

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

RAMUTĖ PILYPIENĖ
Kūno kultūros ir sporto edukologijos specializacija sporto edukologija
programos studentė

ŠIAULIŲ MIESTO SPORTININKŲ RENGIMO MODELIS

Magistro darbas

Darbo vadovė
doc. dr. Laimutė Bobrova

Šiauliai, 2005

SUMMARY

TURINYS

IVADAS	4
1. SPORTININKŲ RENGIMO SISTEMOS TEORINIS PAGRINDIMAS	9
1.1. Sporto kaip socialinio reiškimo vieta visuomenėje ir jo funkcijos.....	9
1.2. Kūno kultūros ir sporto organizavimo teorinis pagrindimas.....	12
1.3. Sportinio ugdymosi poveikis asmenybės raidai.....	20
2. SPORTININKŲ RENGIMO SISTEMA: TEORINIS MODELIS IR JO YPATUMAI SPORTO MOKYMO ĮSTAIGOSE	28
2.1. Šalies sporto mokymo įstaigos veiklos esminiai bruožai.....	28
2.2. Sportinio ugdymo struktūrinis ir organizacinis modelis bendrame sportininkų rengimo kontekste.....	32
2.3. Sportininkų rengimas kaip daugiamečių specifinės sandaros ir organizacinės formos edukacinis vyksmas.....	34
2.3.1. Sportininkų rengimo sistemos tendencijos ir kryptys.....	35
2.3.2. Treniruotės kaip daugialypio pedagoginio vyksmo svarba moksleivio sportiniam rengimui.....	40
2.3.3. Sporto varžybos – veiksminga sportininkų rengimo priemonė.....	45
2.4. Ugdytojo ir ugdytinio konstruktyvioji sąveika sportiniame rengime.....	48
3. SPORTININKŲ RENGIMO SISTEMOS ŠIAULIŲ MIESTE TYRIMAS IR REZULTATŲ ANALIZĖ	55
IŠVADOS	73
PASIŪLYMAI	74
LITERATŪRA	75
PRIEDAI	82

IVADAS

Problema ir aktualumas. Lietuvos Nepriklausomybės laikotarpiu mūsų šalies sportininkai sėkmingai įsiliejo į tarptautinį sporto sąjūdį, keitėsi sporto ugdymo struktūros. Šalies jaunimo sportu rūpinasi valstybinės ir visuomeninės organizacijos, privačios sporto mokyklos. Stiprėja sporto mokslo ir praktikos integracija. Tik per pastarąjį penkmetį kūno kultūros tematika apginta visa eilė habilitacinių darbų (K. Miškinis, A. Raslanas, P. Tamašauskas, A. Čepulėnas, A. Skarbalius).

Globalizacijos fenomenas veržiasi į sportą, jis tampa vis svarbesniu tarptautiniu socialiniu reiškiniu, dėl to pasaulyje didėja dėmesys sportui. Reikšmingi visuomenės politiniai, ekonominiai ir socialiniai pokyčiai iškėlė poreikį pertvarkyti įvairias žmogaus veiklos sritis, laužyti nusistovėjusius stereotipus, paskatino vertybių kaitos procesą, taip pat ir paties žmogaus ugdymo pertvarką. Kilo būtinybė keisti žmogaus mąstymą, pasaulėžiūrą, jo požiūrį į daugelį asmeninio bei visuomeninio gyvenimo reiškinių. Šiame visa apimančiame procese nuošalyje neliko ir kūno kultūra bei sportas. Vertybių kaitos etape sportui skiriamas svarbus uždavinys – remiantis amžinosiomis vertybėmis sportu ugdyti visapusišką asmenybę, kuri gebėtų įgytas socialiai vertingas kompetencijas tinkamai pritaikyti gyvenime bei ateityje vadovautusi humanistinėmis nuostatomis (Stoliarov, 1998; Rodičenko, 1998) (žr. Priedą Nr. 1).

Sportas – socialinis reiškiny, neatsiejama visuomenės kultūros dalis, nuoseklus ir nuolatinis fizinių bei dvasinių žmogaus galių plėtojimas, rengimosi varžyboms ir dalyvavimo jose sistema, siekiant geriausių sportinių rezultatų (Mester, 1993; Suslov, 1999; Miškinis, 2000; Raslanas, 2001). L. Matvejev (1991) teigia, kad sportas – tai asmens varžybinė veikla ir specialus rengimasis jai, specifiniai santykiai tarp ugdytojo ir ugdytinių, siekimas šios veiklos srityje reikšmingų rezultatų. Sportas – sudėtingas, daugiaplanis socialinis reiškiny, vienas seniausių ir fenomenalių žmonijos gyvenimo socialinių reiškinių, kur sportiniai, asmenybės ugdymo klausimai persipina su socialinėmis, politinėmis, ekonominėmis visuomenės gyvenimo sritimis (Coackley, Dunning, 2000; Young, Smith, 1989). Sportas, susijęs su žmogaus brandos ir ugdymo vyksmu, yra visuomenės gyvenimo ir veiklos dalis, kurios tikslas – veiksmingomis sportinio rengimo priemonėmis bei metodais kuo labiau išugdyti sportininko gebėjimus. Taip parengti sportininkai gali sėkmingai varžytis tarptautinėse varžybose bei olimpinėse žaidynėse (Miškinis, 1998, 1999).

Žmogaus ugdymas vyksta bendromis ugdytinių ir ugdytojų pastangomis ir yra jų veikla (Bitinas, 1997; Miškinis, 1998, 2002). Ugdytinis – pedagoginio veikimo objektas ir subjektas,

ugdomasis asmuo – sportininkas. Sporto treniruotės vyksme ugdytojas veikia ugdytinį remdamasis sporto vertybėmis, todėl įgyvendindamas sportininko asmenybės ugdymo programą, formuoja, įvaldo ir tobulina įgūdžius, skatina siekti sportinių rezultatų. Žmogaus asmenybės prasmė kinta, jeigu kinta ją lemianti aplinka. Kaip treneris valdo sportinį rengimą, koks jo protas, išmintis ir mokslumas, rodo sportininko rezultatai. Todėl sportininko, kaip harmoningos asmenybės ugdymo problema tampa labai aktuali.

Sportininkų rengimo procesas ir trenerio veikla – tai daugiamečiai specifinės sandaros ir organizacinės formos edukacinis vyksmas, kuris ugdo sportininko fizines ypatybes, lemia jo veiklą, elgesį, savarankiškumą ir atsakingumą, skatina siekti puikių rezultatų. Vis dėlto didžiausią poveikį sportinių rezultatų gerinimui tebedaro sportininkų rengimo technologijos optimizavimas, rengimo sistemos konstravimas bei užpildymas jos visaverčiu turiniu. L. Jovaiša (1993) dimensija „sistema“ apibūdina pedagoginių tikslų, turinio, priemonių, metodų ir formų visumą, skirtą konkrečiai problemai spręsti atsižvelgiant į pedagogų ar ugdytinių savybes bei situaciją (žr. Priedą Nr. 2).

Sporto talentai atsiranda ne taip dažnai. Tai nepriklauso nuo šalies socialinės ekonominės padėties. Suteikiant talentui galimybę pasiekti gerų rezultatų, reikia sudaryti kryptingą rengimo programą (Hatze, 1999; Mester, 1993; Raslanas, 2001; Skarbalius, 2003). Mažoje šalyje labai aktualu sportininkų rengimą konceptualizuoti, kad turimas nedidelis talentingų sportininkų skaičius būtų kuo tikslingiau ugdomas ir išsaugomas ilgesnį laiką. Klaidos, netikslumai, nepakankama rengimo sistema neleidžia sportininkams iki galo atsiskleisti (Hagerman ir kt., 1991; Selujanov ir kt., 1993; Rowell, 1994; Kolchinskaja, 1997; Raslanas, 2001). Todėl nė mažiausias dalykas, turintis bent šiek tiek įtakos sportininko rengimo vyksmui, negali būti pamirštas. Tik nuosekli sportinio rengimo sistema skatina spartesnį sportinių rezultatų kilimą. Atsakymų, kaip ugdyti fiziškai pajėgią visuomenę, o joje atrasti fiziškai pajėgių ir talentingų asmenų, kurie reprezentuotų tautos kūno kultūros ir sporto sistemą, ieško ir Lietuvos pedagogai, treneriai, sporto sistemos organizatoriai (Stonkus, 2000).

Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto strategijoje (2000) ir Kūno kultūros ir sporto plėtotos programoje (2002) pažymėta, kad šiuolaikinė talentingų sportininkų ugdymo sistema yra tobulintina, todėl šalies sporto mokymo įstaigų darbą reikia pertvarkyti taip, kad būtų sukurta nuoseklaus sportininkų rengimo sistema. Todėl yra suformuluotas tikslas – rengiant Lietuvos sportininkus tarptautinėms varžyboms, tobulinti perspektyvią gabių ir talentingų sportininkų atrankos, pradinio rengimo ir jų tolimesnio meistriškumo ugdymo sistemą.

Pastaruoju metu pasaulyje vyrauja dvi visiškai nepriklausomos ir valstybės reguliuojamos

sporto plėtos koncepcijos. Skandinavijos šalyse, Italijoje, Belgijoje, Olandijoje ir kitur yra manoma, kad valstybė neturi kištis į sporto sistemos reikalus. Vidurio Europos šalyse, Prancūzijoje, Anglijoje, Ispanijoje ir kitur yra manoma, kad, jei valstybinės institucijos kišasi į sportą, turėdamos tikslą jį skatinti, tai toks reguliavimas yra pageidautinas, ir teisėtas (Raslanas, 2001).

Daugelio šalių sportininkų rengimo technologijų tobulinimas ir spartus sportinių rezultatų gerėjimas skatina ieškoti moksliskai pagrįstų sportininkų rengimo priemonių, metodų, treniruotės vyksmo organizavimo formų, sportininkų rengimo koncepcijos, glaudžiai susijusios su Lietuvos sporto plėtos kryptimis, ekonominėmis ir socialinėmis sąlygomis. Ištisos mokslininkų grupės tyrinėja sportinio meistriškumo ugdymo sistemą, tačiau tema aktuali ir reikšminga, o gauta informacija leidžia nuosekliai susipažinti su sportinio ugdymo sistema. Didelė dalis tyrimų, susijusių su sportininkų rengimu, buvo atliekama tik tarp didelio meistriškumo grupių sportininkų, o visai sportinio rengimo sistemai nedaug tyrimų atlikta.

