumas	$9,27 \pm 3,2$	$5,91 \pm 4,13$

Pastaba. df = 10.

3 lentelė. ŠKS autonominis atsakas po 48 val. badavimo

Rodiklis	Prieš badavimą	Po badavimo
Kraujospūdis		
Sistolinis (mmHg)	112 ± 4,98	111 ± 7,95
Diastolinis (mmHG)	70 ± 4,63	65,8 ± 7,24
Širdies ritmas		
ŠSD (k./min.)	71,2 ± 10,8	73 ± 11,3
SDNN (ms)	59,27 ± 28,42	57,1 ± 22,35
RMSSD (ms)	49,27 ± 25,38	46,64 ± 21, 56
SDNN (ln(ms))	3,97 ± 0,51	4,1 ± 0,40
RMSSD (ln (ms))	3,76 ± 0,57	3,78 ± 0,42
LF (ms ²)	967,6 ± 581,3	790,4 ± 220,9
HF (ms ²)	1611,3 ± 1026,7	1115,6 ± 459,8
LF/HF (ms ²)	0,66 ± 0,28	0,82 ± 0,37
LF (ln (ms ²))	6,67 ± 0,74	6,63 ± 0,3
HF (ln (ms ²))	7,15 ± 0,79	6,91 ± 0,55
LF (nu)	38,73 ± 8,24	46,91 ± 10,98
HF (nu)	61,27 ± 8,24	53,18 ± 10,94

Pastaba. df = 10.

4 lentelė. Sotumo ir alkio pokyčiai

Rodiklis	Prieš badavimą	Po badavimo
Alkis	3,73 ± 2,45	6,5 ± 2,46
Pasitenkinimas maistu	3,27 ± 2,76	1,95 ± 2,39
Sotumas	3,45 ± 2,25	0,95 ± 1,06*
Suvokiamas maisto suvartojimas	5,82 ± 2,36	7,05 ± 1,46

Pastaba. df = 10, * p < 0,05.

Išvada. Trumpalaikis badavimas reikšmingai sumažino moterų svorį, bet nepaveikė širdies ir kraujagyslių sistemos, o padidėjęs alkis neturėjo įtakos streso lygiui ir psichoemocinei būklei.

Literatūra

- Bandpei, M. A., Zahiri, N., & Jaberzadeh, S. (2015). Motor learning and movement performance: older versus younger adults. *Basic and Clinical Neuroscience*, 6(4), 231–238.
- Marosi, K., & Mattson, M. P. (2014). BDNF mediates adaptive brain and body responses to energetic challenges. *Trends in Endocrinology & Metabolism*, 25(2), 89–98.
- Terry, P. C., Lane, A. M., & Fogarty, G. J. (2003). Construct validity of the POMS-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 125–139.
- World Health Organization. (2017). *Cardiovascular diseases. Fact sheet*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2017). *Obesity and overweight*. World Health Organization.

STUDENTŲ TINKLININKŲ ŠOKLUMO REZULTATŲ IR KŪNO MASĖS KOMPONENTŲ KAITA PARENGIAMUOJU LAIKOTARPIU

Vusal Guseinov, Aurelijus Kazys Zuoza, Lina Miklovytė
Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Per sportinių žaidimų pratybas, dažniau nei per ciklinių šakų užsiėmimus, atliekami įvairūs šuoliavimo pratimai, todėl dėl krūvio specifiškumo šių sportininkų santykinio raumenų galingumo reikšmės didesnės (Emeljanovas ir kt., 2006). Tinklininkai tiek per treniruotes, tiek per rungtynes nuolat atlieka šuolius, todėl itin svarbu vertinti šį fizinį gebėjimą. A. K. Zuoza, A. Gavorka, V. Jankus (1999) teigia, kad kuo geresnis šoklumas, tuo didesnį pranašumą sportininkas įgyja prieš varžovą tokiose žaidimo fazėse kaip puolimas ir gynyba. Šoklumas svarbus ir tveriant užtvaras. Autoriai pabrėžia, kad puolimas tinklinyje yra vienas iš pagrindinių būdų pelnyti taškų.

Šoklumą sudaro keletas komponentų – šuolio aukštis, atsispyrimo trukmė, atsispyrimo jėga ir kt. K. Muckus ir G. Čižauskas (2006) pabrėžia, kad, žaidžiant tinklinį, labai svarbu atsižvelgti į dvejopą vertinimą: vienu atveju sportininkui svarbu aukštai pašokti, nekreipiant dėmesio į tai, kiek laiko trunka šuolis, kitu – tą patį aukštį pasiekti kiek galima greičiau. Pirmu atveju svarbus šuolio aukštis, kurį lemia atsispyrimo jėgos impulsas. Antru – svarbi šuolio trukmė, kuri priklauso nuo dinaminės jėgos, o nuo šios – judesio trukmė. Todėl aktualu nustatyti, kokie tinklininkų šoklumo rodikliai per treniruotę yra svarbiausi, siekiant geriausių rezultatų per varžybas.

Tikslas – išanalizuoti studentų tinklininkų šoklumo rezultatų ir kūno masės komponentų kaitą parengiamuoju laikotarpiu.

Tiriamieji. Tyrime dalyvavo Lietuvos sporto universiteto studentų vyrų tinklinio komandos sportininkai ($n = 14$), rungtyniaujantys Lietuvos čempionate ir studentų lygoje. Tiriamųjų amžiaus vidurkis – $21,5 \pm 2,0$ metai.

Metodai ir organizavimas. *Antropometrija.* Tiriamųjų kūno masės komponentai buvo matuojami „Body Composition Analyzer TBF-300“ (Tanita, Japonija) prietaisu. Juo buvo nustatyta tiriamųjų kūno masė (kg), KMI (kūno masės indeksas, kg/m^2), riebalų masė (proc., kg). Tiriamųjų ūgis matuotas medine ūgio matuokle. *Testavimas.* Šoklumas vertintas atliekant vertikalius šuolius. Buvo taikyta įprastinė testavimo metodika – šuolis aukštyn nemojant rankomis ir šuolis aukštyn mojant rankomis. Šuoliai atlikti ant kontaktinio kilimėlio. Tiriamieji atliko po tris vertikalius šuolius nemodami rankomis ir po tris šuolius modami rankomis. Vieno tipo šuoliai buvo atliekami kas 20 sek., skirtingo tipo – po 5 min. pertraukos.

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

Gautų duomenų statistinė analizė atlikta naudojant *Microsoft Office Excel 2016* programas. Buvo apskaičiuoti analizuojamų rodiklių aritmetiniai vidurkiai, standartiniai nuokrypiai. Kūno masės komponentų ir šoklumo kaitai parengiamuoju laikotarpiu įvertinti taikyti neparimetriniai duomenų analizės metodai, nes tiriamųjų imtis buvo maža. Duomenų patikimumui vertinti naudotas Mano, Vitnio ir Vilkoksono kriterijaus analogas priklausomoms imtims. Skirtumas laikytas reikšmingu, jei $p < 0,05$.

Rezultatai. Išmatavus sportininkų riebalinę ir liesąją kūno masę bei kūno svorį prieš 6 savaitėms parengiamąjį laikotarpį ir po jo buvo užfiksuota, kad šie rodikliai patikimai nepasikeitė ($p > 0,05$). Riebalinė masė prieš parengiamąjį laikotarpį buvo $9,6 \pm 6,4$ kg, pasibaigus – $9,1 \pm 5,6$ kg ($p > 0,05$). Liesoji kūno masė prieš parengiamąjį laikotarpį buvo $70,3 \pm 7,5$ kg, po – $70,4 \pm 7,5$ kg ($p > 0,05$), svoris taip pat nepakito – prieš pasirengimo varžyboms etapą sportininkai svėrė $79,9 \pm 11,1$ kg, pasibaigus – $79,4 \pm 10,3$ kg ($p > 0,05$). Šoklumo rezultatai atliekant šuolį mojant rankomis ir nemojant rodo, kad 6 savaitėms skirtingų šuolio technikų rezultatai nemojant ir mojant rankomis patikimai skyrėsi ($p < 0,05$). Pavyzdžiui, pirmos savaitės šuolio be mosto rezultatas buvo $42,0 \pm 6,1$ cm, o atlikus šuolį mojant rankomis, šuolio aukštis buvo statistiškai reikšmingai didesnis – $49,3 \pm 8,4$ cm ($p < 0,05$). Taip pat šuolio mojant rankomis rezultatas pirmą ir penktą parengiamojo laikotarpio savaitę buvo patikimai didesnis, lyginant su šuolio mojant rankomis aukščiu ($49,3 \pm 8,4$ ir $51,7 \pm 7,3$ cm; $p < 0,05$).

Aptarimas ir išvados. Gauti rezultatai parodė, kad studentų tinklininkų 6 savaitėms parengiamuoju laikotarpiu kūno masės komponentai kito labai nežymiai ir reikšmingo skirtumo tarp šių rodiklių nustatyta nebuvo ($p > 0,05$). Manome, tam įtakos turėjo tai, kad tiriamieji per 6 savaitėms parengiamąjį laikotarpį neatliko pratimų kūno masei didinti ar mažinti. Šiuo periodu didesnis dėmesys buvo skiriamas tinklininkų taktikos ir technikos veiksams. Be to, mūsų tirtų tinklininkų KMI atitinka normos ribas (atitinkamai $23,0 \pm 2,9$ ir $22,9 \pm 2,7$ kg/m^2 ; $p > 0,05$) ir tai taip pat gali būti viena iš priežasčių, dėl ko nekito tiriamųjų kūno masės komponentai. Tinklininkai dažniausiai būna aukšti, turi nedidelį riebalinį sluoksnį (Iwinski, 2001). Tirtų tinklininkų ūgis buvo $186,0 \pm 9,4$ cm, svoris – $79,9 \pm 11,1$ kg, kūno masės indeksas – $23,0 \pm 2,9$ kg/m^2 .

Viena iš svarbiausių tinklinio fizinių ypatybių yra šoklumas (Borràs et al., 2011). Borràs teigimu, nuo greitumo jėgos priklauso komandos žaidimo veiksmingumas ir kiekvieno žaidėjo fizinis parengtumas. Gerėjantis šuolio rezultatas lemia įvairių veiksmų (užtvaros tvėrimo, puolimo) geresnį atlikimą, todėl tikėtina, kad po šio treniruotės ciklo tirti tinklininkai pasieks gerų rezultatų per varžybas. Vaverkos ir kolegų (2016) atlikti tyrimai sutampa su mūsų gautais rezultatais, kurie teigia, kad šuolių atliekant mostą rodikliai yra didesni ($p < 0,05$). Razmaitė, Grajauskas, Grabauskas (2012), analizavę tinklininkų fizinio ir techninio parengtumo sąsajas, nustatė, kad tinklininkų šuolio nemojant rankomis aukščio vidurkis sudarė $39,67$ cm, šuolio mojant rankomis – $47,59$ cm.

Remdamiesi tyrimo rezultatais galime teigti, kad 6 savaičių treniruočių krūvis yra tinkamas, nesukelia organizmo nuovargio, nemažina motyvacijos sportuoti. Taip pat nepatiriama traumų, kurios tinklinio sporte yra labai dažnos, ypač dėl čiurnos sausgyslės tenkančios didelės įtampos ir apkrovos (Sheppard et al., 2008).

Pasirengimo varžyboms laikotarpis neturėjo reikšmingo poveikio sportininkų kūno masės komponentams ($p < 0,05$). Parengiamasis laikotarpis turėjo reikšmingos įtakos šoklumo rezultatams – šuolio nemojant ir mojant rankomis aukštis padidėjo: užfiksuotas patikimai didesnis šuolio mojant ranka rezultatas, lyginant šuolio mojant ranka aukštį pirmą ir penktą parengiamojo laikotarpio savaitę ($p < 0,05$).

Raktiniai žodžiai: tinklinis, šuolis, kūno masės komponentai, parengiamasis laikotarpis.

Literatūra

- Borràs, X., Balius, X., Drobnic, F., Galilea, P. (2011). Vertical jump assessment on volleyball: a follow-up of three seasons of a high-level volleyball team. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(6), 1686–1694.
- Emeljanovas, A., Venskaitytė, E., Danusevičiūtė, L., Poderys, J. (2006). Reguliarių sportinių žaidimų ir ciklinių sporto šakų pratimų poveikis 11–14 metų berniukų raumenų bei širdies ir kraujagyslių sistemoms. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3(62), 3–10.
- Iwinski, J. G. (2001). *Tinklininkų ir šuolininkų greitumo ugdymo metodika: daktaro disertacija*. Vilnius: VPU.
- Muckus, K., Čižauskas, G. (2006) Šuolio aukštis rodo kojų tiesiamųjų raumenų staigiąją jėgą: mitas ar tikrovė? *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3(62), 43–48.
- Razmaitė, D., Grajauskas, L. Grabauskas, A. (2012). Tinklininkų fizinio ir techninio parengtumo sąsaja. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 5(38), 33–37.
- Sheppard, J. M., Cronin, J. B., Gabbett, T. J., McGuigan, M. R., Etxebarria, N., Newton, R. U. (2008). Relative importance of strength, power, and anthropometric measures to jump performance of elite volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Association*, 22(3), 758–765.
- Vaverka, F., Jandačka, D., Zahradník, D., Uchytíl, J., Farana, R., Supej, M., Vodičar, J. (2016). Effect of an arm swing on counter movement vertical jump performance in elite volleyball players. *Journal of Human Kinetics*, 41–50.
- Zuoza, A. K., Gavorka, A., Jankus, V. (1999). Merginų tinklininkų šoklumo kitimas varžybų laikotarpiu. *Sporto mokslas*, 1, 50–54.

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

Donatas Gužauskas, Saulius Šukys
Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Reguliarus fizinis aktyvumas, o ir sportavimas, suteikia daug naudų: sumažina vaikų nutukimo riziką, skatina širdies ir kraujagyslių, griaučių raumenų sveikatą, pagerina mokymosi gebėjimus, prisideda prie vaiko socialinės ir emocinės raidos (Poitras et al., 2016). Tačiau paauglystės metais vaikų fizinis aktyvumas mažėja. Ilgalaikiai tyrimai atskleidžia, kad fizinis aktyvumas pradeda mažėti jau ankstyvojoje vaikystėje ir tęsiasi visą paauglystės laikotarpį (Reilly, 2016). Todėl svarbu tirti vaikų fizinį aktyvumą ir aiškintis jį lemiančius veiksnius ankstesniame amžiuje, kai tik pradėdama lankyti mokyklą. Naujausi tyrimai (Yao & Rhodes, 2015) aktualizuoja šeimos vaidmenį, skatinant vaikų fizinį aktyvumą. Todėl aktualu analizuoti šeimos, kaip palankios edukacinės aplinkos, poveikį pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui.

Tikslas – atskleisti šeimos, kaip edukacinės aplinkos, poveikį skatinant pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą.

Metodai. Siekiant atsakyti į keliamą tyrimo tikslą, buvo atlikta mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas.

Rezultatai. Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad gyvenamoji aplinka ir jos išnaudojimas gali veikti vaikų fizinį aktyvumą. Gyvenamųjų patalpų plotas, erdvės išplanavimas, įrangos namuose išdėstymas yra veiksniai, veikiantys vaikų fizinį aktyvumą (Maitland et al., 2014). Taip pat svarbu, kokios yra namuose taisyklės, kuriomis kontroliuojamas vaikų pasyviai praleidžiamas laikas namuose (Verloigne et al., 2012).

Vaikų fiziniam aktyvumui svarbus tėvų asmeninis su sveikata susijęs elgesys bei parama vaikams. Fiziškai aktyvių tėvų vaikai yra fiziškai aktyvesni ir atvirkščiai – fiziškai pasyvių tėvų vaikai mažiau linkę mankštintis (Yao & Rhodes, 2015). Tėvų parama vaikams gali būti įvairi. Ji apima rūpinimąsi reikalinga mankštinimuisi apranga ir įranga, vaikų pavėžėjimą, stebėjimą, kaip vaikai mankština (Yao & Rhodes, 2015). Tačiau dar svarbiau, jei tėvai skatina savo vaikus būti fiziškai aktyvius (Zecevic et al., 2010) ir bendrauja su vaikais, domėdamiesi, kaip šiems sekasi mankštintis (Kwon et al., 2016). Tai gi svarbūs ir geri tarpusavio santykiai šeimoje, kurie teigiamai siejasi ir su vaikų fiziniu aktyvumu. Taip pat svarbu, kiek apskritai šeimoje skiriama dėmesio sveikai gyvenimui ne tik mankštinantis, bet ir domintis su sveikata susijusia informacija. Todėl, siekiant skatinti vaikų fizinį aktyvumą, svarbu į edukacines programas įtraukti ir tėvus, kurie, vertindami savo patirtį skatinant vaikų fizinį aktyvumą pripažįsta, jog patys stokoja žinių apie sveiką gyvenimą (Walsh et al., 2017).

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

Literatūra

- Yao, Ch. A., & Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(10).
- Kwon, S., Janz, K. F., Letuchy, E. M., Burns, T. L., & Levy, S. M. (2016). Parental characteristic patterns associated with maintaining healthy physical activity behavior during childhood and adolescence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 58.
- Maitland, C., Stratton, G., Foster, S., Braham, R., & Rosenberg, M. (2014). The Dynamic family home: a qualitative exploration of physical environmental influences on children's sedentary behaviour and physical activity within the home space. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 157.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197–S239.
- Reilly, J. J. (2016). When does it all go wrong? Longitudinal studies of changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity across childhood and adolescence. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 14(1), 1–6.
- Verloigne, M., Van Lippevelde, W., Maes, L., Brug, J., & De Bourdeaudhuij, I. (2012). Family- and school-based correlates of energy balance-related behaviours in 10–12-year-old children: a systematic review within the ENERGY (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth) project. *Public Health Nutrition*, 15(8), 1380–1395.
- Walsh, A. D., Hesketh, K. D., van der Pliigt, P., Cameron, A. J., Crawford, D., & Campbell, K. J. (2017). Fathers' perspectives on the diets and physical activity behaviours of their young children. *PLOS One*, June, 1–11.
- Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T., & Michel, L. (2010). Parental influence on young children's physical activity. *International Journal of Pediatrics*, 210, 1–9.

TARPTAUTINIS PROJEKTAS – PRATURTINTOS SPORTINĖS VEIKLOS PROGRAMA „ESA“

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

Daugėja tyrimų, kuriais nustatyta, kad sportas ir fizinė veikla yra svarbiausi veiksniai, prisidedantys tiek prie tipinės, tiek ir prie netipinės raidos vaikų ir jaunuolių gerovės bei sveikatos (Faigenbaum et al., 2016). Darosi vis akivaizdžiau, kad dėl sėslaus gyvenimo atsiranda pavojus, kad gausės psichosocialinių sutrikimų, vystysis ar sunkės medicininės ligos, reikės vis daugiau socialinės ir medicininės pagalbos, o dėl visų šių priežasčių atsiras itin didžiuliai ekonominiai sveikatos kaštai. *Special Eurobarometer 412* (2014 m. kovas) duomenys išryškina kylančias problemas dėl Europos gyventojų nepakankamo fizinio aktyvumo: 59 proc. europiečių niekada neužsiima ar tik retai užsiima sportu; Europoje moterys įsitraukia į sportinę veiklą rečiau nei vyrai; europiečiai, gyvenantys pietinėse Europos šalyse, yra mažiau įsitraukę į sportą.

Motyvacijos stoka, anot 20 proc. Europos Sąjungos piliečių, yra pagrindinė priežastis, kliudanti jiems užsiimti fizine veikla (*Special Eurobarometer 412*, 2014). Tyrimai taip pat atskleidžia svarbius rezultatus apie fizinį neaktyvumą daugelyje šalių: Portugalija – 64 proc., Italija – 60 proc., Ispanija – 44 proc., Lietuva – 46 proc., Vokietija – 29 proc. Šie duomenys buvo surinkti populiacijoje, kurioje tiriamieji buvo vyresni nei 15 metų (*Special Eurobarometer 412*, 2014). Trūksta epidemiologinių duomenų apie Europos vaikus, dar nepasiekusius paauglystės amžiaus.

Pasitelkus linijinę tendenciją, gali būti nuspėjama motyvacijos stoka vaikystėje, ypač tarp mergaičių bei tarp vaikų, kilusių iš žemesnio socialinio bei ekonominio statuso šeimų. Tikėtina, kad aukšto lygio pasyvumas bei mažesnė motyvacija sportuoti gali būti siejami su populiacija, turinčia specialiųjų poreikių, o iš to kyla pavojus sustiprėti jau išsivysčiusioms klinikinėms ligoms bei formuotis su sveikata susijusioms komplikacijoms, tokioms kaip judamųjų funkcinių gebėjimų pablogėjimas.

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

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

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

Programoje naudojamas tarpdisciplininis požiūris; konkrečiai šioje veikloje su sveikata ir įgūdžiais susiję fizinio pajėgumo komponentai, raidos psichologija bei neurologija sudaro teorinį pagrindą įgyvendinant įrodymais paremtą programą, kuri turėtų pasitarnauti teigiamam požiūriui į sportą sustiprinti 7 skirtingose šalyse.

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

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

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

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

Literatūra

Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., MacDonald, J., Myer, G. D. (2016). Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes: Narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 50(1), 3–7.

EU Commission: Special Eurobarometer 412. (2014). In *Sport and Physical Activity*. Edited by Social SEWETO. Brussels.

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

Vida Ivaškienė¹, Vytautas Markevičius², Aušra Freimanienė³

Lietuvos sporto universitetas¹, Kaunas, Mykolo Romerio universitetas², Vilnius,
Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centras³, Kaunas

Baigiantys mokyklą vyresniųjų klasių mokiniai yra specifinė socialinė grupė, pagrindinį dėmesį skirianti mokymuisi, apsisprendimui dėl tolesnių studijų, besiruošianti egzaminams. Pasaulyje daugėja mokinių, teigiančių, kad mokykla jiems kelia stresą. Tokia situacija reikalauja mokinių streso priežasčių identifikavimo, be ko negalima rekomenduoti veiksmingų streso įveikos priemonių. Lietuvoje šia tema atliktų tyrimų stokojama, vis dar neaišku, kokius stresus patiria vyresniųjų klasių mokiniai.

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

Tikslas – išanalizuoti fiziškai aktyvių vyresniųjų klasių mokinių patiriamą stresą.

Tyrimo uždaviniai: 1) nustatyti vyresniųjų klasių mokinių patiriamą stresą šeimos sudėties aspektu; 2) išanalizuoti tiriamųjų patiriamą stresą lyties aspektu.

Metodai. Taikyta anketinė apklausa ir statistinė analizė. Mokinių stresoriams nustatyti buvo panaudota *Stresorių skalė* (Stressor Scale), aprobuota Dharvardo universitete (Shahmohammadi, 2011). Anketoje pateikti 59 stresoriai. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant taikomąjį programinį paketą *SPSS 17.0*. Vidurkių skirtumų reikšmingumo analizei naudotas Stjudento *t* kriterijus. Rezultatų skirtumas laikytas reikšmingu, jei $p < 0,05$.

Anketinėje apklausoje dalyvavo pagal populiaciją apskaičiuotas reprezentatyvus respondentų skaičius (360 mokinių, iš jų 207 merginos ir 153 vaikinai, 184 dvyliktokai ir 176 vienuoliktokai). Tyrimas atliktas 2012 metais. Anketinė apklausa vyko X miesto keturiose valstybinėse gimnazijose, pasirinktose patogiosios atrankos būdu.