Iškyla *problema*, kaip šalyje, esant ribotoms ekonominėms ir socialinėms sąlygoms, geriau suprojektuoti sportininkų rengimo modelį, kad visų šalies regionų sportininkams būtų sudarytos optimalios ugdymosi sąlygos. Todėl yra labai aktualu parengti efektyvų sportininkų rengimo modelį, pagrįstą išsamia šalies sportininkų rengimo sistemos analize ir sporto mokslo laimėjimais.

Tyrimo objektas: sportininkų rengimo sistema.

Tyrimo hipotezė: išnagrinėjus sportininkų rengimo sistemą šalyje, galima būtų sudaryti Šiaulių regiono sportininkų rengimo modelį, kuris leistų sportininkams išnaudoti individualias potencines galias sportiniams rezultatams pasiekti ir sudarytų palankias galimybes asmenybei ugdyti.

Tyrimo tikslas: teoriškai ir empiriškai pagrįsti sportininkų rengimo sistemą ir pateikti konstruktyvesnį rengimo modelį.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti sportininkų rengimo sistemos struktūrinį ir organizacinį modelį.
2. Nustatyti sportininkų rengimo sistemos trūkumus.
3. Pateikti sportininkų rengimo sistemos efektyvinimo modelį.

Tyrimo metodai ir organizavimas:

1. Literatūros šaltinių studija.
2. Dokumentų analizė.
3. Dedukcinis ir interpretacinis metodas.

Atliekant teorinę ir metodologinę Lietuvos ir Šiaulių miesto sportininkų rengimo sistemos

analizę, buvo remtasi mokslinė literatūra, siekiant aptarti teorinius kūno kultūros ir sporto organizavimo ir sportininkų rengimo aspektus, siekiama patikslinti pagrindines sąvokas, pagrįsti temos naujumą bei atlikti lyginamąją gautų duomenų analizę.

Bendrieji darbo principai buvo grindžiami šalies ir Šiaulių miesto sportininkų rengimo sistemos analize, kuri lėmė mūsų darbo metodologijos pasirinkimą ir tyrimo metodų taikymą sportininkų rengimo sistemos ypatumams įvertinti.

Darbas atliktas dokumentų analizės metodu. Išnagrinėti šie pagrindiniai dokumentai: Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto plėtotės 2002–2004 metų programa; Kūno kultūros ir sporto departamento 2005–2007 metų strateginis veiklos planas; Sporto mokymo įstaigų bendrieji nuostatai. Patvirtinti: Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2000 m. liepos 24 d. Įsakymu Nr. 1012 ir Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2000 m. liepos 20 d. įsakymu Nr. 129; IV Lietuvos sporto kongreso dokumentai: „Nuo kongreso iki kongreso“, Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategija 2005–2015 m.; 2001–2004 metų Lietuvos sporto statistikos metraščiai; Šiaulių miesto kūno kultūros ir sporto 2004–2006 metų veiklos programa; Šiaulių miesto 2001–2004 metų statistinės ataskaitos; Šiaulių miesto sporto mokyklų 2004 metų veiklos ataskaitos. Buvo pasinaudota kitų šalių sportininkų rengimo metodika. Surinkta medžiaga išanalizuota, susisteminta ir apibendrinta, atlikti skaičiavimai, sudarytos lentelės, paveikslai.

Teorinis ir praktinis darbo reikšmingumas: sukurtas naujas moksliškai pagrįstas sportininkų rengimo modelis sudarys optimalias ugdymo sąlygas ir realias prielaidas geriems rezultatams siekti, sportininko asmenybei ugdyti bei keisti požiūrį į sportininko socialinį statusą ir į jį ugdančių institucijų vietą rengimo procese.

Metodologinis pagrindimas. Tyrimas grįstas šiomis metodologinėmis nuostatomis:

1. Humanistinės filosofijos ir psichologijos (Maslow, 1971, 1979; Rogers, 1965, 1969) nuostata. Grindžiamas holistinis fizinis ugdymas, individo visybiškumas ir nedalomumas, jo laisvė ir nepriklausomybė, įgimtų gebėjimų ugdymas ir saviraiška.

2. Diferencijuoto ugdymo nuostata. Įvertinant ugdymo subjekto individualų požiūrį, polinkius, interesus, sudaromos prielaidos asmenybės specifinių gebėjimų raiškai.

3. Nėdėrektėvia asmenybės ugdymo nuostata. Didėjant asmenybės saviraiškos požėmėiams, kinta ugdytojo vaidmens palaipsniškas perėjimas prie kūrybiško bendradarbiavimo su ugdytiniu (Cotton ir kt., 1988, 1990).

4. J. B. Rotter socialinio išmokimo teorija, kurioje teigiama, kad žmonės elgesio mokosi

sąveikaudami su kitais žmonėmis ir aplinka. Socialinio išmokimo teorijoje akcentuojama, kad pagrindinių elgesio tipų galima išmokyti socialinėse situacijose, ir šie tipai yra susiję su poreikiais, tenkinamais kitų žmonių (Rotter, Chanse, Phares, 1972; Rotter, 1982).

Darbo struktūra. Darbą sudaro įvadas, 3 skyriai, pasiūlymai, išvados, literatūra (121 pozicija) bei 6 priedai. Darbą iliustruoja 21 paveikslas. Darbo apimtis (su priedais) – 88 psl.

1. SPORTININKŲ RENGIMO SISTEMOS TEORINIS PAGRINDIMAS

1.1. Sporto kaip socialinio reiškinių vieta visuomenėje ir jo funkcijos

Sportas – sudėtingas, daugiaplanis socialinis vienas seniausių ir fenomenalių žmonijos gyvenimo socialinių reiškinių, kur sportiniai, asmenybės ugdymo klausimai persipina su socialinėmis, politinėmis, ekonominėmis visuomenės gyvenimo sritimis (Coackley, Dunning, 2000; Young, Smith, 1989; Skarbalius, 2003).

Analizuojant sportą kaip socialinį reiškinį, reikėtų kalbėti apie sportą kaip žinių sistemą, apie sportą kaip veiklą ir sporto institucijas, per kurias ši veikla įgyvendinama (veiklos institucionalizacija). Sporto paradigmu bei apibrėžimų įvairovė yra didžiulė, todėl pateiksime dvi vyraujančias vokiečių autorių sporto apibrėžtis. Pirmoji akcentuoja užsiėmimą konkrečia sporto šaka ir varžymosi momentą: „Sportas yra užsiėmimas apibrėžta sporto šaka (įvairiuose klubuose ir kt.) – kaip varžybos bei rungtyniavimas (profesionalus sportas, didelio meistriškumo sportas, sportas kaip profesija); įvairiais sveikatą palaikančiais būdo aspektais – kaip rekreacija, fizinio tinkamumo, laisvalaikio sportas; įvairiose specialiose institucijose – kaip aukštosios mokyklos sportas, karių sportas, gamybinis sportas; mažiausiai tipiškoje asmenų grupėje – kaip moterų sportas, neįgaliųjų sportas, senyvų žmonių sportas; konfesinėse bendruomenėse; judėjimo – kaip meno supratimo aspektu (šokis, baletas, gimnastika)” (Rothing, 1992).

Antroji apibrėžtis akcentuoja įvairias judėjimo aktyvumo formas: „Sportas yra ypatinga žmogaus judėjimo aktyvumo forma. Tikslas turėjimas, sportuojančių žmonių ratas, laikas ir vieta rodo sporto daugiamatiškumą, kuris apibūdina visuomeninę šio reiškinio reikšmę. Sportas yra žmonių kultūrinių laimėjimų išraiška. Todėl jam būdinga tai, kas ir kitiems kultūriniais laimėjimams: ideologizavimo, profesionalėjimo, organizuotumo, didaktiškumo ir kitokios tendencijos“ (Hagg, 1986).

Sportas yra socialinis reiškinys, neatsiejama visuomenės kultūros dalis, rengimosi varžyboms ir dalyvavimo jose sistema, siekiant įvairiausių sportinių rezultatų. Vieni autoriai gilindamiesi į kultūrinę sporto prasmę, teigia, kad sportas yra asmenybės raidos ir socialinės pažangos prielaida, nes varžymasis skatina žmonių aktyvumą, padeda ugdyti tokias svarbias asmenybės savybes kaip iniciatyvumą, išradingumą ir kitas.

Dar vienas sporto kaip kultūrinės vertybės bruožas yra tas, kad sportas sudaro prielaidas realizuoti humanistinę galimybių lygybės principą. Pritariant teiginiui, kad sėkmė sportinėje

veikloje priklauso nuo gebėjimų, žinių, valios ar atkaklumo, pasiaukojamo darbo treniruotėse, o ne nuo pinigų, ryšių ar neformalių ryšių, reikėtų sutikti, jog čia įgyvendinamas teisingumo principas.

Sportas domina visus kaip sudėtinė kūno kultūros dalis, tamptai susijusi su socialine bei kultūrine įvairove. Sportas, dalyvaujantis vystymosi ir ugdymo procese, yra visuomenės gyvenimo ir veiklos sudėtinė dalis. Sportas – aktyvumo ir motyvacijos būti geresniam skatintojas, stiprių išgyvenimų, džiaugsmo šaltinis, proga užmegzti draugiškus ir geranoriškus žmonių tarpusavio santykius. Taip sportą įsivaizdavo Pierre de Coubertinas, todėl jis taip glaudžiai siejo sportinę veiklą su jaunimo ugdymu. Jis atsisakė sporto vien kaip instrumento funkcijos, pabrėždamas jo dvasines vertybes. Sporto vertybių aiškinimas asmenybės ugdymo kontekste sąlygoja jo edukacinę prasmę.

Pirma, sporto vertybės apibūdina ir integruoja žmonių nuostatas priklausomai nuo sportinės veiklos – išreiškia tas vertybes, dalyvavimą, kurį visuomenė labiausiai vertina.

Antra, sporto vertybių sistema apibūdina asmenybės pažintinę struktūrą. Todėl tai suprantant galima numatyti tikrovės pažinimo būdus, jo eksploatavimui ypač reikšmingus elementus.

Trečia, sporto vertybių supratimas gali daryti įtaką asmenybės emocinei sporto ir artimiausios aplinkos (šeimos, mokyklos) išraiškai.

Ketvirta, suprastos sporto vertybės sudarys palankias sąlygas asmenybės ir jos artimųjų teigiamos motyvacijos pradedant sportuoti formavimui. Tokia motyvacija panaikina skirtumus tarp įgytos ir natūralios sporto funkcijos šiuolaikinio žmogaus gyvenime.

Penkta, sporto vertybių supratimas gali būti apibūdinamas kaip motyvacija aktyviai sportinei veiklai, paskatina užsiiminėti mėgiama sporto šaka ar reprezentuoti savo aplinką. Šešta, suprastos sporto vertybės daro tiesioginę įtaką jauno žmogaus savės pažinimui, įvertinimui, realizavimui bei savo vaidmens sporte nustatymui.

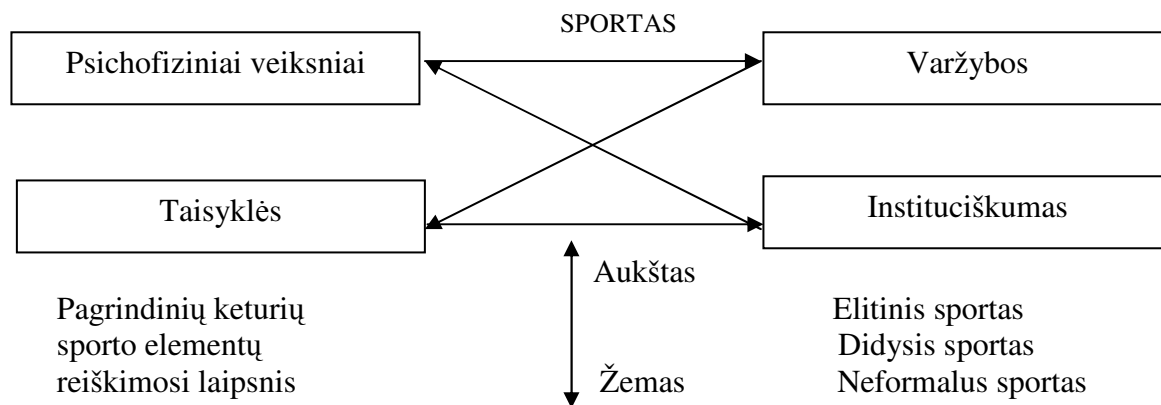
Pripažindami sporto vertybes bei norėdami apibūdinti sportuojančio žmogaus asmenybės struktūrą ir veiklą, žinome, kad nė viena jo ypatybė ar savybė negali pasireikšti be kitų veiksmų, ypač pedagogų, dalyvavimo. Sporto ugdomosios vertybės ypač priklausys nuo ugdomosios aplinkos, tos veiklos įvairių aplinkybių ir bendradarbiaujančių joje asmenų (šeimos, mokymo ir sporto įstaigų).

Sportas, kaip aukščiau išvardytų sporto vertybių visuma, yra viena iš naujausių šiuolaikinio jaunimo ugdymo kryptų. Todėl reikia išskirti veiksmus, kurie sąlygoja sporto vertybių ugdomąją vertę. Vienas iš reikšmingesnių yra teisėtas ugdymo aplinkos, kurioje auga jaunimas,

funkcionavimas. Tokiomis sąlygomis vyksta atitinkamų asmenybės savybių ugdymo procesas remiantis aktyvaus sporto problematika, o ne atsitiktiniu dalyvavimu jame. Šiame procese išsiskiria naujai atsirandančių bruožų pagrindiniai elementai:

- žinios apie sporto reikšmę žmogaus gyvenime;
- pagrindiniai mokėjimai ir judėjimo įgūdžiai, motorinio pajėgumo pagerėjimas;
- tam tikro sportinio aktyvumo poreikio ugdymas, mokėjimas įvertinti ir pasirinkimo įvykdymas;
- jausmų, susijusių su sportiniu aktyvumu, ugdymas;
- konsekventinis ir sistemingas tam tikro gyvenimo būdo, kurio neatsiejama dalis yra sportinis aktyvumas, įpročių formavimas;
- talentingiausių asmenybių, turinčių reikalingas psichofizines savybes, aukščiausių sportinių rezultatų pasiekimas.

Sportas atlieka priedermes, susijusias su orientaciją, rezultatų perspektyva ir sėkmės egzistavimu. Sportas yra fizinių pratimų, varžybų, pratybų ir treniruočių organizavimo ir vykdymo priemonė ir metodas. Anot S. Stonkaus (2002), sportas – tai visos fizinio aktyvumo formos, kuriomis siekiama išreikšti ar pagerinti fizinę sveikatą ir dvasinę būseną ar siekti rezultatų bet kurio lygio varžybose. Socialinis reiškiny, neatsiejama visuomeninės kultūros dalis, rengimasis varžyboms ir dalyvavimas jose sistema, siekiant geriausių sportinių rezultatų. Per sportą ne tik stiprinama sveikata ir skatinama aktyviai judėti, bet ir palaikomas darbingumas, lavinamos fizinės ypatybės ir gebėjimai atlikti judesius, siekiama pergalės ir gerų sportinių rezultatų. Sportas yra įvairiapusis visuomeninis reiškiny, turintis savitą pedagoginę, estetinę, kultūrinę ir prestižinę reikšmę. Tradicinės sporto sampratos schema pateikiama 3 pav.:



3 pav. **Tradicinės sporto sampratos schema** (pagal G. Patriksson, 1995)

Apibendrinant sporto vietą visuomenėje bei jo atliekamas funkcijas, reikia konstatuoti, kad

sportas, kaip niekad integruotas į kiekvienos tautos gyvenimą, užima reikšmingą vietą bendroje vertybių sistemoje. Jis daro didelį poveikį ne tik biologinei, bet ir intelektinei, emocinei bei dvasinei žmogaus aplinkai. Per sportą siekiama įgyvendinti tikslą – visur ir visada ugdyti visapusišką harmoningą asmenybę, auklėti jaunimą, remtis harmoningo dvasinio ir fizinio ugdymo, sveikatos stiprinimo principais. Sportas ir žmonių sveikata yra kiekvienos tautos vertybės.

1.2. Kūno kultūros ir sporto organizavimo teorinis pagrindimas

Kūno kultūra ir sportas yra svarbi kultūros sritis. Kūno kultūra plačiąja prasme – tai ir gyvenimo būdas, ir sveikos gyvensenos samprata, ir higienos kultūra, ir ugdymosi rezultatas. Padėdama žmogui egzistuoti, ji kartu padeda geriau įgyvendinti jo pašaukimą. Žmogus, norintis veikti, kurti materialines ir dvasines vertybes, visiškai realizuoti savo gebėjimus, turi susiformuoti brandžią kūno kultūrą. Dėl tos priežasties žmogui, suvokiančiam kūno kultūros svarbą, jos formavimas yra labai reikšmingas.

Kūno kultūra ir sportas aprėpia įvairius asmenybės funkcionavimo lygmenis – nuo fizinio iki dvasinio. Todėl ji visada buvo ir yra būtinas asmenybės, taip pat ir visuomenės bei kultūros, integracijos veiksnys. Žmogus, išsiugdęs brandžią kūno kultūrą, pasidaro vertingesnis ne tik sau, bet ir kitiems, visai visuomenei. Nuo Antikos laikų filosofai akcentavo žmogaus kūno ir dvasios vienybės idėją. Taigi ta kūno ir dvasios vienybės arba harmonijos idėja neprarado savo aktualumo ir dabar. Kūno kultūra ir sportas tiesiogiai susiję su žmogaus fizine prigimtimi. Ji savo natūraliomis priemonėmis gali veiksmingai spręsti žmonių sveikatos problemas, aktualizuoti organizmo potencines galimybes. Didelis nuovargis, nemokėjimas tinkamai ir aktyviai ilsėtis, dažna nervinė įtampa pamažu, bet negrįžtamai griauna mūsų sveikatą. Todėl kultūringas, išprusęs žmogus turėtų ne tik pažinti save, bet ir išmokti rūpintis savo bei kitų žmonių sveikata, ugdytis sveikatai reikalingus gebėjimus, formuoti fizinio aktyvumo motyvus ir save įvertinti. Fizinis aktyvumas visada buvo išsivysčiusių šalių sporto kultūros požymis.

Mokykla atsiveria visuomenei ir sudaro kuo palankesnes sąlygas įgyti ir plėtoti žmogaus asmeninę, socialinę, pažinimo ir kultūrinę kompetenciją, kurią sudaro vertybinių nuostatų, gebėjimų, žinių ir supratimo visuma. Lankstesnė ir atviresnė kūno kultūros ugdymo sistema teikia lygias galimybes ugdytiniams dalyvauti formaliajame ir neformaliajame švietime ir užtikrina aukštą jo kokybę: kūno kultūros turinys ir fizinio ugdymosi procesas glaudžiai siejasi su ugdytinio sveikatos būkle, patirtimi ir jo poreikiais, saviraiška, sąmoningai siekiama mankštinimosi sėkmės

norint išvengti galimos socialinės atskirties. Stengiamasi mokinių parengti plėtoti judesių kultūrą, integruotis į visuomenę, saikingai pagal išgales siekti fizinio pajėgumo, sveikatos stiprinimo ir mokymosi sėkmės bei išsiugdyti bendruosius gebėjimus (komunikacinius, pažinimo, sveikatos saugojimo ir stiprinimo, darbo ir veiklos).

Žmonijai įžengus į trečiąjį tūkstantmetį, dar labiau ryškėja didžiulė žmogiškųjų išteklių, finansų ir politikos koncentracija. Visi šie veiksniai telkiami į atskirus konglomeratus, tarptautines ekonomikos, politikos, finansų organizacijas. Jos stengiasi išlaikyti dominavimą, vienyti valstybes ir jų pastangas atlaikyti milžinišką konkurenciją. Ryški konkurencija matoma ir sporto pasaulyje. Tarptautinis olimpinis komitetas – sporto organizacijų lyderis – stengiasi išlaikyti sportą švarų, patrauklų pasaulio visuomenei, dinamišką, įdomų ir naudingą verslui. Šia tendencija seka ne tik 36 olimpinės sporto šakos, bet ir kitos, siekiančios plėtoti savo sportą įvairiuose pasaulio žemynuose. Natūraliai tokios tendencijos perduodamos valstybėms. Atskirose valstybėse didėja nevyriausybinių sporto organizacijų skaičius, daugėja renginių, kiekviena sporto organizacija siekia gauti valstybės paramą ir prilyginti save verslo subjektams. Jau sukurta ir sparčiai plečiasi sporto industrija, apimanti ne tik gamybą, paslaugas, bet ir spaudą bei televiziją.