Rezultatai. 83,1 proc. respondentų buvo iš branduolinių šeimų. Lyginant pilnoje ir nepilnoje šeimoje augančių vaikų atsakymus matyti, kad išoriniai ir psichologiniai stresoriai labiau veikia pilnoje šeimoje gyvenančių vaikų stresiškumą, nei gyvenančių nepilnoje šeimoje ($p < 0,05$). Nenustatyta, kad tiriamiesiems, augantiems kartu tik su vienu iš tėvų, stresoriai auklėjant namuose, asmeniniai stresoriai, stresoriai su mokytojais, socialiniai ir ekonominiai bei stresoriai mokykloje turi reikšmingos įtakos ($p > 0,05$). Nustatyta, kad merginos labiau nei vaikinai ($p < 0,01$) yra veikiamos stresorių auklėjant namuose („reikalavimas atlikti namų ruošos darbus po pamokų trukdo mokytis“) bei asmeninių stresorių (įtampa dėl egzaminų, nerimas dėl pažymių).

Aptarimas. Mūsų tyrimo rezultatai patvirtino kitų mokslininkų (Щербатых, 2006; Yusoff, 2010; Elias et al., 2011; Shahmohammadi, 2011) gautus rezultatus, kad akademinės problemos yra pagrindinis stresą tarp mokinių keliantis veiksnys. Mūsų išvados taip pat patvirtina kitų autorių (Murberg, Bru, 2004; Oh et al., 2011; Shahmohammadi, 2011) tyrimo rezultatus, kurie atskleidė ryšį tarp mokykloje patiriamo streso ir lyties.

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

Literatūra

- Elias, H., Ping, W. S., Abdullah, M. Ch. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in University Putra Malaysia. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 29(1), 646–655.
- Yusoff, M. S. B., (2010). Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a Malaysian Government secondary school: initial findings. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 11(2), 1–15.
- Murberg, T. A., Bru, E. (2004). School-related stress and psychosomatic symptoms among Norwegian adolescents. *School Psychology International*, 25(3), 317–332.
- Oh, E. J., Blondin, C. A., Cochran, J. L., Williams, R. L. (2011). Perceived stressors among college students in an American and a Korean University. *Korean Social Science Journal*, 38(2), 81–113.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance – 2011*, 30(1), 395–401.
- Щербатых, Ю. В. (2006). *Психология стресса и методы коррекции*. Санкт-Петербург: Питер.

SPORTO SEKTORIAUS ORGANIZACIJOS DARBUOTOJŲ PASITENKINIMAS KARJERA

Eglė Jankauskaitė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Petkevičiūtė (2006) teigia, kad karjera yra su darbu susijusios patirties procesas, trunkantis visą gyvenimą. Vadinasi, pasitenkinimas karjera – tai pasitenkinimas su darbu susijusios patirties procesu, trunkančiu visą gyvenimą. Karjeros sėkmė – labai individualus dalykas: vieniems darbuotojams – tai aukštų pareigų užėmimas, galimybė vadovauti, kitiems – galimybė mokytis bei tobulėti. Tačiau karjeros samprata kinta: anksčiau karjera buvo siejama su organizacija, dabar tai labiau siejama su individu, jo gebėjimu keistis, savo karjeros tikslų siekimu, mobilumu. Dėl šios priežasties darbuotojai turi vystyti naujas karjeros strategijas, elgesio būdus, įgūdžius, kompetencijas, kurie padėtų jiems siekti karjeros sėkmės, prisitaikyti prie nuolat kintančios aplinkos, trumpalaikių darbuotojų ir darbdavių santykių (Ballout, 2009).

Tyrimo tikslas – įvertinti darbuotojų pasitenkinimą karjera sporto sektoriaus organizacijoje.

Tiriamieji. Tyrimas atliktas apklausiant 105 darbuotojus, dirbančius sporto organizacijoje.

Metodai ir organizavimas. Tikslui pasiekti pasirinktas kiekybinis tyrimas, tyrimo metodas – anketinė apklausa. Tyrimo instrumentas – klausimynas, skirtas nustatyti darbuotojų pasitenkinimą karjera. Klausimyne naudota pasitenkinimo karjera skalė (angl. *Career 40 Satisfaction Scale*), kurios autoriai – Greenhaus, Parasuraman ir Wormley (1990). Skalė matuoja respondentų pasitenkinimą karjera, įvertindama šiuos aspektus: pasitenkinimą pasiekimais, tikslų siekimu, atlyginimu, paaukštinimais, įgūdžių formavimu. Pasitenkinimo karjera skalę sudaro penki teiginiai. Respondentai turėjo įvertinti, kiek jie sutinka su šiais teiginiais penkiabalėje Likerto skalėje, kur 1 – visiškai nesutinku, 2 – nesutinku, 3 – iš dalies sutinku, 4 – sutinku, 5 – visiškai sutinku.

Rezultatai. Išanalizavus rezultatus galima teigti, kad didžioji dalis sporto organizacijos darbuotojų jaučia didelį pasitenkinimą (56,1 proc.) karjeros sėkme. Pasitenkinimą pasiekta pažanga siekiant karjeros tikslų jaučia 96,6 proc. darbuotojų. Pasitenkinimą pasiekta pažanga įgyvendinant užsibrėžtus tikslus, susijusius su darbo užmokesčiu, taip pat įvardijo didžioji dalis darbuotojų – 87,6 proc. Padaryta pažanga, susijusia su paaukštinimu, kilimu pareigose, apklaustieji taip pat patenkinti (88,5 proc.). Didžiausią pasitenkinimą įvardijo respondentai, patenkinti padarę pažangą įgyvendinant savo tikslus (78 proc.).

Aptarimas ir išvados. Didžioji dalis apklaustų darbuotojų teigia, kad yra patenkinti savo karjeros sėkme – patenkinti padaryta pažanga, siekdami karjeros tikslų, įgyvendinant užsibrėžtus tikslus, susijusius su darbo užmokesčiu, padaryta pažanga, susijusia su paaukštinimu, kilimu pareigose bei padaryta pažanga įgyvendinant savo tikslus. Galima teigti, kad sporto organizacijos darbuotojų pasitenkinimas karjera yra labai didelis. Didžioji dalis apklaustų darbuotojų jaučia pasitenkinimą, todėl galima daryti išvadą, kad pasitenkinimas karjera tiesiogiai priklauso nuo pasitenkinimo darbu. Karjera – tai asmens tapatybės dalis, todėl darbuotojai siekia būti sėkmingais profesinėje veikloje. Karjeros sėkmė – labai individualus dalykas: vieniems karjeros sėkmė – tai aukštų pareigų užėmimas, galimybė vadovauti, kitiems – galimybė mokytis bei tobulėti. Karjera yra su darbu susijusios patirties procesas, trunkantis visą gyvenimą, vadinasi, pasitenkinimas karjera – tai pasitenkinimas su darbu susijusios patirties procesu, trunkančiu visą gyvenimą. Pasitenkinimą darbu ir karjera galima traktuoti kaip dviejų skirtingų pusių – teigiamų ir neigiamų – žmogaus jausmų rinkinį, kuris parodo, kaip darbuotojas vertina savo darbą.

Raktiniai žodžiai: sporto organizacija, pasitenkinimas karjera.

Literatūra

- Ballout, H. I. (2009). Organizational commitment, job satisfaction, and turnover intentions: a study of Lebanese nurses. *Arab Journal of Administrative Sciences*, 16(1), 101–127.
- Greenhaus, J. H., Parasuraman, S., Wormley, W. M. (1990). Effects of race on organizational experiences, Job performance evaluations, and career outcomes. *Academy of Management Journal*, 33(1), 64–86.
- Petkevičiūtė, N. (2006). *Karjeros valdymas*. Kaunas: VDU.

LAISVALAIKIO IR DARBO TARPUSAVIO RYŠIO EVOLIUCIJA

V. Kanapinskaitė, Biruta Švagždienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Aktualumas ir naujumas. Šiuolaikinėje visuomenėje iš esmės kinta darbo ir laisvalaikio sampratos bei su šiomis žmogaus gyvenimo sritimis susijusios vertybės. Darbas yra ne tik pagrindinė gyvenimo, bet ir žmogaus kaip asmenybės formavimosi ir vystymosi sritis. Sociologiniu požiūriu tai yra sąmoninga, universali, organizuota žmogaus veikla, kurios turinį ir pobūdį lemia darbo priemonių išsivystymo lygis ir visuomeninių santykių ypatybės. Kalbant apie darbą neįmanoma nepaliesiti ir laisvalaikio temos. Laisvalaikis, kuris tradiciškai apibrėžiamas kaip laikas, laisvas nuo apmokamo darbo, buitinių ir fiziologinių reikmių tenkinimo, yra mažiausiai instituciskai ir socialiai reglamentuota žmogaus gyvenimo sfera. Būtent todėl jis vertinamas kaip ypač svarbi erdvė, suteikianti žmogui galimybę tobulėti, save realizuoti, turėti individualų pasirinkimą. Modernioje visuomenės sąrangoje žmogaus gyvenimo pagrindas buvo profesinis darbas, o laisvalaikis laikytas savotiška „likutine“ veikla. Perėjimas į popramoninę visuomenės vystymosi fazę rodo tolydžio stiprėjančią laisvalaikio, kaip savaime vertingos ir savarankiškos prasių sistemos, vaidmenį, kuris veiklai suteikia prasmę.

Vertindami šiuolaikinę aplinką, kurioje gyvename, pastebime, kad visi nuolat skubame ir lekiamo, stebime, kaip kuriamos naujausios technologijos ir stengiamės prie jų kuo greičiau prisitaikyti, daug dirbame ir neretai pamirštame kitus savo poreikius. Laisvalaikis yra viena iš svarbiausių žmogaus egzistavimo sąlygų, kuri yra įtvirtinta Lietuvos konstitucinėje teisėje ir kurioje nurodoma, jog kiekvienam žmogui suteikiama teisė į poilsį ir laisvalaikį (LR Konstitucija, 49 str.). Anot G. Gerikaitės ir kt. (2014), Lietuvoje trūksta mokslinės literatūros laisvalaikio vadybos klausimais.

Mokslinė problema. Norint spręsti laisvalaikio kokybės socialinėje sistemoje problemas, šiandien ypač stokojama kvalifikuotų žinių ir tyrimų. Nuolat vykstant esminiams pokyčiams, visuomenėje vis labiau jaučiamas laisvalaikio paslaugų poreikis, tačiau ne visuomet gyventojai gali jį patenkinti. Didžiuosiuose miestuose ar specialiai į laisvalaikį orientuotuose šalies rajonuose sporto ar rekreacinių paslaugų spektras yra itin gausus, visi gyventojų poreikiai patenkinti. L. Kublickienė (2001), kritiškai vertindama laisvalaikio tyrimus, akcentuoja, kad tyrimai sutelkia dėmesį tik į konkrečias laisvalaikio veiklas, jų pasirinkimo dažnumą ar trukmės užfiksavimą. Argumentuojama, kad, nagrinėjant laisvalaikį, šalia kiekybinių duomenų labai naudinga įvertinti bendrą žmogaus gyvenimo kontekstą, aprėpti būdingų laisvalaikio patyrimų bei reikšmių specifiką, t. y. išnagrinėti ir kitus parametrus, tokius kaip darbas.

Tyrimo tikslas – atskleisti laisvalaikio ir darbo tarpusavio ryšio evoliucinius aspektus.

Metodai: literatūros šaltinių ir teisinių dokumentų analizė.

Rezultatai. Darbas yra pagrindinė asmens veikla, kurioje jis praleidžia didžiausią savo laiko dalį. Labai panašiai laiko žmonės praleidžia ir miegodami, o vis dėlto ryšiai tarp šių dviejų milžinišką asmens gyvenimo dalį apimančių veiklų nėra visiškai atskleisti, todėl svarbu juos tirti. Šiuo tyrimu siekta ištirti darbo ir laisvalaikio indikacijos kokybę. Mažiau tirta sritis – laisvalaikio vaidmuo žmogaus gyvenime, kai didžiąją jo gyvenimo dalį užima darbas. Manoma, kad kokybiškas laisvalaikis turi ryšį su darbu – kitaip tariant, jei darbuotojas ras gerą laisvalaikio praleidimo būdą ir gebės atsiriboti nuo darbo, užsiimti mėgstama veikla, bus lengviau pailsėti nuo darbe kylančios įtampos, sumažinti ją bei išsimiegoti naktį. Mokslinių tyrimų laukas nukreipiamas į laisvalaikio industrijos organizacijų plėtros vidinius veiksnius, nes jie nėra detalčiai išnagrinėti, o kintanti verslo aplinka, nauji iššūkiai, atsirandantys dėl pasaulinių rinkos pokyčių, globalizacijos, iškelia būtinybę nuolat analizuoti laisvalaikio industrijos organizaciją, verslo ekonomikos plėtrą bei sveiko gyvenimo ir žmonių sveikatos stiprinimo priemones. Nuolatinis organizacijos klimato būklės monitoringas, arba organizacijos savistaba, lemia operatyvius veiksmų pokyčius, galinčius paveikti kintančius procesus ar naujai paaiškėjusias aplinkybes, valdant žmogiškuosius išteklius.

Mokslinis tyrimas finansuotas pagal Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programos 9 prioriteto „Visuomenės švietimas ir žmogiškųjų išteklių potencialo didinimas“ 09.3.3-LMT-K-712 priemonę „Mokslininkų, kitų tyrėjų, studentų mokslinės kompetencijos ugdymas per praktinę mokslinę veiklą.“

Literatūra

Gerikaitė, G., Manukian, D., Vaitiekienė, N. (2014). Laisvalaikio organizavimo specialistų poreikis socialinių paslaugų bei sveikatos priežiūros institucijose. *Profesinės studijos: teorija ir praktika*, 14, 140–147.

Kačerauskas, T. (2012). Intelektualaus gyvenimo filosofija ir sociologija: Lietuvos kontekstas. *Filosofija. Sociologija*, 23(3).

Kublickienė, L. (2001). Laisvalaikio sociologija: paradigmu skirtumai. *Filosofija. Sociologija*, 12(2).

Šinkūnienė, J. R. (2005). Laisvalaikio studijos ir rekreacijos administravimas. *Socialinis darbas*, 4(1), 122–130.

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

Gilbertas Kerpė, Aurelijus Kazys Zuza
Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Problema. Šiuolaikiniame tinklinyje, norint pasiekti kuo geresnių rezultatų, reikia atlikti rungtynių analizę. Ja siekiama nustatyti komandos laimėjimo bei pralaimėjimo priežastis, kurias lemia taktiniai ir techniniai žaidėjų veiksmai. Rungtynių analizė dažniausiai atliekama analizuojant ne visumą, o tam tikrus technikos, taktikos, veiksmų elementus. Analizuoti ir nustatyti laiminčių komandų bei aukštos kvalifikacijos žaidėjų technikos ir taktikos rodiklių efektyvumą vis dar lieka aktuali konkurencijos veiklos tobulinimo problema, kurios tikslas – formuoti naujus kokybiškesnius metodus efektyvumui didinti (Doroshenko, 2013).

Nepaisant to, kad tinklinis turi nedaug pagrindinio žaidimo elementų, yra atlikta mažai tyrimų, kurie nagrinėja sąsajas tarp tam tikrų technikos veiksmų (Claver et al., 2015). Autoriai nagrinėja ryšį tarp puolimo ir puolimo zonų, iš kurių atliekama ataka (Costa et al., 2016; Millan-Sanchez et al., 2017), padavimo ir padavimo priėmimo (Paulo et al., 2016), tačiau pasigendama tyrimų, analizuojančių padavimo, padavimo priėmimo ir puolimo veiksmus.

Metodika. Tyrimo duomenys susideda iš 712 2017–2018 m. Baltijos vyrų tinklinio lygos įžaidimų (16 setų per 4 rungtynes). Pagrindinis dėmesys skirtas atakoms (781), padavimams (712) ir padavimų priėmimui (588). Analizuotas šių veiksmų pobūdis, naudingumas ir klaidos. Padavimai suskirstyti į: 1) padavimus šuolyje, kai kamuolys sukasi, ir 2) padavimus planerius. Iš šių veiksmų išskiriamas padavimo tikslumas, į kurią zoną buvo paduodama: 1, 6 ar 5. Taip pat fiksuoti padavimai, kuriais pelnyti taškai arba suklysta paduodant. Puolimo veiksmai suskirstyti pagal tai, iš kurios zonos buvo atlikti (1, 2, 3, 4, 6 zonos) ir koks veiksmo naudingumas: pelnomas taškas, kamuolys lieka žaidime ar suklysta atakuojant. Priėmimo veiksmas traktuotas pagal tai, kaip buvo priimtas: puikiai, teigiamai, neigiamai ar suklysta (Davila-Romero et al., 2012).

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

Rezultatai ir aptarimas. Rezultatai parodė, kad daugiau atakų surengia pralaimėjusios setus komandos (25,75) nei laimėjusios (23). Atakų kryptingumas rodo, kad daugiausia atakų komandos surengia iš 4 zonos (11,16), o pralaimėjusios (12,13) komandos jų surengia daugiau nei laimėjusios (9,69). Mažiau atakų surengiama iš 2, 3, 1 ir 6 zonos. Ta pačia seka pasiskirsto ir iš atitinkamų zonų pelnytų taškų santykis, o klaidų skaičius pasiskirsto skirtingai.

Nors daugiau padavimų atlieka laimėjusios komandos, laimėjusių ir pralaimėjusių komandų šuolinių padavimų ir planerių skaičius reikšmingai nesiskiria. Įdomu, kad tiek laimėjusios setus komandos, tiek pralaimėjusios daugiausia padavimų šuolyje atlieka į 6 zoną (4,13 ir 2,38), o planerių – į 5 zoną (5,13 ir 3,69). Mažiau klysta paduodamos ir daugiau taškų padavimu pelno laiminčios komandos. Pralaimėjusios setus komandos atliko daugiau puikių (9,81), teigiamų (4,94), neigiamų (2,03) priėmimų ir daugiau klydo (2,13) nei laimėjusios (8,5; 4,31; 0,97; 1,06).

Iš atlikto tyrimo matyti, kad laimėjusios komandos laimi ne todėl, kad pelno daugiau taškų, bet todėl, kad padaro mažiau klaidų. Taip pat laimėjusioms komandoms nereikėdavo atlikti tiek daug atakų kaip pralaimėjusioms. Galima daryti išvadą, kad laiminčios komandos pelno taškus pirmąja ataka, taip nesuteikdamos varžovams galimybių ginantis, ko nedaro pralaiminčios komandos. Dažniausiai laiminčios komandos geriau atlieka padavimą, kuriuo neleidžia varžovams tinkamai surengti atakos dėl netikslaus priėmimo ar ribotų perdavimų, atakos galimybių. O laiminčios komandos net ir blogiau atlikdamos priėmimą geba surengti ataką, kuria laimimas taškas.

Išvados:

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

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

3. Nors kiek daugiau puikių ir teigiamų priėmimų atlieka pralaimėjusios setus komandos, tačiau jos akivaizdžiai pirmąja neigiamais ir nepriimtais padavimais. Didesnis skaičius nekokybiškų priėmimų neleidžia pralaiminčioms komandoms tinkamai surengti atakas.

Literatūra

- Claver, F., Jimenez, R., Gil, A., Moreno, A., & Moreno, M. P. (2015). Relationship between performance in game actions and the match result. A study in volleyball training stages. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(3), 651–659.
- Costa, G., Campos, M., Freire, A., Ugrinowitsch, H., Nora, F., Maia, M., & Evangelista, B. (2016). Offensive structuring in men's high-level volleyball: analysis of the attack zone. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 18(5), 611–619.
- Davila-Romero, C., Garcia-Hermoso, A., & Saavedra, J. M. (2012). Discriminatory power of final game actions. Volleyball in formative stages. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(48), 745–755.
- Doroshenko, E. Iu. (2013). Model parameters of technical and tactical actions in the competitive activities of volleyball players. *Physical Education of Students*, 5, 41–44.
- Millan-Sanchez, A., Morante, J. C., & Urena, A. (2017). Differences in the success of the attack between outside and opposite hitters in high-level men's volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 251–256.
- Paulo, A., Zaaf, F. T. J. M., Fonseca, S., & Araujo, D. (2016). Predicting Volleyball Serve-Reception. *Frontiers in Psychology*, 7(2), 1694. doi:10.3389/fpsyg.2016.01694

PUSIAU PROFESIONALIŲ RANKININKIŲ RUNGTYNIŲ FIZINIO KRŪVIO CHARAKTERISTIKA: ŽVALGOMASIS TYRIMAS

Audinga Kniubaitė, Antanas Skarbalius

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Įvadas. Šiuolaikinis rankinis reikalauja didelių fizinių pastangų ir individualaus išskirtinio parengtumo, priklausomai nuo žaidimo pozicijos (Lutebergt, Spencer, 2017). Kad rankininkės gautų tinkamą fizinį parengtumą ir būtų sukurta tinkama treniruočių programa atskiroms žaidėjų pozicijoms, svarbu žinoti, kokią judamąją veiklą per rungtynes žaidėja atlieka, koks vyravo intensyvumas ir koks organizmo fiziologinių poreikių atsakas (Lutebergt, Spencer, 2017).

Tikslas – nustatyti trijų skirtingų pozicijų (pusiau krašto, linijos, įžaidėjos) pusiau profesionalių rankininkių judėjimo požymius ir organizmo funkcinius poreikius per ketverias tarptautinio rankinio turnyro rungtynes.

Metodai. Globalaus pozicionavimo sistemos (GPS) prietaisu *OptimeEye S5* (Catapult, Australija) registruotas judėjimas triašėje plokštumoje (sagitaliojoje, frontaliuojoje, vertikaliuojoje), o ant krūtinės uždėtu pulsometru (Polar Team System T31-CODED, Finland) – kas sekundę širdies veikla. Sportininkų fizinis krūvis buvo įvertinamas sąlyginiais vienetais (SV) pagal rodiklio PlayerLoad (PL) formulę:

$$\sqrt{\text{PlayerLoad} = ((\text{fwd}_{t=i+1} - \text{fwd}_{t=i})^2 + (\text{side}_{t=i+1} - \text{side}_{t=i})^2 + (\text{side}_{t=i+1} - \text{side}_{t=i})^2)}$$

**(Player load – fizinis krūvis; fwd: forward acceleration – sagitalusis judėjimas; side: sideways acceleration – frontaliusis judėjimas; up: upwards acceleration – vertikalusis judėjimas; t: time – laikas).*

Fizinio krūvio intensyvumas vertinamas per vieną minutę $\text{PlayerLoad} \cdot \text{min}^{-1}$ ($\text{PL} \cdot \text{min}^{-1}$). Be to, programinė įranga, įvertinant judėjimo būdą bei širdies veiklą, leido nustatyti ir žaidėjų organizmo pastangas pagal širdies veiklos indeksą $\text{Heart Rate Exertion}$ ($\text{HREx} \cdot \text{min}^{-1}$). Buvo analizuojamos rungtynės be pramankštos.