1990 m. kovo 11 d. Lietuva atkūrė valstybingumą. Šalis nuėjo sudėtingą persitvarkymo kelią iš planinės į rinkos ekonomiką, įveikdama daugelį kliūčių, sunkumų ir krizių. Reformos, vykdytos visose gyvenimo srityse, turėjo įtakos visuomenės ir visuomeninio gyvenimo pokyčiams. Lietuvos visuomenė suvokė savo strateginius tikslus ir išreiškė juos 1992 metų Lietuvos Respublikos konstitucijoje. Konstitucija sudarė prielaidas Lietuvai nustatyti savo strateginius tikslus, pirmiausia – įstoti į Europos Sąjungą, kaip tautų ir valstybių bendriją, kurioje įtvirtinta demokratija, gerbiama žmogaus ir tautinių mažumų teisės, įtvirtintas Europos socialinės ir ekonominės rinkos modelis, kuriam būdinga konkurencijos ir solidarumo, lygybės ir teisingumo pusiausvyra. 2004 m. Lietuva šį strateginį tikslą pasiekė – įstojo į Europos Sąjungą, kurios nuostatos kelia mums uždavinį – suformuoti tokią valstybės ilgalaikės raidos strategiją, kurioje būtų galima įvertinti esamą padėtį, pateikti valstybės viziją ir nustatyti valstybės ilgalaikės raidos prioritetus bei jų kryptis.

2002 m. lapkričio 12 d. Lietuvos Respublikos Seimas savo nutarimu Nr. IX-1187 patvirtino Valstybės ilgalaikės raidos strategiją, kurios „Ilgalaikių valstybės raidos prioritetu ir jų įgyvendinimo kryptyse” sakoma, kad, remiantis padėties analize, apimančia išorinius veiksnius, stiprybių, silpnybių, galimybių, grėsmių ir makroekonominę analizę, išskiriami šie ilgalaikiai valstybės raidos prioritetai: žinių visuomenė, saugi visuomenė ir konkurencinga ekonomika.

Lietuvos Respublikos Seimas patvirtino tokius šalies kūno kultūros ir sporto prioritetus:

Kūno kultūra ir sportas – reikšminga ugdymo proceso sudedamoji dalis, išugdanti darnią ir visavertę asmenybę. Įskiepiję fizinio aktyvumo poreikį dar jaunystėje, išauginsime sveikus, fiziškai užsigrūdinusius, pasirengusius gyvenimui jaunuolius. Atsinaujinančioje visuomenėje kūno kultūra ir sportas visiems turėtų tapti neatsiejama žmogaus gyvenimo dalimi, todėl skatinama popamokinė sportinė veikla, vykdomos vaikų vasaros užimtumo programos, plėtojama sporto klubų veikla, taip pat atrenkami gabūs vaikai ir rengiami didžiajam sportui. Didelio meistriškumo sportininkai – tai patikimas ir taikus būdas paskelbti pasauliui apie savo šalį, garsinti jos vardą pasaulyje (Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategija 2005–2015 metams, 2005).

1995 m. priimtas Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas, nustatantis kūno kultūros ir sporto organizacijų veiklos teisinius pagrindus bei funkcijas, valstybės institucijų kompetenciją kūno kultūros ir sporto srityje. Įstatymas reglamentuoja profesionalųjį sportą, suteikia teisinės garantijas šalies gyventojams praktikuoti kūno kultūrą ir sportą, reguliuoja kitus santykius, susidarančius kūno kultūros ir sporto srityje.

Kūno kultūros ir sporto valstybinio valdymo funkcijas šalyje vykdo Lietuvos Respublikos Vyriausybė, Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, Švietimo ir mokslo ministerija, apskričių viršininkai, savivaldos institucijos, bendradarbiaudamos su įvairiomis suinteresuotomis organizacijomis (Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas, 1995). Pateikiame Lietuvos Respublikos kūno kultūrą ir sportą plėtojančių organizacijų struktūrą (žr. 4 pav., Priedą Nr. 3).

Kaip matyti schemeje, *svarbiausieji Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės uždaviniai yra šie:*

1) kartu su kitomis suinteresuotomis valstybės, savivaldybių institucijomis, įstaigomis ir organizacijomis įgyvendinti bendrą valstybės kūno kultūros ir sporto plėtotės politiką, sveikos gyvensenos programas;

2) skatinti Lietuvos Respublikos gyventojus nuolat sportuoti, kad jie būtų sveiki ir darbingi, kultūringai ilsėtusi;

3) sudaryti sąlygas sporto organizacijoms rengti didelio meistriškumo sportininkus, kurie atstovautų Lietuvai tarptautinėse varžybose;

4) sudaryti sąlygas valstybės, savivaldybių institucijoms, įstaigoms ir organizacijoms propaguoti ir didinti kūno kultūros bei sporto efektyvumą.

Kūno kultūros ir sporto departamentas, vykdydamas jam pavestus uždavinius:

1) nustato prioritetines kūno kultūros ir sporto plėtojimo kryptis, rengia kūno kultūros ir sporto plėtojimo programas, teikia jas tvirtinti Lietuvos Respublikos Vyriausybei, koordinuoja ir kontroliuoja jų vykdymą, atsako už kūno kultūrą ir sportą Lietuvoje;

2) kartu su kitomis valstybės, savivaldybių institucijomis, įstaigomis ir organizacijomis plėtoja privalomųjų bei pasirenkamųjų kūno kultūros ir sporto pratybių sistemą įvairaus amžiaus asmenims ir kitiems;

3) kartu su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu, Lietuvos sporto federacijomis, apskričių viršininkais, savivaldybių administracijų sporto padaliniais skatina talentingų sportininkų paiešką ir atranką, pradinį jų rengimą sporto mokymo įstaigose, sporto klubuose;

4) rūpinasi didelio meistriškumo sportininkų rengimu, skiria lėšų toms organizacijoms, kuriose šie sportininkai rengiami;

5) rūpinasi kūno kultūros ir sporto mokslo tiriamaisiais darbais, mokslo ir technikos naujovių įgyvendinimu, organizuoja mokslines konferencijas, simpoziumus, rengia ir leidžia mokslinę ir metodinę literatūrą kūno kultūros ir sporto klausimais;

6) kuria Lietuvos sporto varžybų sistemą, koordinuoja jų vykdymą;

7) kartu su Švietimo ir mokslo ministerija, atitinkamų sporto šakų federacijomis ir mokslo institucijomis, kitomis sporto organizacijomis rūpinasi kūno kultūros ir sporto specialistų poreikio tyrimu, jų rengimu, tobulinimu;

8) kontroliuoja departamento reguliavimo sričiai priskirtų organizacijų veiklą;

9) rengia ir dalyvauja rengiant įstatymų, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimų ir kitų teisės aktų departamento kompetencijos klausimais projektus;

10) vykdo kitas įstatymų ir Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimų numatytas funkcijas (Kūno kultūros ir sporto departamentas. Prieiga per internetą: <<http://www.kksd.lt/>>).

Vadovaujantis minėtais dokumentais bei vykdydamas numatytus uždavinius bei pavestas funkcijas Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės parengė 2005–2007 metų strateginį veiklos planą, kuriame, remdamasis sporto padėties analize, apimančia išorinius ir vidaus veiksnius, stiprybių, silpnybių, galimybių ir grėsmių analize, išskiria šiuos kūno kultūros ir sporto prioritetus: sporto šakų plėtotė, sporto pamainos ugdymas, didelio meistriškumo sportininkų rengimas ir sporto varžybų sistema.

Išskiriamos šios Kūno kultūros ir sporto Lietuvoje stipriosios pusės:

1. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas nustato visų šalies vyriausybinių

ir nevyriausybinių organizacijų veiklos tikslus, uždavinius ir funkcijas.

2. Didėja gyventojų domėjimasis kūno kultūra ir sportu, nuolat auga sporto klubų skaičius, vis daugiau įvairaus amžiaus žmonių mankština savarankiškai, pasirenka mėgstamą sporto šaką bei siekia sportinio rezultato.

3. Šalyje sukurta sportinės pamainos ir didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistema: sportininkų atranka, pradinis rengimas ir tolesnis sportinio meistriškumo tobulinimas, formuojamos nacionalinės rinktinės.

4. Veikia kūno kultūros ir sporto specialistų rengimo, profesinės kvalifikacijos tobulinimo, licencijavimo bei sporto informacijos sistemos.

Kūno kultūros ir sporto Lietuvoje silpnosios pusės:

1. Visuomeninėse ir savivaldybių sporto organizacijose dar lėtai diegiamos šiuolaikinės informacinės ir telekomunikacijų technologijos.

2. Tobulintina šiuolaikinė talentingų sportininkų paieškos, atrankos, pamainos ugdymo sistema. Per mažai Lietuvos olimpiniam sporto centre yra talentingų sportininkų iš strateginių sporto šakų.

3. Nepakankamai sparčiai tobulinamos sportininkų rengimo metodikos, dar per menkas mokslinis-metodinis bei medicininis, informacinis, propagandinis, materialinis, techninis aprūpinimas.

4. Tobulintina normatyvinė bazė, reglamentuojanti sportininkų rengimą olimpiu keturmečiu ir atskirais etapais. Retai praktikuojama šiuolaikinė sportinio rengimo planavimo, apskaitos ir sportininkų testavimo kompiuterizuota analizė.

5. Dėl mažo sporto varžybų skaičiaus, o neretai ir žemo jų rango, sportininkai (išskyrus šalies krepšininkus) ne visada gali realizuoti savo parengtumą ir pasiekti geriausią sportinę formą svarbiausiose tarptautinėse varžybose.

6. Dėl investicijų stokos šalies sporto bazės tapo nepatrauklios gyventojams, sportininkams, besimokančiam jaunimui, jos neaprūpintos šiuolaikiniu sporto inventoriumi ir įranga. Tarptautinės organizacijos tik pradeda rengti prestižines tarptautines sporto varžybas Lietuvoje. Dėl nepalankių gamtinių ir treniravimosi sąlygų šalyje geriausi Lietuvos sportininkai dalį savo treniruotės programos turi vykdyti užsienyje, tai reikalauja didelių papildomų lėšų.

7. Šalyje nerengiami sporto medikai. Lėtai auga nauja sporto mokslo specialistų karta. Mažai į praktinį darbą ateina šalies aukštasis mokymo įstaigas baigusių jaunų trenerių – sporto mokytojų. Trūksta kai kurių sporto šakų ir rungčių didelio meistriškumo trenerių.

Kūno kultūros ir sporto strateginiame plane numatytos šios kūno kultūros ir sporto Lietuvoje galimybės:

1. Sparčiau plėtoti sporto klubų veiklą šalies mokymo įstaigose.
2. Skatinti darbdavius bei mokymo įstaigų administracijas sudaryti sąlygas savo darbuotojų ir besimokančio jaunimo fiziniam ugdymui, sveikatinimui ir rekreacijai.
3. Skirti daugiau dėmesio strateginių sporto šakų plėtojimui.
4. Tobulinti talentingų sportininkų atrankos, pradinio rengimo ir tolesnio jų ugdymo sistemą, 3–4 kartus padidinti centralizuotai besirengiančių Lietuvos olimpiniam sporto centre sportininkų skaičių sudarius gyvenimo, mokymosi ir treniravimosi sąlygas vienoje vietoje arba atitinkamame regione.
5. Padidinti sporto varžybų skaičių, ypač regionuose.

Kūno kultūros ir sporto strateginiame plane numatytos šios kūno kultūros ir sporto Lietuvoje grėsmės:

1. Dėl vis dar mažo gyventojų fizinio aktyvumo negerėja jų sveikata, dėl to reikia vis didesnių biudžeto išlaidų gydymui.
2. Menkas jaunimo užimtumas kūno kultūra ir sportu didina neigiamus socialinius reiškinius visuomenėje.
3. Menkas sporto varžybų ir kitų renginių skaičius, prasta sporto bazių būklė mokymo įstaigose mažina paauglių ir jaunimo suinteresuotumą sportuoti.
4. Daugelio sporto specialistų profesinė veikla dar nėra kokybiška ir per lėtai gerėja.
5. Valstybės skiriamos lėšos kūno kultūrai ir sportui nesudaro sąlygų iki galo įgyvendinti valstybines kūno kultūros ir sporto programas.
6. Didėjanti pasaulio valstybių, firmų, kompanijų parama sportininkų rengimui gerokai padidino sportinę konkurenciją svarbiausiuose tarptautiniuose renginiuose, todėl Lietuvos sportininkams vis sunkiau laimėti olimpinių žaidynių, pasaulio ir Europos čempionatų apdovanojimus.
7. Nepakankamai moksliškai pagrįsta talentingų sportininkų paieška, atranka, jų centralizuotas rengimas nesudarant optimalių gyvenimo, mokymosi ir treniravimosi sąlygų, nepakankamas aprūpinimas šiuolaikišku sportiniu inventoriumi, įranga, neoptimali organizmo darbingumo po treniruotės ir varžybų krūvių atgavimo sistema gali būti blogų sportinių rezultatų priežastys būsimose olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose.
8. Nepakankamos kapitalinės investicijos į naujų šiuolaikiškų sporto bazių statybą neskatina

gyventojų užsiiminėti kūno kultūra ir sportu, o sportininkų rengimosi ir varžymosi sąlygos, palyginus su užsienio šalių sportininkais, yra gerokai prastesnės.

Išanalizavus kūno kultūros ir sporto Lietuvoje situaciją, daromos tokios išvados:

1. Įvertinus tai, kad net 52, 40 proc. šalies gyventojų nesimankština ir nelanko sporto pratybų, kad daugėja silpnos sveikatos ir ligotų asmenų, kad pagrindine mirties priežastimi išlieka širdies ir kraujagyslių ligos, atsižvelgiant į Lietuvos Respublikos Seimo 2003 m. birželio 19 d. rezoliuciją „Dėl Lietuvos sveikatos politikos įgyvendinimo“, į Sutartyje dėl Konstitucijos Europai sudarytą galimybę veikti sporto srityje, į Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos patvirtintą rezoliuciją 58 / 5 „Sportas kaip priemonė švietimui ir sveikatai gerinti, plėtrai ir taikai skatinti“ paskelbiant 2005 metus Tarptautiniais kūno kultūros ir sporto metais, reikia intensyviau plėtoti sporto veiklą regionuose, didinti švietėjišką kampaniją apie fizinio ugdymo reikšmę žmogui, ypatingą dėmesį skirti sveikos gyvensenos diegimui visose ugdymo įstaigose, ***toliau išlieka aktualus programos tikslas – plėtoti sportą visiems.***

2. Įvertinus tai, kad 2004 m. 100 000 gyventojų tenka 144, 2 nepilnamečių padarytų nusikalstamų veikų, kad prastėja jaunimo fizinis pajėgumas, nepakankamai fiziškai aktyvūs mokiniai (mankštinosi ir sportavo 1 kartą per savaitę arba rečiau 29 proc. berniukų ir 58 proc. mergaičių), ir įgyvendinant Vaikų ir jaunimo socializacijos programą, kurią 2004 m. vasario 23 d. nutarimu Nr. 209 patvirtino Lietuvos Respublikos Vyriausybė, ***toliau išlieka aktualus uždavinys – gerinti vaikų ir jaunimo fizinio parengtumą ir plėtoti jų užimtumą sportu, ypač vasaros atostogų metu.***

3. Atsižvelgus į prastą sporto bazių būklę ir įvertinus tai, kad ne visos mokymo įstaigos jas turi, būtina kooperuotomis savivaldybių, darbdavių ir rėmėjų lėšomis bei panaudojant Europos Sąjungos struktūrinių fondų galimybes, statyti, renovuoti ir modernizuoti sveikatingumo ir sporto bazines, pritaikyti jas įvairioms sporto paslaugoms gyvenamosiose vietose, poilsio zonose, kurortuose, neįgalųjų sporto reikmėms, didelio meistriškumo sportininkų rengimuisi olimpinėms žaidynėms, pasaulio, Europos čempionatams, ***toliau išlieka aktualus programos tikslas – plėsti ir renovuoti sporto bazines.***

4. Siekiant tobulinti kūno kultūros ir sporto specialistų kvalifikacijos tobulinimo sistemą taip, kad ji labiau skatintų sporto darbuotojus nenutrūkstamai tobulinti savo profesinį parengtumą, ***toliau išlieka aktualus uždavinys – tobulinti kūno kultūros ir sporto specialistų profesinį pasirengimą.***

5. Siekiant sparčiau diegti šiuolaikines informacines ir telekomunikacijų technologijas bei

patobulinti veikiančias informacines sistemas taip, kad jos būtų tinkamai integruotos į Europos Sąjungos informacines sistemas, *toliau išlieka **aktuali priemonė – nacionalinės sporto informacijos sistemos plėtojimas.***

6. Padedant sporto mokslui ir medicinai efektyvinti talentingų sportininkų paiešką, jų rengimą, užtikrinant gerus šalies sportininkų rezultatus svarbiausiuose ateities tarptautiniuose renginiuose, *toliau išlieka **aktualus programos uždavinys – vykdyti sportui perspektyvus jaunimo atranką, tirti ir atrinkti sveikus sportininkus.***

7. Kad olimpinio sąjūdžio plėtra, dalyvavimas olimpinėse žaidynėse liktų svarbia valstybės politikos dalimi, padedančia populiarinti sportą, kurti Lietuvos įvaizdį, skatinti tarptautinį bendradarbiavimą *toliau išlieka **aktualus tikslas – rengti sportininkus olimpinėms žaidynėms.***

8. Siekiant, kad Lietuvos nacionalinės sporto šakų rinktinės, atskiri sportininkai iškovotų daugiau medalių 2005–2007 m. pasaulio ir Europos čempionatuose, kad Lietuvos olimpinė rinktinė sėkmingai dalyvautų 2006 m. žiemos olimpinėse žaidynėse, o vasaros olimpinį sporto šakų sportininkai, nuosekliai didindami darbo apimtį ir krūvių intensyvumą, 2008 m. olimpinėse žaidynėse tęstų gražias Lietuvos olimpiečių tradicijas, *toliau išlieka **aktualu rengti sportininkus pagal programą „Didelio meistriškumo sportininkų centralizuotas rengimas“.***

Kūno kultūros ir sporto institucijos misija – sudaryti sąlygas ugdyti sveiką ir fiziškai aktyvią visuomenę bei ieškoti talentingų sportininkų, juos profesionaliai rengti deramai atstovauti šaliai svarbiausiuose tarptautiniuose sporto renginiuose.

Institucijos vienas iš strateginių tikslų – siekti didelių sportinių laimėjimų tinkamai parengiant sportininkus ir atrenkant bei ugdant perspektyvų jaunimą. Siekiant didelių sportinių laimėjimų, bus tobulinama gabių sportui mokinių atranka, jų nuoseklus sportinio meistriškumo ugdymas, sudaromos optimalios sportavimo sąlygos. Patobulinta sporto varžybų sistema, informacinis, mokslinis, medicininis rengimosi aprūpinimas leis šalies sportininkams pasiekti geriausių rezultatų svarbiausiose varžybose – olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, universiadose, parolimpinėse ir kurčiųjų žaidynėse. Lietuvos Respublikos Vyriausybės patvirtinta sportininkų skatinimo sistema leis toliau geriausiems sportininkams ir komandoms garsinti šalį ir gerinti Lietuvos įvaizdį pasaulyje.

Šio strateginio tikslo pasiekimai bus vertinami šiais efekto kriterijais:

- pasaulio ir Europos suaugusiųjų čempionatuose laimėtų medalių skaičiumi;
- pasaulio ir Europos jaunių ir jaunimo čempionatuose laimėtų medalių skaičiumi.

Siekiant įgyvendinti vieną iš tikslų – tobulinti sportui perspektyvus jaunimo atrankos

sistemą – turime įvertinti įgyvendinimo galimybes.