Rezultatai ir diskusijos. Tiksliam sportininkų valdymui būtina nustatyti fizinių krūvių pobūdį per rungtynes ir parinkti treniravimo fizinius krūvius, kurių intensyvumas atitiktų rungtyniavimo intensyvumą (Michalsik, Aagaard, 2015). Nustatyta, kad linijos pozicijos žaidėjos veikla buvo intensyviausia ($8,6 \pm 0,2 \text{ PL} \cdot \text{min}^{-1}$; $96,7 \pm 8,01 \text{ HREx} \cdot \text{min}^{-1}$), mažiau intensyvi – įžaidėjos, centro žaidėjos ($8,0 \pm 0,7 \text{ PL} \cdot \text{min}^{-1}$; $104,0 \pm 17,54 \text{ HREx} \cdot \text{min}^{-1}$) ir mažiausio intensyvumo – pusiau krašto žaidėjų ($6,8 \pm 0,8 \text{ PL} \cdot \text{min}^{-1}$; $101,9 \pm 14,1 \text{ HREx} \cdot \text{min}^{-1}$ bei $6,1 \pm 1 \text{ PL} \cdot \text{min}^{-1}$; $90,6 \pm 17,9 \text{ HREx} \cdot \text{min}^{-1}$). Tirtų rankininkų veikla buvo mažesnio intensyvumo nei Norvegijos rinktinės elito žaidėjų veikla (8–13 SV). Tik Lietuvos linijos žaidėjos veikla sutapo su Norvegijos tos pozicijos žaidėjos intensyvumo rodikliais. Kitų pozicijų Lietuvos žaidėjų veikla buvo mažesnio intensyvumo.

Išvada. Pusiau profesionalių rankininkų judėjimo intensyvumo rodikliai žemesni nei elito rankininkų. Tyrimas parodė žaidėjų treniruočių ir fizinio krūvio lygį per rungtynes. Atliktų tyrimų privalumas tas, kad nustatyta judėjimo charakteristika leis modeliuoti treniravimo fizinius krūvius, atitinkančius varžybinės veiklos rodiklius.

Literatūra

- Lutebergt, L. S., Spencer, M. (2017). High-intensity events in International women's team handball matches. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1), 56–61.
- Michalsik, L. B., Aagaard, P. (2015). Physical demands in elite team handball: comparisons between male and female players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(9), 878–891.

SPORTAS PRIEŠ SMURTĄ IR ATSKIRTĮ (Sport Against Violence and Exclusion, SAVE)

**Rasa Kreivyte, Irena Valantine, Inga Staškevičiute-Butiene, Ilona Tilindiene, R. Railaitė,
E. Eimontas, Saulius Kavaliauskas**

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Smurtas, rasizmas ir netolerancija yra tarpvalstybiniai klausimai. Jie nėra nei išskirtiniai, nei jokios šalies ar netgi regiono. Tai visuotinai pripažinta problema, ir ją reikėtų vertinti platesniu mastu. 2001 metais pasaulinėje konferencijoje priimta deklaracija (Durbano deklaracija ir veiksmų planas) dėl galimų prevencijos priemonių, kuriomis siekiama panaikinti rasizmą, rasinę diskriminaciją, ksenofobiją ir kitą netoleranciją nacionaliniu, regioniniu ir tarptautiniu lygiu. Sportas yra įvardijamas kaip viena iš galimų prevencijos priemonių (*Helsinki ataskaita apie sportą*, 1999). Atsižvelgiant į tai, kad sportas yra tinkamas socialinės įtraukties į kovą prieš smurtą būdas, siūloma sutelkti dėmesį į sporto kompetencijas, kurios iki šiol buvo pasitelkiamos kaip geriausių sporto rezultatų pasiekimo vidurkis komandinio sporto srityje. Dauguma pastaraisiais metais atliktų tyrimų teigia, kad sportas yra labiau dominuojantis dėl jo socialinės kaitos, ypač savanoriško dalyvavimo, kuris sukuria geras sąlygas prisidėti prie asmeninių ir socialinių santykių vystymo, pavyzdžiui, sporto klubų dalyvavimo (Yordanova, 2016). Sporto klubai gali būti erdvė, kurioje skirtingų socialinių sluoksnių jaunuoliai susitinka ir bendrauja, remdamiesi sportui būdingomis kompetencijomis, tokiomis kaip pasitikėjimas ir abipusiškumas. Sportas apibrėžiamas kaip priemonė padėti jauniems žmonėms žaisti „gyvenimo žaidimą“.

LSU teiktam projektui „**Sport Against Violence and Exclusion / SAVE**“ (590711-EPP-1-2017-1-LT-SPO-SCP) buvo skirtas finansavimas. Projektu siekiama per neformalųjį mokymąsi sporto srityje ugdyti tokias kompetencijas kaip drausmė, komandinis darbas ir atkaklumas; įgalinti jaunimą sportuoti kolektyviai bei organizuotai; paremti sporto klubus, kurie praktikuoja mėgėjišką sportą, siekiant įtraukti jaunimą į fizinio aktyvumo veiklas; skatinti dialogą bei keitimąsi gerąja patirtimi, integruojant sportą į kasdienę veiklą; remti sporto indėlį į socialinę sanglaudą ir integruotą visuomenę; remti tarpkultūrinį dialogą, priklausomumo bei dalyvavimo jausmą per pagrindines sporto veiklas. Šis tyrimas vykdomas Europos lygmeniu, todėl bus galima palyginti tos pačios srities skirtingų šalių praktiką. Projekte partnerio teisėmis dalyvauja Sarajevo universitetas (Bosnija ir Hercegovina), Splito universiteto Kineziologijos fakultetas (Kroatija), Palermo universitetas (Italija), Novi Sado universitetas (Serbija), Lietuvos sporto federacijų sąjunga (Lietuva), WUS (World University Service, Austrija), DEFOIN (Career Development and Integration, Ispanija) ir CESIE (European Centre for Studies and Initiatives, Italija). LSU projekte atstovaus Sporto vadybos, ekonomikos ir sociologijos, Treniravimo mokslo bei Sveikatos, fizinio ir socialinio ugdymo katedrų dėstytojai.

Projekto tikslas – apibrėžti kompetencijas, reikalingas siekiant numatyti, išvengti ir nutraukti smurtą, panaikinti atskirtį ir netoleranciją per sportą, o sportą taikyti kaip konfliktų sprendimo priemonę. Konfliktų sprendimą įtraukti į būsimų studijų programų universitetuose ir mokymosi visą gyvenimą programas. Skatinti sporto mokymo įstaigas efektyviai taikyti ir valdyti konfliktų sprendimo priemones. Atlikti naujų studijų programų tyrimą bendradarbiaujant su suinteresuotosiomis šalimis, rezultatus pritaikyti sporto edukacinėms programoms ir studijoms, atsižvelgiant į visuomenės poreikius.

Projekto dalyviai – siekiant įgyvendinti „išorės“ metodą, kuris yra išorės dalyvių požiūrio, nuomonių ir lūkesčių analizė, bus atliekamas grupinis interviu. Apklausoje dalyvaus ne mažiau kaip 10 tikslinių grupių atstovų (7 tikslinių grupių apklausos, iš viso 70 dalyvių). Kiekviena šalis-partnerė vykdys bandomąjį mokymą 5 treneriams ir 15 studentų, taikant mokymo medžiagą ir gaunant atgalinį ryšį.

Projekto etapai: 1) mokslinės literatūros analizė, siekiant išsiaiškinti esamą situaciją projekto partnerių šalyse bei poreikių įvertinimas; 2) atliktų tyrimų aptarimas su tiksline projekto grupe, siekiant išsiaiškinti turimas ir reikalingas kompetencijas; 3) bandomojo etapo planas bei atvejo analizės plėtojimas; 4) mokomojo proceso medžiagos pritaikymas; 5) metodinės priemonės kūrimas.

Dalyvaujantys partneriai-universitetai suteiks teorinį aspektą ir sieks geresnio pagrindinių kompetencijų nustatymo ir įgyvendinimo. Tikslai yra aktualūs ir universiteto partneriams: bendradarbiavimo tinklo stiprinimas vietos, regiono ir Europos lygiu; universitetų ekspertų konkrečios srities žinių gilinimas (kompetencijos sporte); bendradarbiavimo skatinimas organizacijoje.

Raktiniai žodžiai: netolerancijos ir diskriminacijos rūšys, kompetencijos sporte, studijų programa.

Literatūra

The Durban Declaration and Programme of Action. Prieiga internetu: <http://www.un.org/en/durbanreview2009/ddpa.shtml>

The Helsinki Report on Sport. (1999). Prieiga internetu: [http://eur-](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:1999:0644:FIN:EN:PDF)

[lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:1999:0644:FIN:EN:PDF](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:1999:0644:FIN:EN:PDF)

Yordanova, N., Kozhuharova, P., Simeonova, T., Stoychev, C., Petkov, P., Ivanova, V. (2016). Prevention of discrimination and violence in grassroot sport in school and sports clubs. *European Journal of Training and Development Studies*, 3(5), 14–25.

ŽAIDYBINIMO TAIKYMAS SPORTININKŲ UGDYMO PROCESUOSE

Jūratė Kuklytė

Vytauto Didžiojo universitetas, Kaunas

Kintanti mokymosi samprata lemia esminius efektyvios komunikacijos pokyčius ugdymo procese, todėl siūlytina taikyti aktyvius bei netradicinius mokymosi metodus, pateikiant ir perteikiant žinias. Didėjantys informacinių ir komunikacinių technologijų naudojimo mastai leidžia taikyti žaidybinius ir simuliacinius įrankius, pasitelkiant kitas institucijas bei suinteresuotus asmenis. Žaidybinė veikla ir mokymosi procesai yra labai susiję ir veikia kaip efektyvi priemonė kognityviniams procesams akumuliuoti – skatinti sportininkų įsitraukimą, motyvaciją ir kūrybingumą, užtikrinti ir struktūruoti sėkmingą pateikiamos medžiagos supratimą bei įsiminimą, ugdo analitinius įgūdžius ir reakciją priimančioms sprendimams sparčiai kintančioje aplinkoje.

Žaidybinimas – tai novatoriškas būdas skatinti idėjų generavimą, žinių perdavimą bei reflektavimą, siekiant interaktyvumo ugdymo procese (Čeliešienė, Kviestkienė, 2016). Mokymosi metu ypač svarbu skatinti studentų saviraišką ir bendradarbiavimą, kad jie galėtų prisiimti atsakomybę už savo bei kitų mokymąsi, mokytis vieni kitų padedami, gilinti supratimą, persakydami nagrinėjamą informaciją ar idėjas savais žodžiais, diskutuodami netradicinėse erdvėse. Ugdymas netradicinėse erdvėse atitraukia sportininkus nuo tradicinės suolo-lentos aplinkos ir sužadina žingeidumą bei nuoseklų mąstymą. Šioje srityje pastebimas vis didesnis tyrėjų mokslinis įnašas į žaidybinimo metodų taikymo ir modeliavimo plėtotę, todėl tyrimo **tikslas** – išanalizuoti žaidybinimo metodus sportininkų ugdymo procese, pateikiant gerųjų praktikų Lietuvos ir užsienio aukštojo mokslo institucijoms.

Žaidybinių elementų taikymas turėtų būti kryptinga ir intensyvi veikla, per kurią išsiaiškinti dalykai turi būti pakartojami ir įtvirtinami mokymosi metu, siekiant mokymosi patirties apibendrinimo. Edukacinių žaidimų, simuliacijų ir scenarijų taikymas ugdymo procese integruoja tarpdisciplininius gebėjimus ir kompetencijas, plėtoja konceptualiąją integraciją bei užtikrina mokymosi sisteminę, metodų, turinio ir mokymosi organizavimo inovacijas. Sportininkai, dirbdami greta vienas kito prie imituojamosios lentos, turi unikalią galimybę aprėpti holistinį projekto arba organizacijos vaizdą, dirbdami komandoje randa ryšius su įvairių funkcijų atsakomybėmis skirtingose situacijose, sprendžiant kilusius sunkumus, išmoksta nustatyti galimybes ir kaip jas tinkamai panaudoti individualaus ir (ar) bendro tikslo siekimui (Johnson, 2016). Remiantis užsienio šalių ir Lietuvos gerosiomis praktikomis, žaidybinimo metodas stiprina siekį tobulėti, kuris skatina sportininkus integruotis į strateginio valdymo procesus, dirbant individualiai ir komandose.

Žaidybinimo metodas plačiai taikomas bendradarbiaujant su įvairiomis suinteresuotomis šalimis, skatinant aukštojo mokslo institucijų integraciją su verslu, kuriant pridėtinę vertę ne tik rengiant sportininkus, bet ir verslo segmentams. Aktyvaus sporto skatinimas taikomas suteikiant galimybę įgytas žinias pritaikyti interaktyviai – žaidžiant e. sporto žaidimus, atliekant testus pasitelkus mobiliųjų aplikacijų programėles, kuriant interaktyvias simuliacines programas, kad sportininkai teorines žinias pritaikytų skaitmeninėje erdvėje ir kt. Žaidybinimas ne tik skatina sportininkų aktyvesnį įsitraukimą ir motyvaciją ugdymo procesuose, bet ir stiprina kritinį mąstymą kuriant žaidybines strategijas, siekiant kuo geresnių rezultatų.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė ir sintezė, chronologija ir analogija.

Raktiniai žodžiai: žaidybinimas, sportininkų rengimas, ugdymo procesas.

Literatūra

- Čeliešienė, E., Kviestkienė, G. (2016). Žaidybinimo ir sumaniosios edukacijos sąsajos. *Socialinis ugdymas*, 44(3), 88–98.
- Johnson, C. P. (2016). Gamification in attraction and wilderness sports: a literature review of game based mechanic's ability to increase attraction, engagement and retention in outdoor sports. *Commentary, Sport Education, Coaching*, 1–15.
- Uhr, M., Vukovic, G., Jereb, E., Pintar, R. (2015). The model for introduction of gamification into e-learning in higher education. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 197, 388–397.

ATSKIRTYJE ESANČIŲ ASMENŲ ĮTRAUKIMAS Į SOCIALINĮ GYVENIMĄ PER SPORTINĘ VEIKLĄ

O. Liutkevičienė, Jūratė Požėrienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Atskirtyje esančių asmenų įtraukimą į socialinį gyvenimą nagrinėja tiek Lietuvos (Lisauskienė, Aleksienė, 2016; Šniras, Starkevičiūtė, 2016), tiek ir užsienio (Fehsenfeld, 2015; Irish et al., 2015; Marivoet, 2014; Bailey, 2014) mokslininkai. Tačiau tyrimų apie tam tikros socialinės atskirties asmenų grupių, pavyzdžiui, kalinčių vyrų, jaunų vyrų iš socialinės rizikos šeimų ar neįgalių asmenų, įtraukimą į socialinį gyvenimą per sportinę veiklą dar trūksta. Į klausimą, ar sportas visada padeda atskirų atskirties grupių asmenims ir ypač vyrams, integruotis į visuomeninį gyvenimą, dar neatsakyta, nors tyrimai atskleidė, kad stebima bendra sportuojančių asmenų savivertės didėjimo tendencija, gerėjanti sąveika su kitais asmenimis, ypač esančiais artimųjų rate (Coakley, 2011; Noak et al., 2013). Todėl būtini nauji valstybės vykdomos socialinės įtraukties politikos ir mokslinio diskurso poveikio tyrimai.

Tikslas – išanalizuoti socialinės atskirties grupes ir nustatyti identifikuotų socialinės atskirties grupių galimybes įsitraukti į visuomeninį gyvenimą per sportinę veiklą.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Norint patikrinti daromas prielaidas, naudoti turinio analizės ir teiginių sintezės bei kritinės analizės metodai. Šie metodai tinka vertinti turimą informaciją, išgryninant problemas bei renkantis jų sprendimo būdus, siejant socialinėje atskirtyje esančių asmenų įtraukimą į visuomenės gyvenimą per konkrečią sportinę veiklą.

Rezultatai. Nustatyta, kad didesnių problemų integruojantis į socialinį gyvenimą turi vyrai, todėl tolesniems tyrimams pasirinkta būtent ši socialinė grupė. Identifikuoti veiksniai, trukdantys socialiai atskirtiems asmenims dalyvauti sportinėje veikloje; žema savivertė, nepasitikėjimas savimi, nepakankama savigarba, socialinių įgūdžių stoka ir neigiamas visuomenės požiūris.

Išvada. Socialinę atskirtį patiriančių vyrų įtraukimas į socialinį gyvenimą per sportinę veiklą – galimybė spręsti su jų atskirtimi susijusias problemas ir bendro valstybės socialinio kapitalo didinimas.

Literatūra

Bailey, R. (2014). Do sports and other physical activities build self-esteem? *Psychology Today*.

Coakley, J. (2011). Youth sports: what counts as “Positive Development?”. *Journal of Sport and Social Issues*.

Fehsenfeld, M. (2015). Special issue. Disability sport and adapted physical activity. *Journal of Clinical Sport Psychology*.

Irish, Th., Cavallerio, F., Mc Donald, K. (2015). Sport saved my life, but “I am tired of being an alien!”: Stories from the life of a deaf athlete. *Psychology of Sport and Exercise, in press*.

Lisauskienė, D., Aleksienė, V. (2016). Socialinis darbuotojas kaip rekreacinės veiklos organizatorius, dirbantis su gatvėje laiką leidžiančiais jaonais žmonėmis. *Visuomenės sveikata, 2*, 83–91.

Marivoet, S. (2014). Lusophone University of Humanities and Technologies. *Portugal, physical culture and sport. studies and research*.

Noak, P., Kauper, T., Benbow, A., Eckstein, K. (2013). Physical self-perceptions and self-esteem in adolescents participating in organized sports and religious groups. *European Journal of Developmental Psychology*.

Šniras, Š., Starkevičiūtė, G. (2016). Elgesio problemų turinčių paauglių socialiniai įgūdžiai: tyrimų apžvalga. *Mokslas ir edukaciniai procesai, 1(22)*, 25–32.

STUDENČIŲ SPORTAVIMO MOTYVACIJA IR JĄ SKATINANTYS VEIKSNIAI AMŽIAUS ASPEKTU

Vytautas Markevičius¹, Vida Ivaškienė²

Mykolo Romerio universitetas¹, Vilnius, Lietuvos sporto universitetas², Kaunas

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

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

Veiklos motyvai vystosi kartu su asmenybės veikla, jų raida yra sudėtinga. Dažniausiai veikia motyvų kompleksas, kuris gali keistis. Mokslinė problema ta, kad stinga žinių, kokie motyvai ir veiksniai skatina studentes sportuoti.

Tikslas – išsiaiškinti studentų sportavimo motyvaciją ir ją skatinančius veiksnius amžiaus aspektu.

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

Studentėms buvo pateikta 56 klausimų standartizuota F. Herzberg (1996) anketa. Ją pasitelkus buvo nustatyti šie aštuoni sportinės veiklos motyvai: finansinis, pripažinimo ir dėkingumo, atsakomybės, santykių su vadovu, karjeros, laimėjimų, darbo turinio, bendradarbiavimo. Didžiausias kiekvieno motyvo įvertinimas – 28 balai. Taip pat buvo pateikta 11 klausimų anketa, kurioje reikėjo pažymėti veiksnius, labiausiai skatinančius sportuoti (Ivaškienė ir kt., 2014). Tyrimo rezultatai apdoroti SPSS 19.0 for Windows programa, skirtumų patikimumas nustatytas pagal Stjudento *t* kriterijų.

Tiriamąją imtį sudarė 133 sportuojančios studentės (74 merginos iki 20 metų ir 59 vyresnės nei 20 metų). Tyrimas atliktas 2016 m. pavasarį trijuose Vilniaus universitetuose.

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

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

Studentėms pagrindiniai veiksniai, skatinantys jų pasirinkimą sportuoti yra noras išlaikyti fizinę formą (81,1 proc. jaunesnių ir 67,8 proc. vyresnių studentų), geriau atrodyti (atitinkamai 75,7 ir 64,4 proc.) bei noras gerai jaustis (atitinkamai 60,8 ir 61,0 proc.). Veiksniai *išlaikyti fizinę formą* ir *gerai atrodyti* labiau išreikšti tarp jaunesnių studentų ($p < 0,05$).

Dadelo ir kt. (2008) nustatė, kad pirmo kurso studentai labai nori būti fiziškai stiprūs, formuoti gražų kūną. Gulbino (2012) tyrimas atskleidė, kad merginas sportuoti paskatino trenerio ar kūno kultūros mokytojo asmenybė (33,4 proc.).

Ivaškienės ir kt. (2014) atliktas tyrimas atskleidė, kad studentus vaikus labiausiai skatinantys sportuoti veiksniai yra noras tapti fiziškai stipresniems, geriau jaustis bei geriau atrodyti, o studentės – geriau jaustis, geriau atrodyti bei sumažinti kūno svorį.

Išvados. Studentų sportavimo motyvacijoje svarbiausi yra darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvai, gana reikšmingas – santykių su vadovu motyvas. Jaunesnėms studentėms darbo turinio motyvas svarbesnis nei vyresnėms ($p < 0,05$).

Pagrindiniai veiksniai, skatinantys studentes sportuoti, yra noras išlaikyti fizinę formą, geriau atrodyti bei noras gerai jaustis. Veiksniai *išlaikyti fizinę formą* ir *gerai atrodyti* labiau išreikšti tarp jaunesnių studentų ($p < 0,05$).

Literatūra

- Dadelo, S., Tamošauskas, P., Morkūnienė, V., Višinskienė, D. (2008). Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso studentų požiūrio į kūno kultūrą ypatumai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2(69), 18–25.
- Gulbinas, T. (2012). Profesinės mokyklos merginų neformalųjį fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 3(36), 8–12.
- Herzberg, F. (1996). *Work and the Nature of Man*. Cleveland: World.
- Ivaškienė, V., Čepelionienė, J., Šimokaitis, B. (2014). Veiksniai, skatinantys studentus sportuoti. *Mokslas ir praktika: aktualijos ir perspektyvos* [elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys (pp. 55–60). Lietuvos sporto universitetas, Marijampolės kolegija. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.
- Tamošauskas, P. (2012). Studentų fizinio ugdymo kaitos pedagoginiai ir psichologiniai ypatumai. *Sporto mokslas*, 1(67), 2–8.

TRENERIŲ VADYBINĖS KOMPETENCIJOS VERTINIMAS SOSTINĖS KREPŠINIO MOKYKLOJE

Sonata Marozaitė, Rimantas Mikalauskas

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Įvadas

Šiais, taip sparčiai į priekį einančiais ir greitai tobulėjančiais laikais, labai svarbu suvokti trenerių vadybinės kompetencijos stiprinimo svarbą, kurios dėka galima greitai reaguoti į aplinkos pokyčius ir suvokti, ko reikia organizacijai, kad ji eitų į priekį greičiau už kitas organizacijas. Veliu ir Manxhari (2017) tyrimo metu atskleidė vadybinių kompetencijų svarbą, ją įvardydami kaip vieną iš pagrindinių prioritetų į sėkmę valdymo procese. Išvados parodė, kad vadovavimo kompetencija yra susijusi su veiklos rezultatais. Kai organizacija rimtai žvelgia į vadybines kompetencijas, ji išvengia įdarbinimo išlaidų, klientų pretenzijų, neišnaudotų galimybių.

Darbo tikslas – įvertinti Sostinės krepšinio mokyklos trenerių vadybines kompetencijas.

Tyrimo metodai: mokslo literatūros apžvalga, anketinė apklausa, matematinė statistika.

Tyrimas atliktas 2017 metais Sostinės krepšinio mokykloje. Buvo apklausti visi 38 tuo metu organizacijoje dirbę treneriai. Anketa sukurta remiantis vadybinių kompetencijų apibrėžimais moksliniuose tyrimuose. Anketos buvo įteiktos kiekvienam treneriui asmeniškai. Pateikti identifikaciniai klausimai, vadybinės kompetencijos 5 balų sistema (1 balas – visiškai nesutinku, 5 – visiškai sutinku) ir atviri klausimai.

Rezultatai. Išanalizavus gautus duomenis, galima daryti prielaidą, kad Sostinės krepšinio mokyklos treneriai savo vadybines kompetencijas vertina labai gerai. Daugiausia buvo respondentų, dirbančių organizacijoje nuo 0 iki 5 metų (38 proc.), nuo 5 iki 10 metų – trečdalis respondentų (32 proc.), nuo 10 iki 15 metų – 18 proc. apklaustųjų, nuo 15 iki 20 metų – 8 proc., o mažiausiai tų, kurie organizacijoje dirba 20 ir daugiau metų (2 proc.). Savo vadybines kompetencijas aukštesniais balais įvertino respondentai, dirbantys organizacijoje nuo 15 iki 20 metų bei 20 metų ir ilgiau. Išanalizavus respondentų atsakymus į klausimą apie gebėjimą valdyti sprendimus, matyti aukštas balų vidurkis (4,3 balo). Vertinant respondentų asmenines savybes, matyti, kad apklaustieji save vertina aukštais balais. Žemesni įverčiai matyti tiriant trenerių emocinį ramumą (3,9 balo). Remiantis atsakymais, galima daryti prielaidą, kad ne visi treneriai geba tinkamai save valdyti, išlikti ramūs stresinėmis situacijomis (4,3 balo). Respondentai vienodai įvertino kritikos priėmimo, žmonių įtikinimo ir iniciatyvos rodymo teiginius (4,4 balo). Matomas aukštas trenerių autoriteto išlaikymo komandose įsivertinimas, dauguma trenerių jaučia, jog komandos nariai juos laiko autoritetingais (4,5 balo). Kiek mažesni įverčiai (4,1 balo) matyti organizacinių gebėjimų grafoje – tai galėtų būti labiau tobulintina, nes dinamiškoje trenerių aplinkoje, kur apstu įvairių situacijų, reikalingas itin aukštas gebėjimas dirbti organizuotai. Vertinant respondentų gebėjimą siekti tikslo, matyti, kad jie orientuoti į tikslą (4,6 balo), o tai svarbiausias veiksnys, norint pasiekti išsikeltus tikslus. Didelė dalis respondentų imasi iniciatyvos ir yra orientuoti į efektyvumą (4,5 balo). Šiek tiek žemesni įverčiai matyti loginio mąstymo (4,2 balo) ir griežtos kontrolės (4,1 balo) teiginių. Apibendrinant trenerių asmenines savybes, galima daryti prielaidą, jog treneriai save įvertino labai gerai, jų asmeninės savybės išugdytos tinkamai. Nors ir yra tobulintinų sričių, vadybinės kompetencijos padeda jiems valdyti komandą.

Išvados:

1. Dauguma autorių labai skirtingai aiškina vadybinių kompetencijų sampratą ir sandarą, todėl labai svarbus tikslingas jų sugrupavimas ir tinkamo instrumento (anketos) sudarymas.

2. Išanalizavus mokslinę literatūrą ir tyrimo duomenis, galima daryti prielaidą, kad tinkamai išstobulintos vadybinės kompetencijos – vienas svarbiausių aspektų komandos valdyme. Pastovus vadybinių kompetencijų vertinimas ir stiprinimas sporto organizacijoje sudarys sąlygas treneriams daug efektyviau veikti, norint siekti gerų sportinių rezultatų.

3. Atliktame tyrime matyti, kad vadybines kompetencijas geriau įsivertino treneriai, dirbantys organizacijoje 10–20 metų bei 20 metų ir ilgiau nei treneriai, kurie dirba organizacijoje trumpiau nei 10 metų.

Literatūra

Veliu, L., Manxhari, M. (2017). The impact of managerial competencies on business performance: sme's in Kosovo. *Journal of Management*, 1(30).

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

E. Memliukaitė, Aleksandras Alekrinskis, Daiva Bulotienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

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

Tyrimo objektas – baidarių ir kanojų irklavimo rinktinės pasirengimas.

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

Metodai: mokslinės literatūros analizė, treniruotėjų krūvio analizė, matematinė statistika.

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

Pagal specialųjį darbo turinį, aerobinio pajėgumo palaikymo zonoje pereinamuoju laikotarpiu buvo dirbama 68 proc. Aerobinio pajėgumo ugdymo zonoje varžybiniu laikotarpiu buvo dirbama 15 proc. Mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymo zonoje parengiamuoju laikotarpiu dirbta 12 ir 9 proc. Anaerobiniam kreatinfosfatiniam galingumui ugdyti varžybiniu laikotarpiu skirta 2 proc. Lietuvos didelio meistriškumo irklautojai atitiko reikiamos apimties kiekybinius rodiklius.

Stajerių treneriai daugiau dėmesio skyrė aerobinio pajėgumo palaikymo, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo zonoms. Sprinterių treneriai dėmesį skyrė aerobinio pajėgumo palaikymo zonai. Nagrinėjant metinius planus, skirtumas tarp valčių klasių neišryškėjo.

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

Literatūra

Balčiūnas, E. (2016). *Didelio meistriškumo baidarininkų rengimas 200 ir 500 m nuotoliams*. Vilnius: LEU.

Petkus, E. (2009). *Lietuvos didelio meistriškumo irklautojų rengimas. Daktaro disertacija*. Vilnius: VPU.

Skernevičius, J., Milašius, K., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2011). *Sporto treniruotė. Monografija*. Vilnius: LEU.

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

VIEŠBUČIŲ KONKURENCINGUMĄ VILNIAUS MIESTE LEMIANTYS VEIKSNIAI

Tomas Miliauskas

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Įvadas. Viešbučių verslas tuo pačiu metu gali vystyti kelias skirtingas veiklas, kad galėtų apginti savo vietą versle. Viena veikla apima konkurencingumą; kita – bendradarbiavimą, kuris gali jungti abi veiklas. Ryšys tarp bendradarbiavimo ir konkurencingumo yra labai svarbus, ypač turistinės paskirties viešbučiams, nes tai dažnai vyksta daugelyje skirtingų lygių. Konkurencingumas yra sudėtingas ir platus reiškinys, kupinas įvairių rūšių problemų. Kai turizmu užsiimančios šalys ar įmonės dalyvauja kolektyvinėje rinkodaros veikloje, yra daugybė darbo santykių formų, kurias gali pasirinkti – nuo laisvų ryšių iki labiau formalių ir integruotų. Plečiantis turizmo sektoriui, svarbu suprasti turizmo įmonių darbo santykių esmę, bendradarbiavimo paskirties, konkurencingumo, rinkodaros programų sėkmės sąlygas (Wang, Krakover, 2007).

Tikslas – įvertinti Vilniaus miesto viešbučių konkurencingumą lemiančius veiksniai.

Tyrimo metodai: mokslo literatūros apžvalga, anketinė apklausa, matematinė statistika.

Tyrimas atliktas 2017 m. spalio mėnesį Vilniaus miesto viešbučiuose. Atlikus mokslinės literatūros analizę, remiantis mokslininkų, nagrinėjusių konkurencingumą lemiančius veiksniai, tyrimais, buvo suformuluoti anketos klausimai. Anketos buvo išsiuntinėtos į visus viešbučius, įvertintus bent viena žvaigždute, elektroniniu paštu arba įteiktos nuvykus į viešbutį. Atsakymų sulaukta iš 32 viešbučių. Klausimai buvo pateikti penkiabale sistema pagal Likerto skalę: 1 – visai nesvarbu, 2 – nesvarbu, 3 – nežinau, 4 – svarbu, 5 – labai svarbu.

Rezultatai. Išanalizavus gautus duomenis galima teigti, kad viešbučių konkurencingumą Vilniaus mieste labiausiai lemia kaina, atitinkanti paslaugų kokybę (ši teiginį pasirinko net 81 proc. respondentų). Taip pat vienas iš svarbių teiginių, kurį pasirinko viešbučių atstovai, buvo kvalifikuotas ir paslaugus personalas (75 proc.). Konkurencingumui svarbesnę įtaką turi vidinės aplinkos veiksniai: paslaugų kokybė (75 proc. respondentų), kaina (71 proc.) bei greitas atsakas į klientų poreikius (67 proc.). To priežastimi buvo įvardyti žmogiškieji išteklių: viešbučio personalo dėmesys klientui, greita reakcija ir pagalba kilus įvairiems klausimams skatina lojalumą, gerą įvertinimą ir paslaugos pardavimus. Svarbiausiu konkurencingumo veiksmu formuojant viešbučio pranašumą įvardytas bendradarbiavimas. Bendradarbiauti linkę beveik visi respondentai (94 proc.). Labiausiai viešbučiai bendradarbiauja su kelionių agentūromis (91 proc.), informacijos centrais (84 proc.), kitais viešbučiais (78 proc. respondentų). Iš tiesiogiai konkurencingumą lemiančių veiksnių geriausiai yra vertinami darantys reikšmingą įtaką viešbučio teikiamoms paslaugoms, kurios buvo įvardytos kaip viena svarbiausių priemonių, stengiantis konkuruoti su kitais Vilniaus miesto viešbučiais.

Išvados:

1. Konkurencingumas viešbučių veikloje suprantamas kaip gebėjimas konkuruoti su kitais viešbučiais, pritraukiant ir išlaikant klientus, pasiūlant geresnes paslaugas ir kainas nei konkurentai.

2. Viešbučių konkurencingumą lemiantys veiksniai skirstomi į vidinius ir išorinius. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad Vilniaus miesto viešbučių konkurencingumui svarbiausi vidiniai veiksniai.

3. Viešbučių konkurencingumui didelę įtaką daro vidinė aplinka. Daug dėmesio reikia skirti paslaugų įvairovei, kokybei, kainai bei žmogiškiesiems ištekliams. Tyrimai leidžia suprasti, kad Vilniaus miesto viešbučių svečiams labai svarbu, kad paslaugų kokybė atitiktų kainą.

Literatūra

Wang, Y., Krakover, S. (2007). Destination marketing: competition, cooperation or coopetition? *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 20(2), 126–141.

PABĖGĖLIŲ INTEGRACIJOS YPATUMAI PER SPORTĄ

Alma Paškevičė, Jūratė Požėrienė

Lietuvos sporto universitetas

Pastaraisiais metais Europa patyrė didžiausią masinį žmonių judėjimą nuo Antro pasaulinio karo. Padaugėjo priverstinės migracijos iš Sirijos, Irako, Eritrėjos dėl neramumų kamuojamų šiose šalyse. Atsirado prieglobsčio prašytojai, ir daugelis Europos Sąjungos valstybių, tarp jų ir Lietuva, išpareigojo priimti pabėgėlius ir juos integruoti į savo šalies visuomenę (Žibas, 2017).

Įvairių šalių mokslininkai, tame tarpe ir Lietuvos, nagrinėja pabėgėlių integracijos procesą ir iššūkius (Bartkevičienė, Bubnys 2012; Bartkevičienė, Radeliūnaitė, 2012; Nelson et al., 2014; Philimore, 2011; Žydžiūnaitė, 2012). Užsienyje pabėgėlių integracijos per sportą tema ypač dabartiniame pabėgėlių situacijos Europoje kontekste yra labai aktuali. Sportas ir fizinis aktyvumas yra viena iš pagrindinių priemonių siekiant sėkmingai integruoti pabėgėlių vaikus ir jaunimą į naujas bendruomenes. Integracija per sportą, kaip socialinės integracijos priemonė, gali būti grindžiama p ir Europos Komisijos patvirtintais dokumentais (Bertram, Diep et al., 2016).

Fizinis aktyvumas viena iš priemonių, kurias galima pasitelkti siekiant sėkmingai integruoti pabėgėlių vaikus ir jaunimą, todėl būtent vietos lygmens sudarytos sporto programos gali būti vis svarbesnės bandant palengvinti pabėgėlių integraciją į naujas savivaldybių bendruomenes.

Tikslas- išnagrinėti pabėgėlių integracijos ypatumus per sportą.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros šaltinių analizė.

Rezultatai. Literatūros analizė atskleidė, kad nevyriausybines Europos organizacijos glaudžiai tarpusavyje bendradarbiauja siekiant sustiprinti pabėgėlių integraciją Europoje. Savo veikloje šios organizacijos plačiai naudoja ir taiko praktikoje sporto ir fizinio aktyvumo metodus ir priemones kaip neformalųjį mokymąsi: Iki 2016 metų pabaigos Europos Sąjungoje buvo įvykdyta 4 projektai, o 2017 metais vykdomi dar 59 projektai, padedančių pabėgėliams integruotis į visuomenę per sportą ar kitas fizines veiklas (Bertram, Diep et al., 2016).

1 lentelė. 2016 metais Europos Sąjungoje vykdyti projektai

Projekto pavadinimas	Šalis	Projekto tikslas
Gatvės žaidimai (street games)	Jungtinė Karalystė	Pabėgėlių integracija į visuomenę per fizinę veiklą (http://www.streetgames.org/our-work-europe/integration-refugees-through-sport)
„PCI Camorino“ futbolo projektas	Šveicarija	Socialinių problemų, susijusių su pabėgėliais, sprendimai taikant fizinę veiklą Ticino teritorijoje (https://www.sportanddev.org/en/article/news/integrating-refugees-through-sport-switzerland)
Krepšinio federacijos projektas „Välkommen hit“	Švedija	Skirtas pabėgėlių vaikų iš Sirijos integracijai į Švedijos visuomenę per sportą (https://www.sportanddev.org/en/article/news/swedish-basketball-federation-welcomes-refugees-through-sport)
Integracija per sportą	Vokietija	Pabėgėlių dalyvavimas sporto renginiuose (http://www.bamf.de/EN/Willkommen/Integrationsprojekte/FreizeitSport/freizeitsport-node.html)

Išvada. Europos Sąjungoje skiriama daug dėmesio projektams „Pabėgėlių Integracija per sportą“. Valstybės narės vykdo ir įgyvendina šiuos projektus savo valstybėse.

Literatūra

- Žydžiūnaitė, V. (2012). *Prieglobstį gavusių užsieniečių integracijos vertinimo modelis (įrankis). Monografija*. Vilnius: Sorre.
- Philimore, J. (2011). Refugees, aculturation strategies, stress and integration. *Journal of Social Policy*, 40(3), 582–585.
- Nelson, D., Price, E., Zubrzycki, J. (2014). Integrating human rights and trauma frameworks in social work with people from refugee backgrounds. *Australian Social Work*, 67(4), 569–575.
- Bartkevičienė, A., Radeliūnaitė, R. (2012). Imigrantų, atvykusių iš ne Europos Sąjungos šalių, integracijos priemonių poreikis Lietuvoje. *Socialinis darbas*, 11(2), 346–349.
- Bartkevičienė, A., Bubnys, R. (2012). *Prieglobstį gavusių užsieniečių integracijos procesas. Socialinis darbas su prieglobstį gavusiais užsieniečiais*. Kaunas: Indigo.
- Bertram, C., Diep, M. et al. (2016). *Mapping of good practices relating to social inclusion of migrants through sport*. Brussels: European Commission.
- Žibas, K. (2017). Lietuvos visuomenės nuostatos prieglobsčio suteikimo ir pabėgėlių integracijos klausimais: apklausos rezultatai. *Konferencijos medžiaga*. LR Seimas, 2017 10 09.

PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJŲ SAVAVEIKSMIŠKUMAS INKLIUZINĖSE KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE

Indrė Paulauskaitė, Dovilė Selickaitė, Diana Rėklaitienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Įvadas. Inkluzijai įgyvendinti bendrojo lavinimo mokyklose svarbūs keli komponentai: pakankama pedagogų kompetencija, pagalbos mokiniui specialistai, pritaikytos ugdymo programos, mokymo priemonės, kabinetai, teigiamos mokytojų ir visų vaikų tėvų nuostatos ir kt. Inkluzinėse kūno kultūros pamokose yra kiekvienam vaikui pritaikyta aplinka, kad vaikai galėtų lavinti įgūdžius pagal savo galimybes. Mokytojo kompetencija turėtų apimti gebėjimą pritaikyti mokymo programas, užduotis, įrangą ir aplinką, kad visi mokiniai dalyvautų bendroje kūno kultūros pamokoje. Mokytojo savaveiksmiškumas, pagal Bandurą (1997), yra pasitikėjimas savimi, tikėjimas savo gebėjimu organizuoti veiklą sėkmingai siekiant tikslo. Mokytojų savaveiksmiškumas teigiamai veikia mokinių elgesį, motyvaciją, pasiekimus.

Tikslas – nustatyti pradinių klasių mokytojų savaveiksmiškumą dirbant su mokiniais, turinčiais protinę, fizinę, regos negalią, inkluzinėse kūno kultūros pamokose.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Pradinių klasių mokytojų savaveiksmiškumui nustatyti buvo naudojama *Self-Efficacy Scale for Physical Education Majors Towards Children with Disabilities (SE-PETE-D) REVISED* skalė.

Buvo apklausti 239 Kauno miesto ir rajono pradinių klasių mokytojai. Duomenys apdoroti statistinės analizės programa *SPSS statistics 17.0*.

Rezultatai. Tyrimo rezultatai rodo, kad tarp pradinių klasių mokytojų, per kūno kultūros pamokas dirbančių su mokiniais, turinčiais protinę ($3,19 \pm 0,75$; $p < 0,05$) ir fizinę negalią ($3,08 \pm 0,76$; $p < 0,05$) vyrauja vidutinis pasitikėjimo lygmuo, o tarp dirbančių su regos negalią ($2,87 \pm 0,84$; $p < 0,05$) turinčiais mokiniais vyrauja žemas ir vidutinis pasitikėjimo lygmuo. Mokytojų, dirbančių su protinę negalią turinčiais mokiniais, tyrimo rezultatai parodė, kad tarp jų vyrauja vidutinis pasitikėjimo lygis ($3,3 \pm 0,85$; $p < 0,05$), tarp dirbančių su fizinę negalią turinčiais mokiniais – vidutinis pasitikėjimo lygis ($3,2 \pm 0,81$; $p < 0,05$), tarp dirbančių su regos negalią turinčiais mokiniais – žemas ir vidutinis pasitikėjimo lygis ($2,8 \pm 1,01$; $p < 0,05$). Mokytojai save vertina vidutiniu pasitikėjimo lygiu. Tyrimo duomenys parodė, kad pradinių klasių mokytojų savaveiksmiškumas per kūno kultūros pamokas yra didesnis tų, kurių pamokose buvo mokinių su negalią. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp pamokose turėjusių mokinių su negalia ir neturėjusių tokių mokinių pasitikėjimo savo gebėjimais lygio ($p < 0,05$). Nustatyta, kad mokytojų, turėjusių darbo patirties su mokiniais, turinčiais protinę ($3,44 \pm 0,73$), fizinę negalią ($3,39 \pm 0,69$), savaveiksmiškumas yra vidutinis, dirbančių su regos negalią turinčiais mokiniais mokytojų ($2,89 \pm 0,72$) savaveiksmiškumas yra žemas.

Gauti rezultatai parodė, kad didesnis yra vyresnių pradinių klasių mokytojų savaveiksmiškumas. Vyresni mokytojai turi didesnę darbo patirtį, jaučiasi labiau pasitikintys savimi, dirbdami su mokiniais, turinčiais negalią.

Įšvados:

1. Atlikus faktorinę analizę, nustatytas klausimyno skalių patikimumas ir validumas.
2. Daugiausia pradinių klasių mokytojų darbo ir asmeninės patirties turima su asmenimis, turinčiais fizinę negalią, mažiausiai – su regėjimo negalią turinčiais asmenimis. Pradinių klasių mokytojų savaveiksmiškumas buvo didesnis tų, kurie turėjo darbo ar asmeninės patirties. Didesnis savaveiksmiškumas buvo vyresnių mokytojų.
3. Pradinių klasių mokytojų kūno kultūros pamokose vyrauja vidutinis savaveiksmiškumo lygmuo. Savaveiksmiškumas didesnis dirbančiųjų su mokiniais, turinčiais protinę ir fizinę negalią, žemas pasitikėjimas – dirbančiųjų su regos negalią turinčiais vaikais.

Literatūra

- Baloun, L., Kudláček, M., Sklenaříková, J., Ješina, O., Migdauová, A. (2016). Czech self-efficacy scale for physical education majors towards children with disabilities. *Acta Gymnica*, 46(1), 44–54.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Block, M. E., Hutzler, S., Barak, S., Klavina, A. (2013). Creation and validation of the situational specific self-efficacy survey (SSSE). *Adapted Physical Activity Quarterly*, 29, 184–205.
- Dede, H., Yılmaz, Z. A., İlhan, N. (2016). Investigation of the self-efficacy beliefs of pre-service science teachers in terms of following and using the innovations in the field of education. *Journal of Education and Training Studies*, 5(2), 21–30.

TRENIRUOTĖS PROCESO VALDYMO PROBLEMA: INDIVIDUALAUS TYRIMO DUOMENŲ VERTINIMO BŪTINUMAS

Jonas Poderys, Alfonsas Buliuolis, Kristina Poderienė, Viktoras Šilinskas

Lietuvos sporto universitetas, LSU Sporto mokslo ir inovacijų institutas, Kaunas

Problema. Individualių sportininko ypatumų, individualios organizmo reakcijos bei adaptacijos prie taikomų treniruotės krūvių vertinimas sudaro treniruotės proceso valdymo esmę. Tyrimo duomenų vidutinės reikšmės, be abejo, atskleidžia adaptacinių procesų kaitos dėsningumus, tačiau tai netinka konkretaus sportininko treniruotės procesui valdyti, t. y. vadovaujantis suvidurkintais duomenimis, teikti konkrečias metodines rekomendacijas apie tikslingas suplanuotų treniruotės krūvių korekcijas.

Tikslas – parodyti individualaus tyrimo duomenų vertinimo būtinumą, nes net talentingų jaunų tobulėjančių sportininkų suvidurkinti darbingumą bei funkcinę būklę nusakantys rodikliai teikia nedaug naudingos informacijos, rengiant individualias metodines rekomendacijas apie tikslingas suplanuotų treniruotės krūvių korekcijas.

Metodika. Tiriamieji – 18 Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų. Tai Lietuvos olimpinės rinktinės nariai ir kandidatai, besirengiantys olimpinėms žaidynėms, t. y. įtraukti į Lietuvos olimpinio sporto centro kuruojamų sportininkų sąrašus. Pateikiami dviejų tyrimų rezultatai: pirmas tyrimas – parengiamojo laikotarpio pradžioje; antras – po 6 mėn., t. y. parengiamojo laikotarpio pabaigoje. Tyrimo duomenys retrospektyviai atrinkti tų Lietuvos olimpinio sporto centro kuruojamų sportininkų, kurie kitą varžybų sezoną įvykdė jiems planuotas užduotis, t. y. tobulėjo.