Kasmet gerėjantys sportiniai rezultatai atskleidžia vis naujus žmogaus gebėjimus, nepanaudotus organizmo funkcinis rezervus, todėl labai svarbu ir reikšminga tinkamai atrinkti genetiškai determinuotus atletus, gebančius atlikti reikiamus fizinius krūvius, parengti juos gerai adaptuotis siekiant išugdyti dideles fizines galias. Tai įvairiapusis edukologinis vyksmas, apimantis sportininkų gebėjimų, fizinių ir psichinių ypatybių tobulinimą, harmoningą asmenybės ugdymą, sveikatos stiprinimą, gerų sportinių rezultatų siekimą.

Sportui perspektyvaus jaunimo atranka, remiantis mokslinių medicininių tyrimų programa, centralizuotu mokomuoju sportiniu darbu ir patvirtinta varžybų sistema, pradedama vykdyti Vilniaus, Kauno, Panevėžio, Šiaulių, Klaipėdos, Marijampolės, Alytaus ir Utenos miestų sporto centruose, sporto mokymo įstaigose. Lietuvos jaunučių, jaunių žaidynės formuoja Europos olimpinį dienų žaidynių rinktinę, kuri perauga į nacionalines sporto šakų rinktines.

Šiam tikslui įgyvendinti formuluojamas uždavinys – vykdyti sportui perspektyvaus jaunimo atranką, tirti ir atrinkti sveikus sportininkus.

Šį uždavinį realizuoti galima tokiomis priemonėmis:

- atrinkti genetiškai determinuotus jaunuolius;
- atlikti sportininkų mokslinį medicininį testavimą;
- sportininkams dalyvauti pakopinėje varžybų sistemoje.

Atsinaujinančioje visuomenėje sportas taps neatsiejama žmogaus viso gyvenimo dalimi. Daugeliu atvejų žmogaus pomėgis sportuoti yra susijęs su noru praktikuoti vieną ar kelias sporto šakas, siekti didelių pasirinktos sporto šakos sportinių laimėjimų ar gėrėtis ir žavėtis geriausių sportininkų ir komandų rezultatais, žaidimu, žmogiškosiomis galiomis ir panašiai.

1.3. Sportinio ugdymosi poveikis asmenybės raidai

Žmogaus raidos procese pirmenybė priklauso ne kūno ir sielos skirtingumui, o jų vieningumui (Sezemanas, 1997; Miškinis, 1998). Kaip tik todėl tikrasis kūno lavinimas ugdo ir vidines jėgas. Antra vertus, psichines jėgas galima lavinti bei tobulinti tik žadinant ir stiprinant fizines organizmo galias. Filosofas V. Sezemanas apie tai rašo: „Moralinės ir apskritai dvasinės žmogaus vertybės bei dorybės nesutraukomai yra susijusios su tam tikra kūno pertvara bei drausmingumu ir iš dalies net jais pagrįstos“ (Sezemanas, 1997).

Kalbėdamas apie vietą, kurią užima sportas žmogaus gyvenime, filosofas teigia, jog

atsidavimas sportui – ne tik mada, paliečianti vien gyvenimo periferiją ir galinti pranykti taip greitai, kaip buvo atsiradusi. Negalima laikyti sporto tik pramogos priemone. „Atsidavimas sportui – gaivališkas sąjūdis, gimęs iš natūralios reakcijos prieš kūno neveikimą, sustingimą bei atrofiją. Sportas kilo iš gilaus troškimo įtraukti ir kūną į gyvenimą“.

Senovės graikų filosofas Pitagoras, kurio teorema šiandien žino kiekvienas moksleivis, sakė, kad sportas – svarbus protinės veiklos pagalbininkas. Sportinėje veikloje formuojasi sportininko asmenybė, kurios vertė ne vien tik fizinės ypatybės ir sportiniai rezultatai, bet ir tinkamas pareigos, garbės, papročių, tradicijų, dvasinės kultūros vertybių, elgesio normų suvokimas. Sportininko kaip harmoningos asmenybės (jos protinių, dorovinių, estetinių ir fizinių ypatybių komplekso) ugdymas – vienas svarbiausių mokymo, švietimo ir auklėjimo uždavinių. Sportininkas yra auklėjimo, lavinimo objektas. Sportas ugdo asmenybes, o asmenybės veikia sportą, žadindamos kitų norą žengti lyderių pėdomis.

Asmenybės kūno kultūros raidos pamatiniu principu laikytina fizinio, intelektualio ir dvasinio ugdymo vienovė. Šis principas įpareigoja neapsiriboti vien fizinių galių ugdymu, o rūpintis ir kitomis, aukštesnio lygmens sferomis. Kita vertus, paties kūno lavinimas negali apsieiti be psichinių, dvasinių galių sutelkimo. Savo požiūrį šiuo klausimu yra išreiškęs S. Šalkauskis (1991). Jis teigė: „Teisingas nusistatymas fizinio lavinimo atžvilgiu bus tokia sintetinė pažiūra, kuri leidžia suprasti, kad lemto žmogaus dvasios išauklėjimo bei išlavinimo tegalima pasiekti vien siejant juos su tam tikru kūno lavinimu ir kad, antra vertus, lemtas kūno lavinimas tėra galimas vien sąryšyje su dvasiniu auklėjimu ir lavinimu“.

Olimpinio sporto istorijoje pasaulio filosofai, pedagogai taip pat brandino visapusiškos asmenybės ugdymo idėją. Svarbiausiu ugdymo komponentu laikė fizinį, dvasinį ir protinį žmogaus tobulumą ir šias tiesas grindė visapusiškos ir kūrybingos asmenybės ugdymu. Ugdymas – pedagoginis vyksmas, apimantis ugdytinio ir ugdytojo veiklą. Asmenybės raidą nulemia prigimtis, aplinka, ugdymas ir pats subjektas (Jucevičienė, 1997; Rajeckas, 1995; Uzdila, 1993). Ugdymas apima fizinio, protinio ir dorovinio ugdymo sritis (Bitinas, 1997, 2000; Jovaiša, 1993; Jucevičienė, 1997; Rajeckas, 1999; Vaitkevičius, 1995). Anot L. Jovaišos (1993), ugdymas – asmenybę kuriantis žmonių bendravimas neprarandant glaudaus ryšio su aplinka bei žmonijos kultūros vertybėmis. K. Pukelio (1998) teigimu, ugdymą galima suvokti ir kaip žmogaus prigimtį, gyvenimo tikslų darnos siekimą. Ši apibrėžtis labai priimtina asmenybės ugdymui sporte, kai darną sudaro tikslai ir genetiškai sąlygoti sportiniai gebėjimai. Sportas – ypatinga priemonė asmenybei ugdyti. Sporto, kaip socialinio reiškinių dalyviai – ugdytinis ir ugdytojas, yra ir edukacinio vyksmo dalyviai.

Ugdymas vyksta bendromis ugdytinių ir ugdytojų pastangomis (Miškinis, 1998, 2002).

Todėl ugdytojai ugdo jauno sportininko, siekiančio sportinių aukštumų, visapusišką asmenybę, siekia jos proto, jausmų, fizinės galios ir valios harmonijos. Jis turi stiprinti sportininko valią, nes ji padeda įveikti kliūtis ir sunkumus. Sporte ypač svarbi valios savybė – atkaklumas, t. y. gebėjimas ilgai ir ryžtingai siekti užsibrėžto tikslo. Atkaklumą lemia ilgalaikė psichinių jėgų mobilizacija, tikėjimas sėkme. Ugdyti atkaklumą padeda itin svarbūs tikslai ir pareigos bei atsakomybės už patikėtą darbą suvokimas. Didžiausio tikslo pasiekimas priklauso nuo kiekvieno žmogaus individualybės. Tikslas suponuoja protą ir valią, pažinimą, norą ir motyvą. Tikslas yra ir veikimo motyvas, lemiantis tikslo pasiekimo būdą bei priemones.

Literatūroje randama nemažai darbų (Parry, 1994; Stoliarov, Samusenkova, 1996), kurių autoriai pripažįsta ugdomąją sporto funkciją kaip humanistinių vertybių perdavimo priemonę, galinčią veikti žmonių elgesį teigiamai. Sporto, kaip asmenybės ugdymo priemonės, svarbą pabrėžė ir daugelis Lietuvos pedagogų, filosofų bei psichologų (S. Šalkauskis, Vydūnas (Vilhelmas Storosta, 1968–1953), K. Dineika (1898–1980), V. Augustauskas (1904–1958), A. Vokietaitis (1877–1950), P. Karoblis, S. Stonkus ir kiti).

Pedagogas visada ieško sąjungininkų, kurie padėtų jam įgyvendinti užsibrėžtus tikslus. Vienas pagrindinių tokių sąjungininkų yra pats sporto vyksmas, sudarantis galimybes paveikti jauną žmogų. Todėl galima išskirti keletą teigiamų sportinės veiklos aspektų:

1. Ugdomos socialiai turtingos vertybės. Vertybė – asmeniui reikšmingiausio dalyko išgyvenimas, orientuojantis jo mąstymą ir jausmus į aukščiausias objektyvias gėrybes. Ugdymo požiūriu vertybės, susiformavusios sportuojant, gali būti perkeliamos į kitas gyvenimo sritis ir kartu tobulina individą bei visuomenę. Nustatyta, kad sunkiomis treniruotėmis ugdomas atsakomybės jautimas už savo ir komandos veiksmus, patriotizmo jausmas bei daugelis kitų sportininko dorovinės brandos bruožų. Todėl įvertinant tai, kaip sportas veikia asmenybę, į sporto veiklą reikia žiūrėti dviem aspektais: jis suteikia dvejopą galimybę tobulėti – sportinio meistriškumo ir savęs tobulinimo prasme. Ypač didelę įtaką ugdant turiningas sportininkų dvasines vertybes turi trenerio asmenybė bei jo požiūris į savo auklėtinius.