Į tyrimus sportininkai atvyko vieną dieną pailsėję. Kiekvieno tyrimo metu jie atliko vertikalių šuolių testų kompleksą ir du vienas po kito sekančius fizinio krūvio mėginius: Ruffjė testą, t. y. 30 pritūpimų per 45 sek., ir 30 sek. trukmės vertikalių šuolių testą maksimaliomis pastangomis. Atliekant abu fizinio krūvio mėginius ir atsigavimo po krūvio pirmąsias dvi minutes registruojame 12 standartinių derivacijų EKG. ŠKS rodiklius analizavome pagal pasiūlytą integralios organizmo reakcijos į fizinį krūvį modelį (Vainoras, 2002), kuris registruojamas rodiklius vertina kaip reguliacinės (centrinės nervų sistemos, autonominio, humoralinio valdymo), aprūpinančiosios (kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių) ir vykdančiosios (fizinio krūvio metu veiklių raumenų grupių) sistemų rodiklius.

Rezultatai ir aptarimas.

Per šešis parengiamojo laikotarpio mėnesius tiriamųjų fizinis parengtumas pagerėjo. Šis pagerėjimas buvo pasiektas gerėjant, o kartais net ir blogėjant atskiriems funkcinio parengtumo rodikliams. Apie fizinio ir funkcinio parengtumo pagerėjimą visų pirma liudijo reikšmingai ($p < 0,05$) pasikeitęs Sv. rodiklis – $68,7 \pm 1,3$ proc. ir $72,3 \pm 1,5$ proc. atitinkamai pirmo ir antro tyrimo metu.

Statistiškai patikimi skirtumai ($p < 0,05$) rasti lyginant santykinio raumenų galingumo ir rezultatyvumo rodiklius. Vertinant santykinį rodiklių, atspindinčių tarp sistemines ŠKS sąveikas, jų kaitos vertes atliekant Ruffjė ir vertikalios šuoliavimo užduotis, tenka konstatuoti, kad vertindami suvidurkintas šių rodiklių reikšmes, statistiškai patikimų skirtumų neradome ($p > 0,05$).

Vienas iš sportininkų tyrimo uždavinių yra kaupti ir kurti nacionalines duomenų bazes. Taigi sportininkų – Lietuvos olimpinės rinktinės narių ir kandidatų – funkcinio ir fizinio parengtumo duomenys yra vertingi. Tačiau apibendrinami šios studijos rezultatus konstatuojame, jog nors tokių duomenų vidutinės reikšmės atskleidžia adaptacinių procesų kaitos dėsningumus, tai netinka konkretaus individo treniruotės procesui valdyti, t. y. vadovaujantis tokiais suvidurkintais duomenimis teikti konkrečias metodines rekomendacijas apie tikslingas suplanuotų treniruotės krūvių korekcijas. Nors buvo lyginami retrospektyviai atrinktų Lietuvos olimpinio sporto centro kuruojamų sportininkų, kurie kitą varžybų sezoną atliko jiems planuotas užduotis, gerino asmeninius pasiekimus per varžybas, daugelio funkcinio rodiklių dviejų tyrimų vidutinės reikšmės reikšmingai nesiskyrė.

Išvados:

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

2. OŽ besirengiančių Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatų parengtumas per šešis parengiamojo laikotarpio mėnesius pagerėjo, tačiau šis pagerėjimas buvo pasiektas gerėjant, o kartais net ir blogėjant atskiriems funkcinio parengtumo rodikliams.

SEDY (SPORTAS ĮGALINA NEĮGALŲ JAUNIMĄ) PROJEKTO PRISTATYMAS

Jūratė Požėrienė, Diana Rėklaitienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Įvadas. Vaikai ir paaugliai su negalia yra mažiau fiziškai aktyvūs nei jų įprastos raidos bendraamžiai. „Erasmus +“ finansuojamas SEDY (Sport Empowers Disabled Youth) projektas siekia prisidėti prie neįgalių vaikų fizinio aktyvumo didinimo. Projektas vykdomas nuo 2015 iki 2017 m. Projekte dalyvauja universitetai ir visuomeninės organizacijos iš septynių Europos šalių (Suomija, Prancūzija, Italija, Lietuva, Portugalija, Nyderlandai ir Jungtinė Karalystė). Pagrindinis projekto tikslas – įgyti daugiau žinių apie neįgaliems vaikams ir jaunuoliams prieinamų sporto, aktyvaus laisvalaikio paslaugų paklausos ir pasiūlos santykį, didinant šios grupės socialinę integraciją.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrimą sudaro įvairios veiklos. Įvadinėje fazėje, siekiant suprasti realią ir pageidaujamą situaciją, susijusią su taikomosios fizinės veiklos pasiūla ir paklausa, kiekvienoje šalyje buvo atliktos apklausos, interviu ir apžvelgta literatūra. Be to, remiantis jaunimo ar tėvų užpildyto klausimyno rezultatais, buvo surinkti duomenys apie jaunuolių, turinčių negalią, dalyvavimą sportinėje veikloje, taikomosios fizinės veiklos patirtis ir pasitenkinimą jomis, apie neįgaliams teikiamų sporto ir laisvalaikio paslaugų pasiūlą bei jų kokybę.

Antrame tyrimo etape kiekviena šalis pateikė geriausius neįgaliams pritaikytų fizinės veiklos paslaugų, siekiant įtraukti jaunimą į įvairias sportines veiklas savo šalyje pavyzdžius. Taip pat kiekvienos šalies atstovai-ekspertai aplankė vieną iš šalių partnerių, kad susipažintų su toje šalyje veikiančiais geriausiais taikomosios fizinės veiklos paslaugų pavyzdžiais. Remiantis antro tyrimo etapo duomenimis ir keičiantis geriausios praktikos pavyzdžiais, buvo atrinktos trys sėkmingiausios intervencijos strategijos, skirtos paklausai ir pasiūlai suderinti, kurios išplėtos į tris pilotinius eksperimentus.

Galiausiai, trys pilotiniai eksperimentai įvertinti naudojant RE-AIM sistemą. RE-AIM sistema sukurta siekiant pagerinti mokslinių tyrimų perkėlimo į praktiką kokybę ir greitį penkiais žingsniais: numatytos tikslinės grupės pasiekiamumas; veiksmingumas; tikslinio personalo priėmimas; vietos ir (ar) institucijos; įgyvendinimo nuoseklumas, sąnaudos ir prisitaikymas atliekant pristatymą bei intervencijos efektyvaus poveikio asmenims ir įstaigoms palaikymas.

Rezultatai. Interviu, literatūros apžvalgos ir klausimyno duomenys buvo išanalizuoti ir pateikti kiekvienos šalies faktinėje ataskaitoje. Kiekvienos šalies geros praktikos pavyzdžiai buvo aprašyti ir pateikti. Žinių ir patirties mainų patirtis aprašyta trumpose ataskaitose. Remiantis įvadinėje dalyje ir gerosios praktikos mainų metu gautais duomenimis, sėkmingos intervencijos, skirtos paslaugų paklausai ir pasiūlai suderinti, buvo toliau plėtojamoms per tris pilotinius eksperimentus. Pirmas bandomasis eksperimentas yra Suomijos Personalinis Taikomosios fizinės veiklos instruktoriaus (Personal Adapted Physical Activity Instructor) projektas, kuriame instruktorius padeda vaikams ir paaugliams, turintiems negalią, įsitraukti į sportines veiklas. Lietuvoje, Nyderlanduose ir Portugalijoje buvo vykdoma šio projekto „lengvoji“ versija, t. y. eksperimentas buvo vykdomas mažesne apimtimi, į projektą įtraukiant universitetų studentus. Jungtinėje Karalystėje sukurtas „Focus on Me“ projektas skirtas išsiaiškinti neįgalių jaunuolių poreikius, išgirsti tai iš jų pačių, vykdamas apklausą įtraukiant focus grupių metu. Galiausiai, trys parengti pilotiniai eksperimentai buvo stebimi naudojant RE-AIM sistemą, siekiant juos įvertinti.

Išvados. Nėra aiškiai apibrėžtų, vienodų visose šalyse kriterijų, kuriais galima būtų remtis lyginant skirtingose šalyse gyvenančių neįgalių jaunuolių dalyvavimą sporte, įtraukiant fizinių veiklų paklausą ir pasiūlą. Kliūtys, trukdančios sporto veikloje dalyvauti vaikams su negalia, yra sudėtingas kompleksinis reiškinys, nes vaikai, jų tėvai ir specialistai nurodė skirtingas kliūtis. Tikslinė tiriamoji grupė yra labai įvairi savo funkciniais ir pažintiniais gebėjimais, todėl jiems buvo nelengva užpildyti klausimynus. Taigi ateityje, siekiant atliepti realius neįgalių jaunuolių poreikius įsitraukiant į fizines veiklas, reikėtų naudoti kokybinius tyrimus.

AKTYVAUS LAISVALAIKIO SKATINIMAS PER NEFORMALŪJĮ MOKSLEIVIŲ UGDYMĄ TELŠIŲ MIESTE

Aurelija Rapalytė¹, Aleksandras Alekrinskis¹, Daiva Bulotienė¹, Ona Alekrinskienė²

Lietuvos sporto universitetas¹, Kauno Simono Daukanto progimnazija², Kaunas

Tyrimo problema. Pastaruoju metu daug dėmesio skiriama teisingam vaikų auklėjimui, nes labai svarbu vaiką ugdyti visapusiškai. Švietimui keliamas uždavinys – ugdyti žmogų, nusiteikęs ir gebantis nuolat mokytis, tobulinti turimas kompetencijas, puoselėti socialinę ir pilietinę kultūrą, reikalingą demokratiškam sutarimui tautinių, kultūrinių, religinių ir kalbinių tradicijų sistemoje, visuomenėje, plėtoti asmens gebėjimus, kurių reikia profesinei veiklai, ekonomikos ir darbo rinkos globalizacijos aplinkybėmis (Jackūnas, 2004). Vieni tyrėjai išskiria aukštųjų mokyklų svarbą švietimo sistemai, kiti daugiau dėmesio skiria brandžios asmenybės ugdymui mokykloje, dar kiti prioritetu laiko neformalųjį ugdymą, orientuotą į aktyvų pasaulio pažinimą, užsiimant konkrečia kūrybine ar asmenybei svarbia veikla, kuri daro įtaką asmenybės vertybėms (Kvieskienė, Petronienė, 2007).

Šiame tyrime nagrinėta ir atskleista neformaliojo ugdymo nauda moksleiviui tėvų ir pačių moksleivių akimis. Išsiaiškinta, kaip skatinamas aktyvus laisvalaikis per moksleivių lankomus neformaliojo ugdymo užsiėmimus.

Tyrimo objektas – aktyvus laisvalaikio skatinimas per neformalųjį ugdymą.

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

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

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

Vaiko laisvalaikis gali būti aktyvus ir pasyvus. Laisvalaikio forma, praleidimo būdas ypač priklauso nuo vaiką supančios aplinkos, tėvų, mokytojų ir draugų. Norint, jog vaiko laisvalaikis būtų naudingas, būtina jį organizuoti taip, kad jis vaikui teiktų kuo daugiau naudos tiek dabar, tiek ateityje. Vaikui augant būtina pereiti 6 laisvalaikio fazes: poilsio, pramogavimo, bendravimo, kūrybos, kontempliacijos ir šventinę. Per šias fazes bus skatinama vaiko asmenybės saviraiška.

Moksleivių lankomi užsiėmimai dažniausiai lankomi ilgai, laiko pakanka įgyti reikiamų kompetencijų ir patenkinti savo bei tėvų lūkesčius. Dauguma moksleivių lankomų užsiėmimų yra aktyvūs, jų metu vaikas gali pagerinti savo fizinę būklę, kultivuoti sveiką gyvenseną, įgauti suvokimą apie tam tikrus dalykus. Užsiėmimų lankymui pritaria ir tėvai, nes jie patys išvelgia užsiėmimų naudą vaikui. Pasak tėvų, vaikai tampa daug aktyvesni, komunikabilesni, sumanesni ir labiau savimi pasitikintys.

Raktiniai žodžiai: aktyvus laisvalaikis, neformalusis ugdymas, moksleiviai, kompetencijos, tėvai.

Literatūra

Kvieskienė, G., Petronienė, O. (2007). Neformaliojo vaikų švietimo prieinamumas. *Socialinis ugdymas*. Vilnius.

NORDIC-BALTIC SUSTAINABLE APPROACH COACHING YOUTH FOR ELITE (presentation of project)

Diana Rėklaitienė, Kristina Bradauskienė, Irena Čikotienė
Lithuanian Sports University, Kaunas

General description of the project. The main idea of the project is the continued development of the Nordic-Baltic Coach training network, which was established in 2009 and has been expanded via two key projects “NB Coach Training Network” and “Coaching through Generations”. Focus will be on Sports Coaching in youth, who are seeking to become elite sportsmen and emphases will be put on exercise training-including effective approaches to a sound development of the athlete. Exercise training is understood as a tool to reach sports results, to participate at all levels of competitions, and to be a high level sportsman. The aim is to develop talented youngsters and youth as well as optimize the quality of daily training, with the aim to equip individuals with the physiological and psychosocial skills allowing them to successfully make the transitions that are inherent in a sport career. The task for the coach is to prepare the person to an optimal sports career without damaging his or her overall quality of life, especially health, and rounded personal development. Sports federations and associations are of great help to develop up-to-date study programmes for future coaches. Cooperation between universities and sports confederations will help reaching better results in developing study programs, optimizing the education of young coaches, and enhancing the competences of all actors within the project. Adopting a sustainable perspective will inspire coaches, sports organizations and sports psychology practitioners to look beyond the individual athlete and focus on the developing and maintaining environments that underpin athlete’s development.

There are many prerequisites to be a successful sportsman, but it’s essential to develop age related skills youngsters and youth, to be trained by coaches, who are familiar with human physiology, psychology, nutrition and with an up-to-date coaching methodology based on the newest research results.

The purpose. The purpose is to strengthen the network of Nordic-Baltic Coach Training and to continue developing a study program of “Sports Coaching” with the emphases on exercise training that takes all aspects of sportsman’s development: the psycho-social environment, motivation, nutrition, management, and different coaching philosophies. The project seeks to change the philosophy of the study programme by implementing new sustainable approach: moving from practice based, sport result orientated studies towards up-to-date research based and promoting overall wellbeing in the process of sport performance enhancement studies...

ORIENTAVIMOSI SPORTO KAIP LAISVALAIKIO ANALIZĖ

Vilija Revaitė, Aleksandras Alekrinskis, Daiva Bulotienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Tyrimo problema. Laisvalaikis – tai laikas, kurį žmogus skiria savo pomėgiams ir norams įgyvendinti, kurio metu jis atsipalaiduoja, pamiršta supančią rutiną, pasisemia energijos. Alperytė (2007) teigia, kad laisvalaikis yra vienas iš vertingiausių komponentų žmogaus gyvenime. Skiriamos dvi laisvalaikio formos: aktyvus ir pasyvus laisvalaikis (Kvieskienė, 1996).

Vis daugiau žmonių išbando orientavimosi sportą ir renkasi jį kaip aktyvų laisvalaikio leidimo būdą. Tiek užsienyje, tiek ir Lietuvoje daugumoje miestų vyksta orientavimosi sporto renginiai, kurie pritraukia įvairaus amžiaus žmones. Manoma, kad žmogaus gyvenimo būdas yra vienas iš svarbiausių veiksnių, tiesiogiai veikiančių individo sveikatą (Creagh, Reilly, 1997).

Masiniai orientavimosi sporto renginiai organizuojami daugumoje Lietuvos miestų, bendradarbiaujant su sporto klubais ir sporto mokyklomis. Kasmet daugėja dalyvių, auga susidomėjimas orientavimosi sportu. Tobulėjant technologijoms, atsiranda vis daugiau būdų parodyti ir pristatyti orientavimosi sportą masėms. Per varžybas naudojami GPS imtuvai leidžia „sekti“ dalyvį iš varžybų vietos arba iš savo namų. Pasitelkus GPS imtuvus, matomi tikslūs variantų pasirinkimai ieškant kontrolinių punktų. Šiame tyrime bus analizuojamas orientavimosi sporto žinomumas ir motyvai, skatinantys jaunimą užsiimti šia aktyvia laisvalaikio leidimo forma.

Tyrimo objektas – orientavimosi sportas kaip laisvalaikio pasirinkimas.

Tikslas – išanalizuoti orientavimosi sporto kaip laisvalaikio pasirinkimą tarp jaunimo.

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

Rezultatų aptarimas ir išvados. Galima teigti, kad laisvalaikis šiandieniniam žmogui yra vertybė. Laisvalaikis – tai laisvas nuo darbo laikas, kurio metu individas renkasi sau patinkančias veiklas, suteikiančias pozityvumo ir leidžiančias psichologiškai pailsėti. Pozityvus laisvalaikis formuoja asmenybę, padeda tobulėti ir realizuoti savo tikslus. Rekreacija pagreitina fizinių jėgų atgavimą, teigiamų emocijų, būsenų, malonių pojūčių sukūrimą arba atkūrimą. Rekreacinė veikla padeda sumažinti darbingumo, sveikatos ir supančios aplinkos problemas.

Orientavimosi sportas – tai aktyvi fizinė veikla, kurios metu, pasitelkus detalų žemėlapij ir kompasą, kuo greičiau reikia surasti tam tikras vietas. Tai ne tik varžybinė sporto šaka, bet ir rekreacinė veikla, kuria gali užsiimti kiekvienas, nepaisant amžiaus ir fizinio pasirengimo.

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

Raktiniai žodžiai: orientavimosi sportas, laisvalaikis, laisvalaikio leidimo forma.

Literatūra

Alperytė, I. (2007). Culture, contents of leisure and the quality of life: the theoretical models and practical issues. *Viešasis administravimas*, 4(16), 95–102.

Kvieskienė, G. (1996). *Laisvalaikio kultūra*. Vilnius: VPU.

KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ SAVAVEIKSMIŠKUMAS IR JO ŠAŠAJOS SU SUBJEKTYVIAI VERTINAMA SVEIKATA, FIZINIŲ AKTYVUMU IR PER PAMOKAS TAIKOMAIŠ MOKYMO METODAIS

Renata Rutkauskaitė, Edita Maciulevičienė, Laima Trinkūnienė, Rita Gruodytė, T. E. Gvildytė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Analizuojant kūno kultūros mokytojų veiklą, būtina nagrinėti veiksnius, lemiančius jų kokybišką darbą, skatinant vaikų ir paauglių sveiką gyvenimą bei fizinį aktyvumą (Yager, O’Dea, 2008; Jovanović et al., 2014; Cheon et al., 2014). Ypač aktualios problemos, susijusios su pedagogo asmenybe, emocijomis, psichine ir fizine sveikata. Šiandien vis aktualesni mokslo tyrimai, kurie padeda atskleisti ir identifikuoti psichologinio pobūdžio problemas, susijusias su pagrindiniu ugdymo proceso dalyviu – mokytoju (Stočkus, 2014).

Tyrimo tikslas – nustatyti kūno kultūros mokytojų savaveiksmiškumą ir jo sąsajas su subjektyviai vertinama mokytojų sveikata, fiziniu aktyvumu ir per pamokas taikomais mokymo metodais.

Metodai ir organizavimas. Kiekybinio tyrimo metu tirtas mokytojų subjektyvus savo fizinės ir psichinės sveikatos vertinimas bei fizinis aktyvumas. Siekiant įvertinti kūno kultūros mokytojų savaveiksmiškumą, naudota mokytojų savaveiksmiškumo skalė (Tschannen-Moran, Woolfolk Hoy, 2001), sudaryta iš 24 teiginių, kuriuos tyrimo dalyviai vertino skaitine išraiška nuo 1 – visiškai neįsitikinęs iki 7 – visiškai tikras. Didesnė skalės skaitinė išraiška rodė labiau išreikštą mokytojo savaveiksmiškumą. Tyrimo metu pagal savaveiksmiškumo skalės įverčius analizuoti mažiau ir labiau išreikšto pedagoginio savaveiksmiškumo mokytojai. Siekiant įvertinti kūno kultūros mokytojų savigarbą, naudota dešimties teiginių savigarbos skalė (Rosenberg, 1965); siekiant įvertinti, kaip kūno kultūros mokytojai vertina veiksnius, labiausiai lemiančius moksleivių motyvaciją per pamokas, taikytas moksleivių motyvacijos per kūno kultūros pamokas klausimynas; siekiant įvertinti kūno kultūros mokytojų per pamokas taikomus mokymo metodus, tyrimo dalyviams pateikti įvairūs mokymo metodai, remiantis M. Mosston mokymų metodų spektru. Į klausimyną pedagogams buvo įtraukta ir svarbi socialinė-demografinė informacija. Tyrimo dalyvavo 209 kūno kultūros mokytojai iš įvairių Lietuvos miestų ir miestelių (98 vyrai ir 111 moterų).

Kiekybinė duomenų analizė buvo atliekama SPSS (angl. *Statistical Package for Social Science*) statistinio paketo 21 versija. Hipotezėms tikrinti buvo naudojama aprašomoji statistika, χ^2 ir nepriklausomų imčių kriterijus t. Pasitelkus Spirmeno koreliacijos koeficientą, atlikta koreliacijos bei dispersinė analizė (ANOVA). Pasirinktas reikšmingumo lygmuo – 0,05.

Rezultatai ir išvados. Nustačius kūno kultūros mokytojų savaveiksmiškumą skirtingose socialinėse-demografinėse grupėse, atskleista, kad kūno kultūros mokytojų pedagoginis savaveiksmiškumas nepriklauso nuo mokytojo lyties, pedagoginio darbo stažo ir turimos pedagoginės kvalifikacijos ($p > 0,05$). Analizuojant kūno kultūros mokytojų savaveiksmiškumo ryšį su subjektyviai vertinama sveikata, atskleista, kad labiau išreikšto savaveiksmiškumo kūno kultūros mokytojų subjektyviai vertinama fizinė ir psichinė sveikata yra geresnė nei mokytojų, kurių savaveiksmiškumas išreikštas mažiau ($p < 0,05$). Nustačius kūno kultūros mokytojų savaveiksmiškumo ryšį su fiziniu aktyvumu, atskleista, kad labiau išreikšto savaveiksmiškumo mokytojai yra labiau fiziškai aktyvūs, lyginant su mažiau išreikšto savaveiksmiškumo mokytojais ($p < 0,05$). Analizuojant kūno kultūros mokytojų savaveiksmiškumo ryšį su per pamokas taikomais mokymo metodais, atskleista, kad labiau išreikšto savaveiksmiškumo kūno kultūros mokytojams yra svarbesni mokinių motyvuojantys vidiniai pasitenkinimo ir nepasitenkinimo veiksniai bei išoriniai nepasitenkinimo veiksniai, lyginant su mokytojais, kurių savaveiksmiškumas išreikštas mažiau ($p < 0,05$). Nustatyti šie per pamokas taikomų metodų skirtumai: vadovaujantį (komandos) metodą dažniau taiko kūno kultūros mokytojai, kurių savaveiksmiškumas išreikštas mažiau, lyginant su mokytojais, kurių savaveiksmiškumas išreikštas labiau ($p < 0,05$); mokinių darbo poromis, savistabos (savianalizės), inkluzijos, atradimo vadovaujant, divergentinį ir individualios programos metodus dažniau taiko kūno kultūros mokytojai, kurių savaveiksmiškumas išreikštas labiau, lyginant su mokytojais, kurių savaveiksmiškumas išreikštas mažiau ($p < 0,05$).

Literatūra

- Yager, Z., O’Dea, J. (2009). Body image, dieting and disordered eating and activity practices among teacher trainers: implications for school-based health education and obesity prevention programs. *Health Education Research*, 4(3), 472–482.
- Jovanović, L., Kudláček, M., Block, M., Djordjević, I. (2014). Self-efficacy of pre-service physical education teacher toward teaching students with disabilities in general physical education classes in Serbia. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 7(2), 32–46.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Yu, T. H., Jang, H. R. (2014). The teacher benefits from giving autonomy support during physical education instruction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 331–346.
- Stočkus, A. (2014). Kūno kultūros mokytojų profesinio perdegimo prevencija ir redukavimas: ugdomojo projekto rezultatai. *Tiltai*, 1, 151–168.

PROFESIONALIOS SPORTININKĖS KARJEROS VERTINIMAS LIETUVOS MOTERŲ KREPŠINIO LYGOS PAVYZDŽIU

Dovilė Saurazaitė, Rasa Kreivytė, Vilija Fominienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Karjera yra neatskiriama žmogaus gyvenimo dalis. Tai įvairių socialiai reikšmingų žmogaus vaidmenų seka, kylanti iš darbo, mokymosi, saviraiškos ir laisvalaikio veiklų bei apimanti asmens profesinį gyvenimą, darbo vietas, pareigas ir pasiekimus. Moterys savo karjerą planuoja platesniame šeimos ir gyvenimo siekių kontekste, nes ji turi nuspręsti, kokį kelią rinktis: tik šeimą, šeimą ir karjerą, tik karjerą (Petkevičiūtė, 2006). Būtent dėl to daugelis moterų tiesiog nesugeba visiškai išnaudoti savo gebėjimų, talentų ir interesų (O'Neil, Bilimoria, 2005).

Tikslas – įvertinti profesionalių krepšininkių karjerą Lietuvos moterų krepšinio lygos pavyzdžiu.

Tiriamieji. Tyrimas atliktas apklausiant 66 profesionalias krepšininkes, rungtyniaujančias Lietuvos moterų krepšinio lygoje.

Metodai ir organizavimas. Taikyta anketinė apklausa, pasirinkta metodika, paremta E. Scheino testu (1996) „Karjeros inkarai“ (angl. *career anchors*). Buvo išskirti aštuoni žmogaus karjerai esminės įtakos turintys inkarai: techninė funkcinė kompetencija; esminė vadybinė kompetencija; autonomija (nepriklausomybė); saugumas (stabilumas); antreprenieriškas kūrybiškumas; paslauga (pasišventimas); grynas iššūkis; gyvenimo stilius.

Statistinė analizė atlikta naudojantis SPSS for Windows 17.0 versija (SPSS Inc., Chicago IL). Statistinės analizės metodu apskaičiuoti rodikliai, leidžiantys apibendrinti tyrimų rezultatus: dviem nepriklausomoms imtims palyginti taikytas *t* kriterijus, trimis ir daugiau priklausomoms imtims palyginti taikytas ANOVA metodas. Dviejų kintamųjų ryšiui vertinti panaudota Pirsono koreliacija.

Rezultatai. Iš visų šiuo metu rungtyniaujančių krepšininkių (*n* = 66) tik 1 proc. krepšinį žaidžia ne daugiau nei penkerius metus; 35 proc. – 6–10 metų; didžioji dauguma, 47 proc. – 11–15 metų, 17 proc. tiriamųjų žaidžia daugiau nei 16 metų. 35 proc. krepšininkių šiuo metu turi ir kitą veiklą; 44 proc. krepšininkių teigia, kad niekada kitos darbinės veiklos nėra turėjusios; 12 proc. krepšininkių anksčiau yra turėjusios kitą darbinę veiklą, o 9 proc. apklaustųjų aktyviai ieško kitos darbinės veiklos. Suskaičiavus visus pateiktus atsakymus tapo aišku, jog didžiausią vidurkį – (8,16) krepšininkės skyrė paslaugos (pasišventimo) inkarui. Tai rodo, jog krepšininkės linkusios rinktis tokius darbus, kurie grindžiami jų vertybėmis, jos yra linkusios kažką daryti ne dėl savęs, o dėl kitų, daryti pasaulį geresnį. Antrasis pagal svarbą liko gyvenimo stiliaus inkaras (7,31), kuris rodo, jog krepšininkėms svarbu suderinti visas savo gyvenimo sritis, pavyzdžiui, darbą ir šeimą. Autonomijos (nepriklausomybės) inkarui skirta 7,22 – tai reiškia, jog krepšininkės nenori būti suvaržytos kokios nors organizacijos, tam tikros nuolatinės darbo vietos ar griežto grafiko. Tokia karjeros orientacija pasižymintiems žmonėms svarbu įvairūs prizai, apdovanojimai ar pagyrimai. Šie trys rezultatai pagrindžia, dėl ko apklaustos sportininkės pasirinko krepšinininkės karjerą: niekada neprisiriša prie vienos darbo vietos (šiuo atveju vieno klubo), dažnai keičia gyvenamąją vietą, treniruočių ir varžybų grafikas yra kintantis ir dažniausiai skiriasi nuo įprastų darbų numatyto 8 val. darbo grafiko. Kiek mažiau balų (6,59) surinko esminės vadybinės kompetencijos inkaras, 6,56 – antreprenieriškas kūrybiškumas bei 5,41 – techninė funkcinė kompetencija. Šie rezultatai rodo, jog krepšininkėms nėra svarbiausia užimti kuo aukštesnes pareigas, dirbti techninį darbą ar įkurti savo verslą. Labai blogai savo karjeros galimybes vertina sportininkės, pasirinkusios paslaugos (pasišventimo) (7,68), gyvenimo stiliaus (7,11) bei saugumo (stabilumo) (7,11) inkarus; vidutiniškai savo karjerą vertina taip pat paslaugos (pasišventimo) (7,82), saugumo (stabilumo) (7,77) bei gyvenimo stiliaus (7,36) inkarus pasirinkusios krepšininkės; puikiai savo karjeros galimybes vertina paslaugos (pasišventimo) (8,58), autonomijos (nepriklausomybės) (7,34) bei gyvenimo stiliaus (7,31) inkarus pasirinkusios krepšininkės. Šie rezultatai atskleidžia, jog būtent autonomijos (nepriklausomybės) inkaras, noras būti nesuvaržytoms jokių organizacijų, griežtų darbo rėmų ir noras viską daryti pagal save, lemia geresnį savo karjeros galimybių įvertinimą.

Aptarimas ir išvados. Atlikus tyrimą nustatyta, kad nėra vienos visiškai dominuojančios karjeros orientacijos. Krepšininkės linkusios rinktis tokius darbus, kurie grindžiami jų vertybėmis, bei yra linkusios kažką daryti ne dėl savęs, o dėl kitų, padaryti pasaulį geresnį. Joms nėra svarbiausia užimti kuo aukštesnes pareigas, dirbti techninį darbą ar įkurti savo verslą. Labiausiai norą turėti darbą sporto sektoriuje lemia paslaugos (pasišventimo), gyvenimo stiliaus bei saugumo (stabilumo) inkarai. Norą sukurti verslą sporto sektoriuje taip pat lemia paslaugos (pasišventimo) inkaras, esminės vadybinės kompetencijos bei autonomijos (nepriklausomybės) inkarai. Savo gyvenimo sieti su sporto sektoriumi neketina krepšininkės, pasirinkusios paslaugos (pasišventimo), gyno iššūkio bei autonomijos (nepriklausomybės) inkarus.

Raktiniai žodžiai: sporto sektorius, karjeros valdymas, amžius, išsilavinimas.

Literatūra

O'Neil, D. A., Bilimoria, D. (2005). Women's career development phases: idealism, endurance, and reinvention. *Career Development International*, 10(3), 168–189.

Petkevičiūtė, N. (2006). *Karjeros valdymas: asmeninė perspektyva*. Kaunas: VDU leidykla.

Schein, E. H. (1996). Career anchors revisited: implications for career development in the 21st century. *Management Executive*, 10, 80–88.

DIDELIO MEISTRISKUMO RANKININKIŲ VARŽYBŲ MIKROCIKLO MONOTONIŠKUMO IR KRŪVIŲ INDEKSO CHARAKTERISTIKA

Antanas Skarbalius

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Įvadas. Lietuvos moterų rankinio komandų varžybų laikotarpis trunka aštuonis–devynis mėnesius. Todėl per tokį ilgą tarpinį neįmanoma išvengti treniravimo monotoniškos, lemiančios rankininkų detreniruotumą (Foster, Lehmann, 1998; McGuigan, 2017; Michalsik, 2015).

Tikslas – nustatyti ir apibūdinti pusiau profesionalių rankininkų varžybų laikotarpio mikrociklo fizinių krūvių monotoniškumo ir krūvių indekso vertes.

Metodika. Tyrimai atlikti 2016 m. rugsėjo – 2017 m. gegužės mėnesiais. Tirta 12 aikštės žaidėjų rankininkų, kurių amžius – $23,6 \pm 5,5$ m., ūgis – $174,1 \pm 4,9$ cm, kūno masė – $67,9 \pm 6,5$ kg, riebalinė masė – $22,2 \pm 4,4$ proc., $VO_2\max$ – $48,1 \pm 6,5$ ml \cdot kg⁻¹ \cdot min⁻¹, maksimalus širdies susitraukimų dažnis per minutę – $188,7 \pm 7,8$ (ŠSD k. \cdot min⁻¹), dalyvavimo Lietuvos aukščiausioje lygoje patirtis – $4,7 \pm 3,7$ metų. Po pratybų, taikant pastangų įverčio 0–10 skalę, nustatytos 17 varžybų mikrociklo monotoniškumo ir krūvio indekso (Fullarton, Benton, 2015) rodiklių reikšmės.

Rezultatai ir diskusijos. Nustatyta varžybų mikrociklo vienerių pratybų žaidėjų pastangų monotoniškumo indekso vidutinė reikšmė ($1,48 \pm 0,45$) (vidurkis ir standartinis nuokrypis), sąlyginių vienetų (SV) ir variacijos koeficientas (30,23 proc.). Viso varžybų mikrociklo trukmės krūvio indekso įverčių reikšmė – $4345,1 \pm 1022,5$ SV ir variacijos koeficientas – 23,53 proc. Rodiklių reikšmės atitinka regbininkų (Fullarton, Benton, 2015; Thornton et al., 2016) ir salės futbolininkų (Miloski et al., 2012) reikšmes. Tirtų rankininkų reikšmių rodiklių pakankamai didelė variacijos koeficiento reikšmė apibūdina varžybų mikrociklo variabilumą (McGuigan, 2017), kuris rekomenduotinas tokios ilgos trukmės varžybų laikotarpiu, siekiant išvengti rankininkų treniravimo programos monotoniškumo (Michalsik, 2015). Sumažėjusi krūvių apimtis, išreikšta savaitės pratybų pastangų ir pratybų trukmės sandaugos rodiklių sumine reikšme, gali mažiau neigiamai paveikti sportininkų parengtumą nei intensyvumo, apibūdinamo sportininkų vienu pratybų pastangų vertės rodikliu, sumažinimas (Fullarton, Benton, 2015).

Išvados ir rekomendacijos. Nustatytos pusiau profesionalių rankininkų aikštės žaidėjų varžybų mikrociklo pratybų pastangų vidutinės reikšmės, monotoniškumo ir krūvio indeksų reikšmės atitinka elito sportinių žaidimų reikšmes. Šių rodiklių reikšmės leidžia rankinio treneriams, nenaudojant technologinių priemonių, optimizuoti varžybų laikotarpio treniravimo programą.

Literatūra

- Foster, C., Lehmann, M. C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(7), 1164–1168.
- Fullarton, C., Benton, D. (2015). Use of the session-RPE method for determining training load in NRL players. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 23(7), 6–13.
- McGuigan, M. (2017). *Monitoring Training and Performance in Athletes*. Champaign: Human Kinetics.
- Michalsik, L. B. (2015). *The Physiology of Team Handball*. Aarhus University.
- Miloski, B., Preitas, V. H., Filho, M. G. B. (2012). Monitoring of the internal training loads in futsal players over a season. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 14(6), 671–679.
- Thornton, H. R., Delaney, J. A., Duthie, G. M., Scott, B. R., Chivers, W. J., Sanctuary, C. E., Dascombe, B. J. (2016). Predicting self-reported illness for professional team-sport athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11, 543–550.

PAJĖGIAUSIŲ LIETUVOS PLAUKIKŲ REZULTATŲ KAITA 2012–2016 METŲ OLIMPINIAME CIKLE

Valentina Skyrienė, Lukas Pranckevičius

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

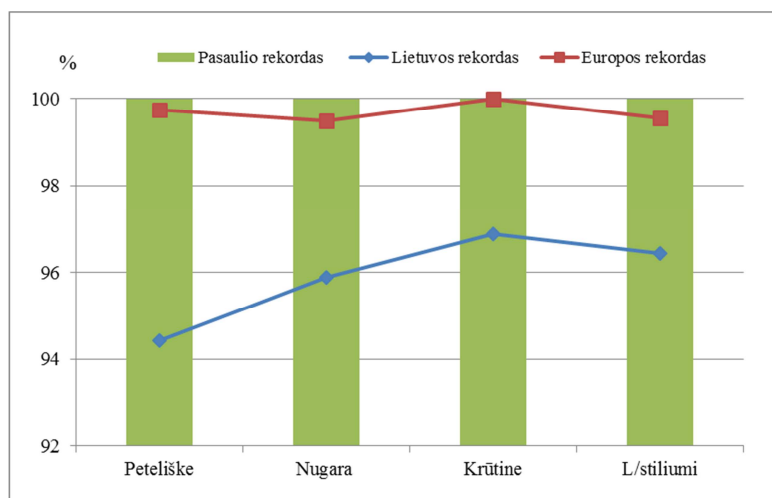
Varžybos – pagrindinis veiksnys, išskiriantis sportinę veiklą iš kitų. Be varžybų sportas praranda savo esmę (Mirza, Suleeva, 2011). Sportininko pasiekimai yra glaudžiai susiję su varžybine veikla. Varžybinės veiklos turinys ir veiksniai, lemiantys aukštus sportinius rezultatus, yra pagrindinis rodiklis, nuo kurio priklauso atletų rengimo planas. Plaukikų varžybinės veiklos struktūra ir jos komponentai domina mokslininkus jau kelis dešimtmečius. Individuali varžybinės veiklos analizė leidžia objektyviai įvertinti sportininko pasirengimą ir numatyti treniravimo kryptis (Skyrienė, 2014).

Tikslas – išanalizuoti pajėgiausių Lietuvos plaukikų rezultatų kaitą 2012–2016 metų olimpiniam cikle.

Metodai ir organizavimas. Buvo nagrinėjami 8 Lietuvos plaukimo rinktinės narių (amžius – nuo 20 iki 28 metų), plaukiančių skirtingais būdais, pasiekimai. Analizei parinkti 50 metrų baseine vykusių šalies ir tarptautinių varžybų rezultatai. Analizuota individualių rezultatų kaita ir lyginami dviejų kiekvieno plaukimo būdo plaukikų pasiekimai 2012–2016 metais. Apskaičiuota Lietuvos bei Europos rekordų, pasiektų šiuo laikotarpiu, procentinė išraiška (pasaulio rekordų atžvilgiu). Gauti duomenys apdoroti *Microsoft Excel 2010* ir *SPSS* statistinės duomenų analizės programomis. Neparimetrinių kintamųjų vidutinėms reikšmėms palyginti naudotas Mano ir Vitnio U testas. Požymių skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$.

Tyrimo rezultatai. 2012–2016 metų olimpiniam cikle nustatyta teigiama visų tyrime dalyvavusių Lietuvos plaukimo rinktinės narių rezultatų kaita. Tačiau atskirų sportininkų rezultatai kito skirtingai. 2012–2013 m. patikimai pagerėjo keturių plaukikų vidutiniai metų pasiekimai, 2013–2014 m. – trijų, 2014–2015 m. – trijų, 2015–2016 m. – dvejų ($p < 0,05$). Vidutinių metinių rezultatų gerėjimas per visą olimpinį ciklą pagal plaukimo būdus svyravo nuo 1,38 (100 m l. stiliumi) iki 21 proc. (100 m krūtine). Tarp rinktinės narių ryškiai išsiskyrė D. R ir A. Š. Pirmojo (D. R.) plaukiko vidutiniai metų rezultatai patikimai gerėjo visą olimpinį ciklą, antrojo rezultatai pagerėjo net 21 proc.

Lietuvos, Europos ir pasaulio plaukimo rekordų lyginamoji analizė parodė, kad šalies sportininkai ganėtinai smarkiai atsilieka nuo pasaulio ir Europos elito atstovų (1 pav.).



1 pav. Lietuvos, Europos ir pasaulio rekordų santykis plaukiant 100 m nuotolius (proc.)

Išvados:

1. Tyrime dalyvavusių Lietuvos plaukimo rinktinės narių rezultatai 2012–2016 metų olimpiniam cikle kito teigiama linkme.

2. 100 m nuotolių šalies plaukimo rekordai smarkiai atsilieka nuo pasaulio rekordų: plaukimo peteliške rungtyje – beveik 6 proc., nugara – 4 proc., laisvuju stiliumi – 3,5 proc., krūtine – 3 proc.

Literatūra

Mirza, H. B., Сулеева, К. Соревновательная деятельность и факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Доступ в интернете: www.rusnauka.com/13_NMN_2011/Pedagogica/5_83639.doc.htm
Skyrienė, V., Blažys, V. (2015). Varžybinės veiklos kitimo tendencijos 100 m krūtine nuotolyje 2008–2014 metais. *Sportinį darbinumą lemiantys veiksniai* (VIII): mokslinių straipsnių rinkinys (pp. 148–152). Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. Treniravimo mokslo katedra.

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

Kęstutis Skučas, Dovilė Šilkaitytė
Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Tikslas – nustatyti ir įvertinti vežimėlių krepšinio programos poveikį vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiesiems fiziniams gebėjimams.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Testavimai atlikti 2016 m. gegužės mėn. Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinės stovyklų metu Lietuvos sporto universiteto salėje. Testavimu nustatyti vežimėlių krepšinio žaidimo įgūdžių ir fizinių ypatybių rodikliai, taikant 2 savaičių taktinio rengimo programą. Tyrime naudoti greitumo, vikrumo, anaerobinės ištvermės, kamuolio perdavimo tikslumo, kamuolio varymo, kamuolio metimų į krepšį testai (Valandewijck et al., 1999; Skučas, 2006). Pirmiausia buvo atliekamas anaerobinio pajėgumo 30 sek. važiavimo testas, vėliau – 20 m važiavimo greitumo testas, kamuolio varymo ir vikrumo testai, kamuolio perdavimo tikslumo, metimų į krepšį iš artimų ir vidutinių nuotolių tikslumo testai. Atlikti testavimai prieš vykdant programą ir po eksperimento. Testavimo metodu tirti 16 Lietuvos vežimėlių krepšinio žaidėjų. Eksperimentinę ir kontrolinę grupes sudarė po 8 tiriamuosius, turinčius fizinę negalią (nugaros smegenų pažeidimai, cerebrinis paralyžius, kelio raiščių pažeidimai, kelio kontraktūra, amputacijos). Kontrolinės grupės tiriamieji eksperimento programoje nedalyvavo. Eksperimentinės grupės tiriamieji dalyvavo 2 savaičių taktinio rengimo programoje, kurioje buvo derinami fizinio ir taktinio rengimo pratimai. Didžiausias dėmesys skirtas žaidimo ir taktiniams gebėjimams ugdyti.

Rezultatų aptarimas ir išvados. Taktinis rengimas vežimėlių krepšinyje yra labai svarbus vežimėlių krepšinio žaidėjų parengtumo komponentas. Nuo to, kaip išugdyti vežimėlių krepšinio žaidėjų individualios ir komandinės taktikos įgūdžiai, didžia dalimi priklauso žaidėjų ir visos komandos rezultatai per varžybas. Šis tyrimas patvirtina kitų autorių nuomonę, kad vežimėlių krepšinyje be fizinių gebėjimų ugdymo labai svarbu taktinių gebėjimų ir įgūdžių tobulinimas rengiantis varžyboms (Yanci et al., 2015; Molik, Kosmol, 2003). Taikant dviejų savaičių taktinio rengimo programą paaiškėjo, kad didžiausią poveikį taktinių pratimų atlikimas per vežimėlių krepšinio treniruotes suteikia greitumo, vikrumo, vežimėlio ir kamuolio valdymo specialiesiems fiziniams gebėjimams. Daugelis autorių (Brunelli et al., 2006; Goosey-Tolfrey, Leicht, 2013; Yanci et al., 2015) nurodo, kad būtent greitumo, vikrumo, vežimėlio ir kamuolio valdymo specialieji fiziniai gebėjimai yra vieni iš svarbiausių žaidžiant vežimėlių krepšinį. Greitumo ir vikrumo fizinės ypatybės – gebėjimas greitai atlikti judesius ir kuo daugiau judesių atlikti per tam tikrą laiką – labai svarbios startinio įsibėgėjimo metu, stabdant, keičiant vežimėlio kryptį, atliekant sudėtingesnius vežimėlio ir kamuolio valdymo veiksmus stumiant vežimėlio lankus ir varantis kamuolį. Mūsų tyrimo duomenimis, taikant fizinių gebėjimų programą kartu su taktinių gebėjimų elementais, pasiektas greitas šių specialių fizinių gebėjimų prieaugis. Šie tyrimo duomenys nesutampa su kitų autorių (Goosey-Tolfrey et al., 2002; Malone et al., 2000), tyrusių greitumo, vikrumo, vežimėlio valdymo specialiųjų fizinių gebėjimų kaitą, taikant fizinio rengimo programas. Šie autoriai nustatė, kad greitumo fizinės ypatybės rodiklių žymaus prieaugio galima pasiekti po keturių savaičių treniruočių. Tokį tyrimo duomenų skirtumą galėjo lemti faktas, kad mūsų tyrime kompleksškai buvo ugdomos kelios fizinės ypatybės, dominavo didelio intensyvumo, artimas varžybiniam tempui, krūvis. Be to, tai galėjo lemti ir tiriamųjų kontingentas, nes mūsų tyrime dalyvavo skirtingų fizinės negalios tipų vežimėlių krepšinio žaidėjai. Vežimėlių krepšinio specialiųjų gebėjimų tyrimai rodo vežimėlių krepšinio žaidėjų fizinių ypatybių ir specialiųjų fizinių gebėjimų išsiugdymo lygį. Daugumos autorių duomenimis (Valandewijck et al., 1999; Valandewick et al., 2003; Hutzler et al., 2000) specialieji fiziniai vežimėlių krepšinio žaidėjų gebėjimai priklauso nuo žaidėjų aerobinės ir anaerobinės ištvermės išugdymo. Mūsų tyrimo duomenimis, į taktinį rengimą orientuota programa nepaveikė anaerobinio pajėgumo specialiųjų fizinių gebėjimų. Tyrimo rezultatai parodė, kad po eksperimento pagerėjo eksperimentinės grupės tiriamųjų vikrumo, greitumo, vežimėlio ir kamuolio valdymo, metimų į krepšį rodikliai. Eksperimentinės grupės anaerobinio pajėgumo ir kamuolio perdavimo tikslumo rodikliai po eksperimento nepasikeitė. Kontrolinės grupės tiriamųjų specialiųjų fizinių gebėjimų rodikliai po eksperimento nepakito.