2. Ugdomas sportininko charakteris. Charakteris nėra įgimtas, jį formuoja žmogų supanti aplinka, galinti daryti jam teigiamą, ir neigiamą poveikį. Atsižvelgiant į sportininko santykius su treneriu, sportine aplinka ir savimi, požiūriu į treniruotes ir varžybas, ugdomos charakterio savybės (darbštumas, teisingumas, kolektyviškumas, savigarba, humaniškumas, orumas), valios ypatybės (ryžtingumas, ištvermingumas, drąsumas), intelekto savybės (novatoriškumas, kūrybiškumas,

sprendimų apibrėžtumas), emocijų pobūdis (jausmingumas, jautrumas, empatiškumas). Kadangi sportuojant reikia ne tik didelės kantrybės, bet ir išmokti įveikti nuovargį bei daugelį kitų nemalonių pojūčių, pedagogas turi vadovautis nuostata, kad tik ugdant tvirtą charakterį bus galima pasiekti ne tik gerų sportinių rezultatų, bet ir iškovoti rimtesnę padėtį profesinių interesų srityje. Šiuo sportinės veiklos aspektu realizuojamos socialinio išmokymo teorijos nuostatos.

3. Lavinamos sportininko fizinės galios. Sporto treniruotės vyksme lavinamos įvairios fizinės ypatybės, pasiekiamas tam tikras fizinis parengtumas, leidžiantis deramai varžytis, būti greitam, ištvermingam, stipriam ir pan. Yra teigiama, kad dauguma sportininkų iki pat senatvės būna fiziškai pajėgesni ir ištvermingesni, sveikesni už nesportavusius vienmečius.

4. Sportinė veikla skatina estetinius išgyvenimus ir moko suprasti grožį. Dažnai literatūros šaltiniuose, spaudoje yra rašoma, kad nuostabiausias grožis žemėje yra žmogaus kūno grožis. Žmogaus grožio paslaptis – jo patraukli išvaizda ir turtingas vidus, gera sveikata ir taisyklingas kūno sudėjimas, harmoninga ir visapusiška branda. Žmogus – pats tobuliausias gamtos kūrinys, o jo stebėjimas ugdo estetinius jausmus. Dėl to atkaklios sporto varžybos, kovos be kompromisų grožis, stiprių charakterių susidūrimas sukelia stiprių emocinių išgyvenimų, moko suvokti grožį. Neatsitiktinai daugelis tyrėjų (Stoliarov, Samusenkova, 1996) teigia, kad sportinė kova yra artima menui – sportininkų judesių ritmo ir koordinacijos negalima atskirti nuo paties gražiausio baleto, jaudinančių eilių ar muzikos.

5. Padeda pelnyti pripažinimą, garbę, materialinę gerovę. Sportininkas už savo sportinius pasiekimus gali sulaukti kitų (komandos draugų, varžovų, tautiečių) pripažinimo.

6. Garsindamas savo miestą, šalį gali tapti žinomu asmeniu, kurio pavardė bei pasiekti rezultatai dažnai minimi žiniasklaidoje, rodomi televizoriaus ekrane. Pastaruoju metu sportininkai dažnai pasirašo pelningas sutartis. Baigę sportinę karjerą, sukuria savo verslą, dirba atsakingą darbą valstybinėse struktūrose.

7. Sportinė veikla teigiamai veikia sportininkų savigarbą. Tyrimais yra įrodyta, kad sportininkams būdinga didesnė savigarba, jie labiau savimi pasitiki ir teigiamiau vertina save negu nesportuojantys (Stambulova, 1999). Žinoma, kad savigarba ugdoma vertinant savo gebėjimus ir kitų reakcijas į juos. Sportininkai nuolat gauna vienokių ar kitokių nurodymų iš trenerio, o po to seka atliktų veiksmų įvertinimas. Vėliau sportininkai tuos vertinimus lygina su savo ankstesniais ar komandos, grupės draugų vertinimais. Taip didinama savigarba – svarbus veiksnys, padedantis sportininkui atsispirti žalingam poveikiui, o sportiniame gyvenime jo yra apstu (dopingas, alkoholis, narkotikai ir pan.). Be to, sportas visada žavi žinių ir protinių galių darna.

8. Sportuojantys vaikai ir jaunuoliai rengiami visuomeniniam darbiniam suaugusiųjų gyvenimui. Sunkios treniruotės ir ekstremalios varžybų situacijos reikalauja didelių fizinių ir dvasinių jėgų. Sportininkas tokioje aplinkoje įgyja pasitikėjimą savo jėgomis, išmoka paklusnumo, drausmės, sutarimo su kitais, pradeda jausti didesnę atsakomybę už savo poelgius, geriau suvokia garbingos kovos principus ir pan. Visa tai vėliau praverčia visuomeninėje ir darbinėje veikloje. Dažnai literatūros šaltiniuose tenka skaityti, kad buvę sportininkai lengviau prisitaiko prie griežtų gyvenimo reikalavimų ir paprastai greičiau kopina karjeros laiptais. Taip pat nustatyta, kad sportuojantys žmonės daugiau vertina darbą kaip žmogaus laimės šaltinį, vartojimo srityje – nematerialius dalykus, o laisvalaikiu domisi ir kitais kultūros objektais (muzika, menu, teatru ir pan.) (Miškinis, 2002).

9. Padeda stiprinti ryšius su gamta, geriau pažinti pasaulį. Sportas su aplinka visada yra harmoningi. Yra sporto šakų, kur tiek treniruotės, tiek ir varžybos vyksta gamtoje, kur sportininkas įpranta geriau suvokti subtilų gamtos grožį, jos didingumą. Be to, keliaudami iš varžybų į varžybas, jie geriau susipažįsta su įvairių pasaulio šalių gamta, žmonėmis ir tradicijomis.

10. Stiprina tautos demokratiškumą. Mažų valstybių sportininkai dalyvauja varžybose lygiomis teisėmis su didelių, galingų valstybių sportininkais ir netgi nugalė juos. Tai sukelia pasitikėjimo savo tauta, padeda atsikratyti nevisavertiškumo jausmo, stiprina demokratiškumą.

11. Didina pasididžiavimą savo tėvyne ir meilę jai. Garsių šalies sportininkų pergalės pasaulio sporto arenose kelia pasididžiavimą, kad esame A. Sabonio, V. Vencienės, V. Alekno ir kitų įžymių sportininkų tėvynainiai.

12. Turiningai praleidžiamas laisvalaikis. Treniruotėse ir varžybose sportininkas praleidžia daug laiko prižiūrimas sporto pedagogo, bendraudamas ir bendradarbiaudamas su juo. Turiningi ryšiai su treniruočių draugais bei treneriu turi didelę įtaką sportininko dvasiniam tobulėjimui, skiepija teisingai suprantamą garbės jausmą, išmoko padėti kitam, aukotis, dalytis, garbingai kovoti. J. A. Komenskis yra pasakęs, kad genda širdis ir protas, kai nėra kur dėti laiko. Sportas vaikams ir jaunuoliams padeda atsispirti blogai draugų įtakai, neleidžia įsitraukti į nusikalstamą veiklą. Sporto šakos taisyklių reikalavimai perkeliama į kitas gyvenimo sritis, jie padeda lengviau paklusti visuomenėje egzistuojantiems įstatymams ir normoms, dėl to tarp sportuojančių nusikaltimų padaroma daug mažiau negu tarp nesportuojančių (Spreitzer, 1994; Miškinis, 2002). Be to, pasiektos pergalės teikia daug moralinio džiaugsmo, o treniruotės – pasitenkinimą. Turiningai praleidžiamas laisvalaikis ne tik pačiam sportuojant, bet ir stebint įvairaus rango varžybas, vykstant į jas.

13. Mūsų šalies tiek pavieniai sportininkai, tiek komandose dalyvaudami aukščiausio lygio tarptautinėse varžybose (ypač kai pasiekia gerų rezultatų), atkreipia pasaulinės visuomenės dėmesį į mūsų šalį. Neretai tik per sportą žmonės sužino, kad yra tokia šalis Lietuva. Suradę žemėlapyje Lietuvą, nustemba, kad tokia maža šalis sugeba parengti aukščiausio lygio sportininkus. Tokiu būdu sportinė veikla gali tarnauti pozityvių nuostatų mūsų šaliai bei mūsų žmonėms formavimui.

Nuomonė apie sportinę veiklą nėra vien teigiama, ji yra trejopa. J. Coackley (1990) pripažįsta, kad sportinė veikla turi teigiamą įtaką tiek sportininko asmenybei, tiek visuomenei ir jos niekuo negalima pakeisti. Neutralios nuomonės šalininkai (Cruz, Baixados, Valiente, Capdevila, 1995; Miškinis, 2002) teigia, kad sportas viso labo yra tik pramoga, žaidimas, reginys, todėl nėra reikšmingas visuomenei. Neigiamos nuomonės šalininkai sako, kad sporte yra daug apgaulės, neleistinų ir negarbingų veiksmų, šiurkštumo, klastos, siekiama rezultato bet kuriomis priemonėmis ir pan. Net patys didžiausi sporto kritikai išvelgia sporte nemažai moralinių vertybių, tačiau neigiamas požiūris į sportą susidaro dėl to, kad pirmenybė teikiama ne sporto vertybėms, bet tik laimėjimui ir pergalės troškimui, o tai dažnai verčia pamiršti garbingumo principą.

Sportinė veikla doroviniu požiūriu yra labai įvairi. Sportininkai gali skrupulingai laikytis taisyklių, sąžiningai ir garbingai kovoti, bet kartais renkasi ir kitą kelią – neteisėtus veiksmus (įvairiais būdais pažeidinėja varžybų taisykles, daro apgalvotas sąmoningas pražangas, veda iš kantrybės varžovą, erzina, vartoja neleistinus, veiklą stimuliuojamuosius medikamentus ir t. t.). Moksliniai tyrimai (Kofman, 1988) rodo, kad varžybų tikslo suformulavimas kartais padrąsina sportininkus elgtis antisocialiai. Todėl treneriai turi žinoti galimus neigiamus sportinės veiklos aspektus bei visokiais būdais stengtis išvengti savo darbe klaidų ir eliminuoti neigiamą sportinės veiklos poveikį.

Išskiriami tokie neigiami sportinės veiklos aspektai:

1. Laimėjimo bet kuriomis priemonėmis ir bet kokia kaina išaukštinimas. Toks išaukštinimas tampa nemoraliau sportuojančio jaunimo prioritetu. Trenerio filosofija „Tikslas pateisina priemones“ bandoma įteigti ir priimti tokią pergalę kaip sportinės kovos dalį (Hellstedt, 1988; Miškinis, 2002). Dėl to toleruojamas žiaurumas, dopingas, sportininkų atirbojimas nuo to, kas vyksta už sporto arenos ribų.