Literatūra

- Brunelli, S., Traballese, M., Averna, T., Porcacchia, P., Polidori, L., Di Carlo, C., Di Giusto, C., Marchetti, M. (2006). *Field Tests For Evaluating Elite Wheelchair Basketball Players*. Roma.
- Goosey-Tolfrey, V. L., Leicht, C. A. (2013). Field-based physiological testing of wheelchair athletes. *Sports Medicine*, 43(2), 77–91.
- Yanci, J., Granados, C., Otero, M., Badiola, A., Olasagasti, J., Bidaurreaga-Letona, I., ... Gil, S. M. (2015). Sprint, agility, strength and endurance capacity in wheelchair basketball players. *Biol Sport*, 32(1), 71–78.

TURIZMO ĮMONIŲ KONKURENCINGUMO VERTINIMO MODELIAI

Rugilė Skukauskaitė, Mantas Skukauskas

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Įvadas. Šiais laikais laisvalaikio pramogų pasirinkimas yra didžiulis. Dėl šios priežasties žmonės tapo išrankesni, vis sunkiau jiems įtikti. Laisvalaikio pramogos gali būti siejamos su atpalaiduojančiomis procedūromis bei visiškai priešingomis, ekstremaliomis, emocijomis. Remiantis Paul Krugman (1994), „konkurencingumas yra pavojinga manija“, ir nors po šio pasakymo praėjo 20 metų, ši manija vis dar tebegyvuoja mūsų visuomenėje. Kiekviena kompanija ar kelionės vieta turi turėti konkurencinį pranašumą, kad būtų sėkmingi rinkoje.

Tikslas – paruošti literatūros analizę apie metodus, padedančius įvertinti turizmo įmonių konkurencingumą.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrimas paaiškina teorinius aspektus, kurie yra svarbūs vertinant turizmo įmonių konkurencingumą. Vienas iš svarbiausių punktų yra apibrėžti konkurencingumo principus, siekiant padėti kompanijai tapti rinkos lydere šalyje. Tyrime išanalizuoti trys pagrindiniai modeliai.

Rezultatai. Porter's Diamond yra vienas iš populiariausių konkurencingumo modelių pasaulyje. Kiekviena industrija patiria skirtingą tam tikrų konkurencingumo jėgų poveikį. Porter's Five Forces Diamond identifikuoja ir analizuoja penkias konkurencingumo jėgas, kurios veikia kiekvieną industriją, padeda kiekvienai kompanijai nustatyti savo stiprybes ir silpnybes (*Investopedia*, 2017).

PEST analizė padeda identifikuoti verslo galimybes ir įspėja apie galimus verslo pavojus (*Mind Tools Editorial Team*, 2017). Analizė apima politinius, ekonominius, socialinius ir technologinius veiksnius, darančius tiesioginę įtaką verslui.

SSGG analizę sudaro stiprybių, silpnybių, galimybių ir grėsmių nustatymas. Remiantis Markgraf (2017), ši analizė padeda įmonei pasinaudoti savo stiprybėmis ir galimybėmis, siekiant sumažinti galimas grėsmes bei silpnybes.

Išvados. Šių dienų verslo pasaulis susiduria su daugybe problemų, kurios galėtų būti apibūdintos kaip nestabili, kintanti, nedraugiška, nenuspėjama, chaotiška verslo aplinka (Liučvaitienė et al., 2013). Kiekvienai kompanijai svarbu pasirinkti tinkamą modelį, siekiant įvertinti konkurencingumą. Visi modeliai turi panašumų ir skirtumų. Vis dėlto, kiekvienas jų padeda rasti tam tikras problemas ir galimybes.

Literatūra

Investopedia. (2017). Porter's 5 Forces. Retrieved from <http://www.investopedia.com/terms/p/porter.asp>

Krugman, P. (1994). *Competitiveness – A Dangerous Obsession*. Retrieved from <http://www.pkarchive.org/global/pop.html>

Liučvaitienė, A., Peleckis, K., Slavinskienė, N., & Limba, T. (2013). *Theoretical Models of Business Competitiveness: Formation and Evaluation*. Retrieved from http://smqnet.com/journals/smq/Vol_1_No_1_December_2013/4.pdf

Mind Tools Editorial Team. (2017). *PEST Analysis*. Retrieved from https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_09.htm

Markgraf, B. (2017). *SWOT Analysis: How Competitive Forces Shape Strategy*. Retrieved from: <http://smallbusiness.chron.com/swot-analysis-competitive-forces-shape-strategy-58523.html>

NEJĖGALIAUS JAUNIMO ĮTRAUKIMAS Į AKTYVIAS LAISVALAIKIO VEIKLAS KAUNO MIESTE

Iona Stankevičiūtė, Jūratė Požėrienė, Diana Rėklaitienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Įvadas. Lietuvoje ir pasaulyje vis dar neišspręsta neįgaliųjų fizinio aktyvumo problema. Vaikai ir paaugliai, turintys negalią, yra mažiau fiziškai aktyvūs, palyginti su jų bendraamžiais. PSO ataskaitoje pateikti duomenys, kad negalią turi 95 mln. (5,1 proc.) vaikų. Ir tik nedidelė jų dalis yra fiziškai aktyvūs. Tai lemia daug veiksnių: laisvalaikio veiklų, aplinkos pritaikymas, specialistų kompetencijos, pačių neįgaliųjų baimės dėl galimos nesėkmės ir kt. Nors ir dedama daug pastangų, kad neįgalieji galėtų lengviau integruotis į visuomenę, kai kurioms sritims – sportui, rekreacinėms veikloms, laisvalaikiui, gyvenimo būdo pasirinkimui – skiriama mažiau dėmesio. Labai svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad nors ir yra plačios laisvalaikio pasirinkimo galimybės, vis dar nėra natūralios inkluzijos į jas negalią turintiems asmenims dėl aplinkos ir veiklos nepritaikymo bei kitų kliūčių. Dėl to neįgaliųjų galimybės rinktis aktyvaus laisvalaikio veiklas yra ribotos.

Tikslas – ištirti aktyvaus laisvalaikio pasirinkimo galimybes neįgaliam jaunimui Kauno mieste.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrime naudota: teisinių dokumentų analizė, nestuktūrizuotas interviu telefonu, grupinė diskusija (*focus group*), kurioje dalyvavo 8 asmenys.

Rezultatai. Atlikus tyrimą, t. y. po grupinės diskusijos, galima teigti, kad Lietuvoje vis dar nėra išspręsta neįgaliųjų fizinio aktyvumo problema. Neįgalieji susiduria su įvairiomis kliūtėmis, kurios jiems trukdo laisvai pasirinkti norimą veiklą. Tyrimo duomenimis, didelė dalis organizacijų susiduria su pritaikomumo aplinkos ar veiklos problema bei pačių neįgaliųjų požiūriu, ne visi nori aktyviai leisti laisvalaikį, susiduriama su įvairiomis baimėmis. Dalis neįgalių vaikų tėvų bijo, kad užsiimdamas tam tikra veikla vaikas gali patirti fizinę ar emocinę žalą. Lietuvoje žmogaus teises reglamentuoja įstatymai, kurie turi užtikrinti galimybę kiekvienam laisvai pasirinkti laisvalaikio praleidimo būdą. Laisvalaikis, o ypač aktyvus, yra naudingas neįgaliajam – jis pagerina ne tik fizinę, bet ir emocinę būklę. Laisvalaikis gerina motorinius įgūdžius, fizinį pajėgumą, gali padidinti judesių amplitudę, padeda lengviau integruotis į visuomenės gyvenimą, gerina socialinius įgūdžius, didina savivertę, skatina bendrauti, suteikia galimybę realizuoti save kaip asmenybę. Taigi laisvalaikis yra ypač svarbus nuo pat vaikystės, nes jis padeda formuojant įvairiapusę asmenybę. Aktyvaus laisvalaikio galimybės Kauno mieste yra didelės, tačiau neįgaliesiems jos nėra laisvai prieinamos dėl galimai kylančių įvairių problemų nuo žinomumo, prieinamumo, aplinkos, inventoriaus, įrangos bei pačios veiklos pritaikymo ir kvalifikuotų specialistų ar kompetentingų darbuotojų stokos. Ištyrus tik mažą dalį organizacijų, galima daryti prielaidą, kad jos yra visiškai arba iš dalies pritaikytos neįgaliesiems. Didžiulę įtaką prieinamumui turi ir finansinis aspektas, bet, nepaisant to, yra organizacijų, kuriose siekiama užtikrinti galimybes kiekvienam pagal galimybes mėgautis jų teikiamomis laisvalaikio paslaugomis.

Išvados. Išanalizavus gautus grupinės diskusijos rezultatus galima pastebėti, kad jaunimui yra galimybių užsiimti jiems patinkančia aktyvaus laisvalaikio veikla, tačiau jos yra ribotos. Laisvam pasirinkimui kliūtis sudaro tokios problemos: organizacija nėra pajėgi priimti neįgaliuosius dėl nepritaikytos aplinkos, pačios veiklos, įrangos bei specialistų kompetencijų trūkumo. Taip pat svarbūs veiksniai, varžantys pasirinkimo laisvę, yra transporto problema, nes viešoju transportu yra sudėtinga arba neįmanoma nuvykti į reikiamą vietą, finansinės kliūtys, nes kai kurie užsiėmimai yra brangūs, reikalinga papildoma su veikla susijusi įranga. Ne visi vaikai su negalia nori užsiiminėti aktyviomis laisvalaikio veiklomis, nes mano, kad tai ne jiems, trūksta pasitikėjimo savimi. Neįgalių vaikų tėvai taip pat nenoriai leidžia savo vaikus į integruotą aplinką, bijodami patyčių ar dėl galimos žalos sveikatai.

Literatūra

- Avisar, G., Licht, P., Vogel, G. (2016). Equality? Inclusion? Do they go hand-in-hand? Policy makers' perceptions of inclusion of pupils with special needs – An exploratory study. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 973–979.
- Law, M., King, G., King, S. et al. *Patterns and predictors of recreational and leisure participation for children with physical disabilities*. Prieiga internetu: www.canchild.ca/Default.aspx?tabid1180 [žiūrėta 2017-03-31].
- Požėrienė, J., Rėklaitienė, D., Laškovaitė, S. (2013). Fizinė negalią turinčiųjų sveikatos stiprinimas rekreacine veikla. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VI). Mokslinių straipsnių rinkinys*.
- Rėklaitienė, D., Čekanavičiūtė, J. (2014). Rekreacinių veiklų infrastruktūros pritaikymas žmonėms su fizine negalia. *Mokslas ir praktika: aktualijos ir perspektyvos [elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys. Lietuvos sporto universitetas, Marijampolės kolegija* (pp. 203–210). Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.

SPORTINIŲ ŠOKIŲ JAUNUČIŲ (9–11 METŲ) AMŽIAUS ŠOKĖJŲ KŪNO SUDĖJIMO RODIKLIŲ IR VARŽYBŲ REZULTATŲ SAŲVEIKOS YPATUMAI

Aistė Barbora Ušpurienė, Antanas Skarbalius

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Tik atitinkamo kūno sudėjimo profesionalūs sportinių šokių atstovai gali pasiekti puikių sportinių rezultatų (Rein et al., 2011; Zanchini, Malaguti, 2014). Šokį galima traktuoti kaip grožio ir estetiškos išraiškos priemonę, todėl šokėjams kūno sudėjimas yra labai svarbus. Per sportinių šokių varžybas poras teisėjai vertina vizualiai (Liiv et al., 2013), tad kūno sudėjimo rodikliai turėtų glaudžiai sietis su sportiniu rezultatu. Mokslo darbų studija atskleidė, kad dar nėra nustatytos sportinių šokių jaunučių (9–11 metų) amžiaus šokėjų kūno sudėjimo modelinės charakteristikos, neiširta jaunučių amžiaus šokėjų kūno sudėjimo ir varžybų rezultatų sąveika.

Tikslas – nustatyti sportinių šokių jaunučių (9–11 metų) amžiaus šokėjų kūno sudėjimo rodiklių ir varžybų rezultatų sąveiką.

Tyrimo metodika. Tyrime dalyvavo 179 (91 mergaitė ir 88 berniukai) jaunučių amžiaus grupės sportinių šokių šokėjai iš įvairių Lietuvos miestų. Jaunučių grupės šokėjų mergaičių amžiaus vidurkis (\bar{x} (SD)) buvo 9,59 (0,88) m., o šokėjų berniukų – 9,67 (0,82) m. Antropometru 0,1 cm tikslumu (Martin, GPM Siber Hegner) buvo nustatytas jaunučių grupės šokėjų (mergaičių ir berniukų) ūgis (cm), kūno masės komponentų analizatoriumi *Tanita Body Composition Analyzer BC-418MA* (Tanita Corporation, Japan) – kūno masė (kg), kūno masės indeksas (KMI) (kg/m^2), riebalų kiekis (proc.), riebalų masė (kg), neriebalinė masė (kg), kūno skysčių kiekis (kg). Jaunučių grupės šokėjų techninis parengtumas vertintas per draugiškas varžybas. Šokėjai buvo vertinami 3, 4, 5, 6 balų sistema. Tyrimo rezultatams gauti taikytas statistinės analizės metodas, tyrimo duomenys apdoroti *Microsoft Excel 2010* ir *SPSS 20.0 for Windows* programomis.

Rezultatai. Nustatyti reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) tarp mergaičių ir berniukų ūgio, riebalų kiekio, neriebalinės masės ir kūno skysčių. Gauti atvirkštiniai koreliaciniai ryšiai rodo, kad kuo mažesni kūno masės komponentų rodikliai, tuo geresni varžybų rezultatai. Nustatyti vidutiniai atvirkštiniai koreliaciniai ryšiai tarp mergaičių standartinių ir Lotynų Amerikos šokių varžybų rezultatų ir riebalų kiekio (proc.) ($r = -0,64$; $p < 0,001$; $r = -0,57$; $p < 0,001$) bei riebalų masės (kg) ($r = -0,68$; $p < 0,001$; $r = -0,67$; $p < 0,001$), stiprūs ir vidutiniai atvirkštiniai koreliaciniai ryšiai – tarp berniukų standartinių ir Lotynų Amerikos šokių varžybų rezultatų ir riebalų kiekio (proc.) ($r = -0,83$; $p < 0,001$; $r = -0,79$; $p < 0,001$) bei riebalų masės (kg) ($r = -0,82$; $p < 0,001$; $r = -0,79$; $p < 0,001$).

Rezultatų aptarimas. Atlikta analizė parodė, kad tirti kūno sudėjimo rodikliai yra reikšmingi sportinių šokių rezultatui. Galime teigti, kad vien tik ūgio, svorio bei KMI nustatyti nepakanka (sąveika mažiau reikšminga nei kitų rodiklių ($r = -0,53$; $p < 0,001$)), būtina analizuoti tokių kūno masės komponentų kaip riebalų kiekis, riebalų masė, neriebalinė masė bei kūno skysčiai, sandarą. Nustatėme reikšmingą koreliacinį ryšį tarp tirtų kūno sudėjimo rodiklių ir varžybų rezultatų, tad prielaida, jog kūno sudėjimo rodikliai turėtų glaudžiai sietis su varžybų rezultatu, pasitvirtino.

Išvados. Nustatyti sportinių šokių jaunučių (9–11 metų) amžiaus šokėjų kūno sudėjimo rodikliai atitinka optimalų kūno sudėjimą. Reikšmingai sąveikauja šokėjų mergaičių ir berniukų standartinių bei Lotynų Amerikos šokių varžybų rezultatai bei riebalų masės ir kiekio rodikliai. Galima teigti, kad didesnę riebalų masę ir kiekį turintiems šokėjams sunkiau pasiekti puikių varžybų rezultatų.

Literatūra

- Liiv, H., Wyon, M., Jürimäe, T., Purge, P., Saar, M., Mäestu, J., Jürimäe, J. (2013). Anthropometry and somatotypes of competitive dance sport participants: A comparison of three different styles. *HOMO*, 65(2), 155–160. DOI: 10.1016/j.jchb.2013.09.003
- Rein, S., Fabian, T., Zwipp, H., Rammelt, S., Weindel, S. (2011). Postural control and functional ankle stability in professional and amateur dancers. *Clinical Neurophysiology*, 122(8), 1602–1610. DOI: 10.1016/j.clinph.2011.01.004
- Zanchini, A., Malaguti, M. (2014). Energy requirements in top-level DanceSport athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 9(1), 148–156. Retrieved from: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39585/1/jhse_Vol_9_N_I_148-156.pdf

ATLETAI MOKOSI ANTREPRENERYSTĖS, PAREMTOS „MIŠRAUS MOKYMO“ KONCEPCIJA

Irena Valantinė, Inga Staškevičiūtė-Butienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

2007 metais Europos Komisija Baltojoje sporto knygoje akcentavo dvigubos karjeros reikšmę jauniems didelio meistriškumo atletams, siekiant užtikrinti jų integraciją į darbo rinką pasibaigus sportinei karjerai.

Komisijos komunikate pabrėžiami įvairūs būdai, kaip sportas gali prisidėti prie strategijos „Europa 2020“ tikslų: „sportas turi didelį potencialą prisidėti prie pažangaus, tvaraus ir integracinio augimo bei naujų darbo vietų, nes jis teigiamai veikia socialinę įtrauktį, švietimą, mokymą ir visuomenės sveikatą“. 2014 m. birželio mėn. Europos Sąjungos Taryba priėmė rezoliuciją dėl 2014–2017 m. Europos Sąjungos sporto veiklos plano, kuriame viena iš pagrindinių temų bus „... švietimas ir mokymas sporto srityje“.

Europos Komisijos atliktas Europos jaunų didelio meistriškumo atletų tyrimas rodo, kad 76 proc. didelio meistriškumo atletų yra susirūpinę dėl perėjimo nuo sporto į švietimą ar profesinę karjerą. Tik 10 proc. didelio meistriškumo atletų iš A2B tyrimo (Sportininkai į verslą, 2011 m. kovo mėn. Europos Komisijos užsakymas) dalyvavo karjeros programoje. Sportininkai dažnai net nežino apie esamas iniciatyvas arba nėra jokių jiems prieinamų ar įdomių programų. Strategija yra tokia, kad dviguba karjera turėtų neutralizuoti šiuos apribojimus ir sunkumus.

Daugelis tyrimų patvirtina, ir mes pritariame nuomonei, kad didelio meistriškumo atletai turi visus įgūdžius, reikalingus tapti sėkmingu verslininku, turinčiu nuosavą verslą ir tai didelio meistriškumo atletui atrodo labai patrauklu. Tačiau didelio meistriškumo atletams trūksta verslumo „know-how“, kuris, mūsų nuomone, yra gyvybiškai svarbus. Projekto įgyvendinimo metu atliktas tyrimas pateikia įrodymų, kad trūksta verslumo ugdymo Europoje, ypač lyginant su JAV („Flash Euro barometras 354: Verslumas ES ir už jos ribų“, 2012 m.), egzistuoja atotrūkis didelio meistriškumo atletų dvigubos karjeros ugdymo srityje. Tai leidžia daryti išvadą, kad tai yra svarbus sektorius, kuriame yra didelis atotrūkis.

Projektas „Athletes Learning Entrepreneurship – a new type of Dual Career Approach / AtLETyC“ finansuojamas iš Europos Sąjungos programų fondo Erasmus + Sportas (567232-EPP-1-2015-2-AT-SPO-SCP).

Projektą koordinuoja Austrijos Taikomųjų mokslų universitetas, o LSU dalyvauja partnerio teisėmis kartu su Liublianos universiteto (Slovėnija), Vengrijos kūno kultūros universiteto (Vengrija), Lietuvos sporto federacijų sąjungos, Vengrijos sporto vadybos asociacijos (Vengrija), Slovėnijos universitetų sporto asociacijos (Slovėnija), Turino universiteto (Italija), Italų kultūros ir sporto asociacijos (Italija), Sarajevo universiteto (Bosnija ir Hercegovina), Sarajevo olimpinio komiteto (Bosnija ir Hercegovina) atstovais.

Projekto tikslas – sukurti didelio meistriškumo atletų antreprenerystės mokymo programą, siekiant padidinti jų mokymosi galimybes ir skatinti dvigubą karjerą. Vykdamas projektą siekiama įgyvendinti ES gaires dėl dvigubos atletų karjeros: palengvinti perėjimą iš sportinės karjeros į darbo rinką, pritaikant lankstesnius mokymo metodus, atitinkančius atletų poreikius, plėtoti skirtingų sporto organizacijų bendradarbiavimą. Projektas grindžiamas „mišraus mokymo“, kurio metu sukurta didelio meistriškumo atletų antreprenerystės mokymo programa, pagrįsta MOOC platforma (Massive Open Online Course), koncepcija.

Projekto dalyviai – 90 didelio meistriškumo sportininkų.

Projekto etapai: 1) mokslinės literatūros analizė, siekiant išsiaiškinti atletų dvigubos karjeros situaciją projekto partnerių šalyse; 2) diskusijos su tiksline projekto grupe (*focus group*), siekiant išsiaiškinti atletų turimas kompetencijas ir pasirengimą būti versliais baigus profesionalią atleto karjerą; 3) sukurta didelio meistriškumo atletų antreprenerystės mokymo programa, pagrįsta „mišraus mokymo“ koncepcija – MOOC platforma (*Massive Open Online Course*); 4) vykdoma pilotinė 4 kontaktinių dienų ir 6 savaitių nuotolinio mokymo programa; 5) baigiamoji konferencija.

Raktiniai žodžiai: atletai, antreprenerystė, antroji karjera.

Literatūra

White Paper on Sport (2007). European Commission. Prieiga internetu: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=LEGISSUM:l35010>.

European Union Work Plan for Sport for the period 2014-2017. Prieiga internetu: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A42014Y0614%2803%29>

Athletes-To-Business (2011). European Commission.

Flash Euro barometer 354: Entrepreneurship in the EU and beyond (2012). *Directorate-General for Communication*. Prieiga internetu: https://data.europa.eu/euodp/data/dataset/S1024_354

TĖVŲ, AUGINANČIŲ NEĮGALIUS VAIKUS, POŽIŪRIS Į INKLIUZINĮ UGDYMĄ

Aurelija Važgauskaitė, Diana Rėklaitienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Įvadas. Inkliuzinio ugdymo kliūtys yra: organizacinės, inkliuzijos neskatinanti finansavimo sistema, segreguotų institucijų gyvavimo tradicijos, išteklių paramos inkliuziniam ugdymui stoka bendrojo ugdymo mokyklų viduje (mokyklų vadovų ir mokytojų kompetencija, nuostata, materialinė parama). Kintanti švietimo politika, moksliniuose tyrimuose aptariamos ugdymo realybės problemos rodo, kad, net ir surinkus nemenką integruoto ir specialiojo ugdymo teisinę bazę, mokslinių tyrinėjimų ir praktinę patirtį, vis dar svarbu ieškoti galimybių tobulinti specialiųjų ugdymosi poreikių tenkinimo sistemą, ieškoti ugdymo formų, geriausiai atitinkančių mokinio ir šeimos poreikius. Todėl, siekiant įvertinti inkliuzinio ugdymo privalumus ir trūkumus, yra svarbi tėvų nuomonė, tėvų ir vaiko, turinčio specialiųjų poreikių, ugdymosi patirčių analizė.

Tikslas – nustatyti tėvų, auginančių neįgalius vaikus, požiūrį į inkliuzinį ugdymą.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrimui naudota interviu apklausa, kokybinė turinio analizė. Išanalizavus mokslinę literatūrą, buvo sudarytas 22 atvirų klausimų pusiau standartizuotas klausimynas, siekiant išsiaiškinti tėvų, auginančių neįgalius vaikus, požiūrį į inkliuzinį ugdymą. Buvo apklausti 6 tėvai, auginantys neįgalius vaikus. Tyrimas atliktas 2017 m. balandžio–gegužės mėn. Kauno mieste.

Rezultatai. Tyrimo rezultatai parodė, kad inkliuzinis ugdymas vis dar yra siekiamybė. Trūksta mokyklų pritaikymo, tinkamo mokytojų pasirengimo, teigiamo visuomenės ir mokytojų požiūrio į inkliuziją bei mokytojų ir tėvų bendradarbiavimo. Pirmoje kategorijoje *mokytojų pasirengimas inkliuzijai* tėvai išskyrė mokyklų pritaikymą ir įvardijo mokyklos pasirinkimo aspektus. Nors 2003 metais priimtame Švietimo įstatyme specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams užtikrintas mokymosi prieinamumas visose ugdymo įstaigose, pritaikyta aplinka, tačiau tai vis dar yra siekiamybė – teoriškai mokyklos turi būti pritaikytos neįgaliesiems, tačiau praktiškai pritaikymas beveik nevyksta. Antroje subkategorijoje tėvai nurodė, pagal ką ir kodėl rinkosi būtent tokias ugdymo įstaigas. Rezultatai rodo, kad tėvai, kurių vaikai mokosi specialiojoje mokykloje, nemato kitos galimybės, nes nėra tokių mokyklų, kurios galėtų priimti jų vaikus. Taip pat tėvai bijo, kad jų vaikai gali „nepavežti“ bendrojo ugdymo programos. Antroje kategorijoje *specialistų, dirbančių mokykloje, pasirengimas inkliuzijai* išskirtos 4 subkategorijos: mokytojų ir specialistų kompetencija, mokytojų ir specialistų asmeninės savybės. Rezultatai rodo, kad specialiųjų ugdymo įstaigų mokytojai ir specialistai yra labiau kompetentingi, nei bendrojo lavinimo mokyklų, ugdant specialiųjų ugdymosi poreikių turinčius vaikus, taip pat bendrojo lavinimo mokyklose matyti ryškus specialistų trūkumas. Trečioje kategorijoje *tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas* išskirtos 3 subkategorijos: tėvų įsitraukimas į vaiko ugdymą, mokytojų pagalba ir mokytojų bendradarbiavimas. Ketvirtoje kategorijoje *inkliuzijos trikdžiai* išskirtos 2 subkategorijos: mokytojų nekompetentingumas ir visuomenės požiūris. Tėvų teigimu, visuomenė dar nėra pasiruošusi priimti „tokių“ vaikų. Interviu metu tėvai teigė, kad reikia šviesti visuomenę, kuo daugiau neįgalių vaikų turėtų lankyti bendrojo lavinimo mokyklas – taip keistųsi visuomenės požiūris, būtų nauda ne tik neįgaliesiems, bet įgaliems vaikams.

Išvados:

1. Tėvų, auginančių neįgalius vaikus, požiūris į mokyklų pasirengimą inkliuziniam ugdymui nėra tinkamas – mokyklos nepritaikytos specialiųjų poreikių turinčiam vaikui, ypač vaikui, turinčiam judėjimo negalią. Specialistai, dirbantys specialiosiose mokyklose, tėvų nuomone, yra labiau pasirengę darbui su vaikais, turinčiais specialiųjų poreikių, nei dirbantys bendrojo lavinimo mokyklose.

2. Išanalizavus tėvų ir mokytojų bendradarbiavimą, nustatyta, kad daugelis tėvų, kurių vaikai mokosi specialiojoje mokykloje, yra patenkinti santykiais su pedagogais, tėvai domisi vaiko pasiekimais, bendrauja su mokytojais. Kita vertus, bendrojo lavinimo mokykloje tėvams trūksta bendravimo su mokytojais.

3. Pagrindiniu inkliuzijos trikdžiu tėvai nurodė mokytojų nekompetentingumą – jiems trūksta žinių apie negalius ir specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų ugdymą bei teigiamo požiūrio į inkliuziją.

Literatūra

- Abbas, F., Zafar, A., & Naz, T. (2016). Footstep towards inclusive education. *Journal of Education and Practice*, 7(10), 48–52.
- Adams, D., Harris, A., & Jones, M. S. (2016). Teacher–parent collaboration for an inclusive classroom: succes for every child. *Malaysian Online Journal of Educational Sciences*, 4(3), 58–72.
- Ceylan, R. & Ara, N. (2016). The opinions of mothers of children with special needs regarding inclusive education. *Journal of Education and Training Studies*, 4(9), 154–161, URL: <http://jets.redfame.com>

ORGANIZACIJOS KLIMATĄ FORMUOJANČIŲ VEIKSNIŲ DIAGNOSTIKA SPORTO KLUBE: KAIP IŠLAIKYTI PALANKŲ KLIMATĄ?

Jolita Vveinhardt, Erika Grabinskienė

Vytauto Didžiojo universitetas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Tyrimo aktualumas. Organizacijos klimatas glaudžiai siejasi su organizacijos atributais, kurie lemia darbo ir tarpasmeninių santykių struktūrą organizacijoje. Ši struktūra gerina darbo kokybę ir rezultatyvumą, darbuotojų tarpusavio santykius, komunikaciją, informacijos sklaidą ir pan. Paprastai organizacijose, kuriose vyrauja palankus organizacijos klimatas, materialus motyvavimas nėra pagrindinis darbuotojų pasitenkinimo darbu veiksnys – čia dažnai veikia visai kitokie motyvavimo veiksniai bei priemonės (aukštesnės pareigos, saviraiškos galimybės, apdovanojimai ir kt.). Svarbus ne tik periodišką organizacijos klimato būklės diagnozavimas, bet ir siekis ją išlaikyti palankią. Todėl **tyrimo problema** keliama klausimu: kokie veiksniai formuoja organizacijos klimata ir kaip juos diagnozavus išlaikyti palankią klimato būklę?

Tikslas – diagnozuoti organizacijos klimata formuojančius veiksnis, siekiant išlaikyti palankų klimata.

Tyrimo uždaviniai: 1) apibrėžti organizacijos klimata formuojančius veiksnis; 2) įvertinti organizacijos klimata per jį formuojančius veiksnis, remiantis sporto klubo trenerių nuomone.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Teorinė tyrimo dalis parengta naudojant mokslinės literatūros analizės, sintezės, analogijos ir chronologijos metodus. Empirinis tyrimas atliktas naudojant pusiau struktūruotą interviu metodą. Tyrimo instrumentas suformuotas remiantis šių autorių darbais: Litwin, Stringer, 1968; House, Rizzo, 1972; Khajeh, Nia, 2015; Escamilla-Fajardo ir kt., 2016; Ni, Li, 2017 ir kt. Tyrimo dalyvavo 8 treneriai (toliau – informantai). Susitikimo metu informantams buvo užtikrintas jų anonimiškumas. Interviu truko nuo 50 min. iki 1 val. 15 min. Gavus tyrimo dalyvių sutikimą, interviu buvo įrašomas į diktofoną, o transkribavus tekstą, įrašo elektroninė laikmena sunaikinta.

Tyrimo rezultatai. Tyrimo dalyvavusių informantų amžius – nuo 20 iki 30 metų, darbo stažas sporto klube – nuo pusės iki 7 metų. Kiekvienas informantas per dieną asmeniškai dirba su 4–8 klientais. Sporto klubą, kuriame buvo atliktas tyrimas, galima pavadinti sėkmingai dirbančia organizacija, nes jos darbuotojai nurodo, kad yra patenkinti esamomis darbo sąlygomis, o klimata vertina kaip gerą ir labai gerą. Sporto klubo treneriai stengiasi tinkamai panaudoti jiems skirtus išteklius ir nepriekaištingai atlikti darbą. Darbuotojų asmeninės vertybės sutampa su sporto klubo vertybėmis, tokiomis kaip pagalba kitam, autoritetas, šeimyniškumas, žmogiškumas, režimas, motyvacija, pasiekimai, sveikata, patirtis, sporto žinios ir kt. Gerai savijautai darbe bei sporto klubo klimatui gerinti tiesioginės įtakos turi santykiai su vadovu bei su kolegomis. Tyrimo rezultatai rodo, kad sporto klube darbuotojai gerai sutaria tarpusavyje ir su vadovu, kuris jiems yra autoritetas, jie žino, kokios jų atsakomybės, ir jaučiasi gali kreiptis pagalbos tiek į kolegas, tiek į vadovą. Darbuotojai taip pat yra įsitikinę turintys įtakos formuoti palankiam sporto klubo klimatui bei kolektyvo narių gerai savijautai darbe, nes nesudaro sąlygų atsirasti koalicijoms ar grupuotėms bei minimaliai konkuruoja tarpusavyje. Taigi tyrimas parodė, kad sporto klube geras klimatas formuojasi remiantis darbuotojų savimotyvacija, savikontrolė, telkiantis į bendruomenę, palaikant draugiškus, šeimyniškus santykius tarp kolegų. Kita vertus, nors daugelis informantų yra patenkinti geromis darbo sąlygomis ir sporto klubo klimatą vertina palankiai, ateityje save mato kitoje darbovietėje, nes tiriamoje organizacijoje nėra sudarytos tinkamos sąlygos siekti karjeros, t. y. darbuotojai nemato perspektyvų patenkinti augimo, tobulėjimo, savirealizavimo poreikių. Be to, sporto klube darbuotojai nėra tinkamai motyvuojami, išskyrus atvejus, kai kartą per metus jie įvertinami geru žodžiu už pasiektus rezultatus ir gerai pasirodžiusius sportininkus.

Išvados. Išanalizavus organizacijos klimata formuojančius veiksnis teoriniu aspektu, nustatyta, kad organizacijos klimatas yra daugiakampis reiškinys, organizacijos atributų, parametų visuma, kuri tiesiogiai ar netiesiogiai veikia darbuotojų elgseną, emocinę būseną, veiklos rezultatų bei lemia darbo ir tarpasmeninių santykių būklę ir struktūrą. Esant organizacijoje palankiam klimatui, darbuotojai jaučia pasitenkinimą, dirba entuziastingai, siekia tobulėti, o esant nepalankiam – nejaučia vidinės motyvacijos, pasitenkinimo, o tai gali lemti prastus darbo rezultatus. Įvertinus organizacijos klimata ir jį formuojančius veiksnis konstatuotina, kad sporto klubo klimatas yra teigiamas. Nustatyta, kad sporto klube palaikomi draugiški santykiai tarp kolegų, nesudarant galimybių formuoti koalicijoms ar grupuotėms bei minimaliai konkuruojant tarpusavyje. Tačiau, nors daugelis informantų yra patenkinti geromis darbo sąlygomis ir sporto klubo klimatą vertina teigiamai, ateityje savęs čia nemato, nes tiriamoje organizacijoje nėra perspektyvų augti ir tobulėti. Tai rodo, kad į klimata reikia žiūrėti kaip į jį sudarančių veiksnis visumą, kurių dalinis realizavimas gali duoti tik trumpalaikį rezultatą.

Literatūra

- Escamilla-Fajardo, P., Nunez-Pomar, J. M., Gomez-Tafalla, A. M. (2016). Organizational climate and belonging sector: an analysis of the perception of the employees of sports organizations. *Revista De Psicologia Del Deporte*, 25, 73–76.
- House, R. H., Rizzo, J. R. (1972). Role conflict and ambiguity as critical variables in a model of organizational behavior. *Organizational Behavior & Human Performance*, 7(3), 467–505. doi: 10.1016/0030-5073(72)90030-X.
- Khajeh, H. R., Nia, H. T. (2015). Determining correlation between organizational ethical climate and quality of work life in staff of Ministry of Youth Affairs and Sports. *Journal of Current Research in Science*, 3(1), 4–10.
- Litwin, G. H., Stringer, R. A. Jr. (1968). *Motivation and organisational climate*. Boston: Division of Research, Graduate School of Business Administration, Harvard University.
- Ni, N., Li, Z. Y. (2017). Psychological contract breach, organizational disidentification, and employees' unethical behavior: organizational ethical climate as moderator. *Social Behavior and Personality*, 45(9), 1409–1424. DOI: 10.2224/sbp.6708

ALTERNATYVAUS TURIZMO VYSTYMO GALIMYBĖS KAIMO TURIZMO SODYBOSE JONAVOS RAJONE

Emilis Vincevičius

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Temos aktualumas ir problema. XXI a. pasaulis paskendo masinio turizmo bangoje, todėl žmonės vis labiau siekia pabėgti nuo įprastos aplinkos ir supančios rutinos, ieškodami būdų atsipalaiduoti, patirti naujų įspūdžių, norėdami pažinti kitas kultūras. Pastaraisiais metais atsiranda vis daugiau priešpriešų masiniam turizmui, dėl jo daroma žala gamtai, vietinėms kultūroms bei gausiai lankomiems objektams. Alternatyvus turizmas tampa išeitimi, galinčia padėti spręsti ekonominius, ekologinius ir socialinius sunkumus šalyje bei atskiruose regionuose. Mokslininkai periodiškai atlieka su turizmu susijusius tyrimus: vertinama esama situacija regione, paslaugų paklausa ir kokybė, turistinių objektų pasiekiamumas, informatyvumas ir pan. – tai įprastai siejama su prioritetiniais šalies turizmo regionais. Bendrą alternatyvaus turizmo kryptių vystymo galimybių, tam įtaką darančių veiksnių ir jų eliminavimo gairių tyrimų trūksta.

Tyrimo objektas – alternatyvaus turizmo vystymo galimybės.

Tikslas – įvertinti alternatyvaus turizmo vystymo galimybes Jonavos rajone ir parengti situacijos tobulinimo gaires.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti turizmo ir alternatyvaus turizmo sampratą, raidą bei svarbiausias kryptis.
2. Supažindinti su turizmo ir alternatyvaus turizmo politikos raida Europos Sąjungoje ir Lietuvoje, trumpai apžvelgiant esamą turizmo situaciją ir išskiriant pagrindines vystymosi galimybes bei joms įtaką darančius veiksnius.
3. Iširti alternatyvaus turizmo situaciją Jonavos rajone, numatant vystymo galimybes.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė; statistinių duomenų analizė; anketinė apklausa ir 4 interviu.

Turizmas neabejotinai prisideda prie šalies bei regiono ekonominės ir socialinės gerovės, todėl yra itin svarbi ūkio šaka. Turizmo procesai glaudžiai susiję, todėl juose dalyvauja tiek viešasis, tiek privatusis sektorius bei vietos gyventojai. Lankomų objektų bei paslaugų patrauklumą lemia vietovė, turimi išteklių, technologinės priemonės, įranga, inventorių bei teikiamų paslaugų kokybė ir įvairovė. Alternatyvus turizmas atsirado kaip masinio turizmo atmaina, tenkinanti išskirtinus turistų poreikius, papildo masinį turizmą, bet visiškai jo nepakeičia. Masinis turizmas susitelkia daugiau didmiesčiuose, todėl yra prieinamesnis ir žinomesnis nei alternatyvaus turizmo siūlomi produktai. Alternatyvus turizmas populiarus dėl mažesnių turistų srautų, draugiškesnės bendruomenės ir siūlomų paslaugų išskirtinumo. Tinkamai jį vystant, jis gali tapti tiesiog pelninga turizmo sritimi.

Teorijoje dažniausia išskiriamos alternatyvaus turizmo kryptys: urbanistinis, kultūrinis, sveikatos, socialinis, aplinkos (gamtinis) bei kaimo turizmas, kurie apima atitinkamas rūšis, sietinas su vietove, jos kultūra, architektūra, istorinėmis asmenybėmis, siūlomomis edukacinėmis veiklomis, pasyvia ar aktyvia veikla, siekiant pažinti, išbandyti, pasisemti patirties, atgauti jėgas, degustuoti bei atsiriboti nuo masinio turizmo objektų. Tačiau minimos ir kitos rūšys: religinis, savanorystės, pramogų, ornitologinis, sporto, vandens, maisto, agrarinis ir kt.

Turizmo politika vykdoma atsižvelgiant į pagrindinius pasaulio turizmo kodekso principus, numatant **politikos formavimo kryptis, tikslus bei uždavinius**, neišvengiamai atiduodant duoklę šalies gamtai, religijai, papročiams ir kultūrai, orientuojantis į prioritetines sritis bei regionus. Tikslams pasiekti kuriamos **plėtros strategijos, rinkodaros priemonės, skiriamas finansavimas infrastruktūrai gerinti, vystoma rinkodara, orientuojantis į turistų poreikius, mažinant sezoniškumo įtaką, didinant šalies žinomumą bei skatinant vietinių bendruomenių dalyvavimą.**

Turizmo ir alternatyvaus turizmo vystymąsi skatina bei riboja socialiniai, politiniai, ekonominiai, kultūriniai ir aplinkos bei technologiniai veiksniai. Turizmas reikalauja planavimo ir koordinavimo, apibrėžiant tikslus bei jų siekimo metodus, kuriems didžiausią įtaką daro šie elementai: žmogiškieji išteklių, organizacinis vadovavimas, valdžios institucijų politika, finansavimas, viešinimas, kultūriniai bei gamtiniai išteklių ir, be abejo, bendruomenė.

Interviu rezultatai parodė, kad dėl šalies ekonominės situacijos bei didėjančios konkurencijos ir sezoniškumo susidomėjimas ieškoti alternatyvų bei imtis naujų idėjų plečiant veiklą bei išvengiant pašalinių veiksnių yra itin didelis. Apklausos dalyviai domisi naujovėmis, yra linkę jas išbandyti, tačiau jų pasirinkimą lemia siūlomo produkto ar paslaugos išskirtinumas, prieinama kaina, patogus susisiekimas, vietovėje siūlomos gretutinės paslaugos bei komunikacijos.

Raktiniai žodžiai: turizmas, alternatyvus turizmas, turizmo vystymas.

Literatūra

- Andrulienė, R., Mazorienė, I. ir kt. (2010). *Darnaus turizmo vystymo gairės*. Vilnius.
- Jampolskienė, A. (2008). *Alternatyvaus turizmo vystymo kryptys Lietuvoje*. Magistro darbas. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
- Junevičius, A., Albrektas, E. (2017). Lietuvos turizmo plėtros politikos galimybių analizė. *Viešojo politika ir administravimas*, 16, 3, 439–454.
- Žuromskaitė, B., Gražulis, V., Jagminas, J. ir kt. (2016). *Turizmas: plėtra, iššūkiai, perspektyvos*. Vadovėlis. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.

ROMUALDOS GIEDRAITYTĖS-GARKAUSKIENĖS VAIDMUO LIETUVOS STALO TENISE

Vaiva Žibūdaitė, Daiva Majauskienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

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

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

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

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

Tikslas – išanalizuoti Romualdos Giedraitytės-Garkauskienės vaidmenį Lietuvos stalo tenise.

Metodai: istorinių šaltinių analizė, interviu metodas.

Rezultatai. R. Giedraitytė tenisą profesionaliai pradėjo sportuoti būdama 12 metų pas trenerį Leoną Sereiką. Jaunių metus R. Giedraitytė baigė sėkmingai, tačiau dėl politinių sumetimų (Lietuva priklausė SSRS) situacija jos sportinei karjerai buvo nepalanki. Nors R. Giedraitytė užsitikrindavo vietą rinktinėje, į tarptautines varžybas būdavo išsiunčiama kita sportininkė.

Įstojusi į LVKKI Romualda pasirinko pedagogės kryptį ir įgijo išsilavinimą, kuris suteikė galimybę dirbti ir trenere. Studijų metais R. Giedraitytė sportavo ir pasiekė pergalių: buvo daugkartinė Lietuvos čempionė 1971–1974 m., su sese Asta tapo SSRS jaunimo merginų dvejetų čempionėmis. Asmeniškai iškovojo keletą aukso medalių Lietuvos ir SSRS čempionatuose. Nepaisydama laimėjimų, R. Giedraitytė po studijų iš karto nutraukė savo kaip sportininkės karjerą ir pasirinko stalo teniso trenerės darbą „Darbo rezervų“ draugijoje. Surinkusi pirmą vaikų grupę, R. Giedraitytė suprato atradusi save kaip trenerę. „Darbo rezervų“ draugijos trenere išdirbusi 15 metų, perėjo dirbti į VJSM. Nuo 2004 metų VJSM pakeitė pavadinimą į JSO, o nuo 2016 metų tapo sporto mokykla „Gaja“.

Parengusi ne vieną Lietuvos čempioną, Europos čempionato prizinininką, svarbiausiu laimėjimu laiko savo auklėtinės dukros Rūtos pasiekimus. Romualda sportuoti pradėjo 12 metų, o dukra Rūta jau 11 metų tapo sporto meistre, 1988 m. – pirmąją SSRS jaunute (Bogušas, 2001). Vėliau jau nepriklausomoje Lietuvoje ji buvo pirmoji patekusi į olimpinės žaidynės ir užėmusi 17–32 vietą. Rūtą galima įvardyti kaip daugkartinę Lietuvos stalo teniso čempionę (rekordininkę). Savo sąskaitoje ji turi labai daug pasiekimų: 30 kartų (13 k. vienete) Lietuvos čempionė, PLSŽ čempionė, Pabaltijo čempionė, Šiaurės šalių (1996, 1998, 2002 m.) čempionė, pasaulio jaunių 1994 m. vicečempionė. Tris kartus (1994, 1996, 2002 m.) tapo Europos čempionato prizininke kartu su J. Prūsiene (Danilevičiūte). 2004 m. užėmė 5–8 vietą Europos čempionatų vienete. Daugkartinė pasaulio čempionatų dalyvė. Studijų laikais dalyvaudama Pasaulio studentų čempionate iškovojo sidabro medalį dvejetų poroje. LSSA išrinkta XX a. 10-ojo dešimtmečio geriausia studente-sportininke Lietuvoje (*Lietuvos stalo teniso enciklopedija*, 2008). Laimėjimų buvo daug, bet svarbiausias per karjerą ir visoje stalo teniso istorijoje – 2008 m. Europos čempionate iškovotas čempionės vardas ir laimėtas aukso medalis asmeninėse varžybose. Iš viso Europos čempionatuose iškovojo 16 medalių (7 – aukso, 2 – sidabro, 7 – bronzos) (Franckaitis, 2013).

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

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

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

R. Giedraitytės-Garkauskienės trenerės darbas įvertintas įvairiais apdovanojimais.

Lietuvos sporto universitetas
Mokslinė konferencija
SPORTININKŲ RENGIMO VALDYMAS
IR SPORTININKŲ DARBINGUMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI

Konferencija skirta Sporto metams paminėti

Programa ir pranešimų tezės
2017 m. gruodžio 21 d. Kaunas

Sudarė A. K. Zuoza

Redagavo ir maketavo J. Kelečienė

2017-12-15. 6,5 sp. l.
Lietuvos sporto universitetas, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas
www.lsu.lt; el. p.: lsu@lsu.lt