2. Per didelis nugalėtojų skatinimas. Sportininkai pasijunta antžmogiais, kuriems viskas leistina, kurie į kitus gali žiūrėti iš labai „didelio aukščio“. Be to, gaunami dideli pinigai sukelia pavydą, atsiranda noras sumenkinti kitų rezultatus, nevertinti kolektyvinių veiksmų racionalumo ir pastangų. Dideli pinigai apsunkina ir komandų sudarymą, nes daugelis organizacijų negali

patenkinti nenatūralių bei milžiniškų sportininkų reikalavimų.

3. Tik pergalės išaukštinimas. Pastaruoju metu vyraujanti visuomenės filosofija skatina tik nugalėtojus ir labai nepakanti pralaimėjimams. Pergalės išaukštinimas mažina vaikų ir jaunimo motyvaciją sportuoti, nes laimėjimus jie sieja su talentu, o pralaimėjimus – su gebėjimų stygiu. Kai nepaliekama vietos klaidai, daug jaunų žmonių anksti baigia savo sportinę karjerą, nes mano esą netaalentingi ir nieko nepasieksią.

4. Sportinė veikla gali riboti sportininkų interesus. Daugelio šalių atlikti tyrimai parodė, kad aktyvus sportavimas slopina poreikį domėtis intelektine ir menine veikla (Stoliarov, Samusenkova, 1996). Tai lemia vienpusiškos asmenybės formavimąsi. Todėl pedagogai turi taip organizuoti sporto treniruotės vyksmą, kad nebūtų atotrūkio tarp fizinės ir dvasinės sportininko raidos.

5. Sportinė veikla gali daryti neigiamą poveikį sportininkų mokymuisi. Aktyviai sportuojantys moksleiviai turi kiekvieną dieną lankyti treniruotes, dažnai ir du kartus per dieną. Tai atima iš sportininko ne tik dalį laisvalaikio, bet ir kažkiek mokymuisi skirto laiko. Po treniruočių jaučiamas nuovargis taip pat neigiamai veikia mokymąsi.

Atlikti empiriniai tyrimai neduoda aiškaus atsakymo į klausimą – sportas padeda ar trukdo geriau mokytis. Kai kurie tyrėjai (Spreitzer, 1994) teigia, kad sportinė veikla teigiamai veikia mokymąsi, kiti (Baxter-Jones, 1995) sako, kad nėra jokių skirtumų tarp sportuojančių ir nesportuojančių, dar kiti (Lombardo, 1982) mano, kad aktyvus sportavimas turi neigiamą įtaką mokymosi rezultatams. Požiūriai į šią problemą yra įvairūs, ir treneriai ją turi spręsti, atsižvelgdami į individualius kiekvieno sportininko mokymosi rezultatus.

6. Sporto profesionalizacija ir komercializacija, keičianti sportininkų vertybių skalę. Didysis sportas pamažu pereina į privačias rankas, ima priklausyti nuo pavienių žmonių – rėmėjų, pramogų verslo žmonių. Jame garbingos kovos principai mažiau veikia sportininko elgesį ir sportininkai tampa kosmopolitais, kuriems svarbu tik pergalės, sutartys, pinigai, asmeninis įvaizdis, o ne patriotizmas, sąžininga kova, savo tautos jaunųjų sportininkų ugdymas, meilė tėvynei. Kai visa tai perkeliama į vaikų bei jaunimo sportą, jaunųjų sportininkų ugdymui padaroma neabejotina žala.

Komercializacija perkainoja dorovines vertybes: sportininko veikloje pradedama vertinti ne tai, kad jis didelėmis pastangomis siekia brandžių sportinių rezultatų, o tai, kiek jis gali savo veikla uždirbti verslininkui ar firmai. Nors reikia nepamiršti ir to, kad komercializacija suteikė sportui būtiną finansinę paramą, sudarė sąlygas daugeliui sportininkų prasigyventi.

7. Pratybų ir varžybų perteklius. Norint užkopti ant garbės pakylės reikia dirbti labai daug, tačiau šimtai tūkstančių žmonių taip ir neatsistoja ant tos pakylės. Tarptautinio Olimpino Komiteto

prezidentas Ž. Rogas taip pat teigia, kad daug sportininkų yra fiziškai ir psichologiškai traumuojami dėl per didelių jiems keliamų užduočių arba subalansuoto gyvenimo būdo praradimo. Jo nuomone, būtina apibrėžti ribas ir garantuoti sportininko integraciją į socialinį gyvenimą (Rogas, 1995).

8. Dopingo plitimas. Dopingas turi didelę įtaką žmonių dorovei: sporte čempionu turėtų būti tas, kuris daugiausiai dirba ir labiausiai to nusipelnė, o dopingas suardo šią hierarchijos pagrindą. Šis preparatas maksimaliai sutelkdamas organizmo funkcines galias ir dirbtinai didindamas darbingumą, kelia pavojų sveikatai.

9. Sportinė veikla gali skatinti nepriimtina visuomenės elgesį. Reikėtų išskirti šiuos neigiamus bruožus: priešišumą varžovui, agresyvumą, savanaudiškumą, kilnumo ignoravimą, apgaulės toleravimą, bendradarbiavimo entropiją. Laimėjimo bet kokia kaina išaukštinimas daro neigiamą poveikį jaunimui. Kai kurie treneriai nuolat teigia, kad norint laimėti sporte, reikia nepaisyti varžovo, nerodyti jam pagarbos, trokšti jo pralaimėjimo ir pan. Todėl ugdant sportininkus kaip visavertes asmenybes, ypač svarbus humanistinių principų įgyvendinimas sportinės veiklos procese.

Yra mokslininkų, kurie teigia, kad tiek kūno kultūra, tiek sportas savaime neduoda jokio naudingo efekto. Nauda priklauso nuo to, kaip kokybiškai organizuojamas mokymo procesas, kokie bus naudojami metodai, kokią įtaką turi pedagogo asmenybė. Kūno kultūra ir sportas gali padaryti daug žalos doriniam jauno žmogaus gyvenimui, jeigu sporto pedagogas netinkamai organizuoja mokymą (Šalkauskis, 1991). Taigi kūno kultūra ir sportas turės tik tada teigiamą įtaką, kai pedagogas tinkamai elgsis, savo auklėtiniams pats bus sektinas pavyzdys.

2. SPORTININKŲ RENGIMO SISTEMA: TEORINIS MODELIS IR JO YPATUMAI LIETUVOS SPORTO MOKYMO ĮSTAIGOSE

Kūno kultūros ir sporto veikla – ypatingai sudėtinga veikla, o jos administravimas – sudėtingas procesas, reikalaujantis nuolatinių ir ilgalaikių daugelio žmonių pastangų. Tai susiję su vadybiniais sugebėjimais ir puikiu dalyko išmanymu, mokėjimu bendrauti su žmonėmis, sugebėjimu sutelkti visus pagrindiniam tikslui įgyvendinti. Ypač svarbu, kad šioje sistemoje vyktų harmoninga sąveika ir veikloje dalyvautų tokia organizacija, kurios sudėtinės dalys prisidėtų prie jos tikslo sėkmingo pasiekimo.

Šalyje yra sukurta ir funkcionuoja tokia sportinės pamainos rengimo sistema: atranka į sporto šakas, pradinis rengimas, meistriskumo ugdymas ir tobulinimas, vykdomas sporto mokymo įstaigose (sporto mokyklose, sporto centruose), bendrojo lavinimo mokyklų sporto klasėse ir ateityje – sporto gimnazijose.

2.1. Šalies sporto mokymo įstaigos veiklos esminiai bruožai

Sporto mokymo įstaiga yra vaikų ir jaunimo papildomo ugdymo savivaldybės arba valstybinė įstaiga, sudaranti sąlygas saviraiškai per sportą. Savo veiklą vykdo vadovaudamasi Lietuvos Respublikos Konstitucija, Lietuvos Respublikos Vyriausybės, Lietuvos Respublikos biudžetinių įstaigų, Lietuvos Respublikos Švietimo, Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto bei kitais įstatymais, poįstatyminiais teisės aktais, Sporto mokymo įstaigų bendraisiais nuostatais bei steigėjo patvirtintais įstaigos nuostatais.

Sporto mokymo įstaigos tikslas – per sportą skatinti vaikų ir jaunimo saviraišką, ieškoti talentingų sportininkų, sporto mokslo bei medicinos specialistų parengtomis bei praktikoje patvirtintomis priemonėmis rengti sportininkus, galinčius deramai atstovauti šaliai olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, kituose tarptautiniuose renginiuose. Sporto mokymo įstaiga turi spręsti šiuos uždavinius:

- padėti ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;
- puoselėti dvasines, psichines ir fizines žmogaus galias;
- diegti visą gyvenimą išliekantį pomėgį ir poreikį sportuoti;
- ieškoti talentingų sportininkų;
- rengti sportininkus mokyklos, savivaldybės, apskrities ir Lietuvos Respublikos rinktinėms;

- teikti mokymo įstaigoms, organizacijoms metodinę ir organizacinę paramą kūno kultūros ir sporto klausimais;
- auklėti ir skatinti vaikus ir jaunimą būti gerais, dorais ir sąžiningais savo šalies patriotais bei piliečiais.

Sporto mokymo įstaigose sportininkų mokymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į bendruosius šalies piliečio mokymo reikalavimus, žmogaus fizinių ir psichinių savybių raidos dėsningumus, į lyties ir amžiaus ypatumus, kada pasiekiami geriausi tos sporto šakos rezultatai, į optimalų sporto varžybų poreikį (Bendrieji sporto mokymo įstaigų nuostatai, 2000). Juose yra numatyta tokia mokymo organizavimo tvarka:

1. Sporto mokymo įstaigos sportininkų mokymas yra organizuojamas vadovaujantis:

- sporto mokymo įstaigos nuostatais;
- sporto šakų mokymo programomis;
- grupiniais ir individualiais mokymo planais;
- Lietuvos sportininkų kvalifikacinių kategorijų reikalavimais ir normomis;
- sporto varžybų kalendoriumi;
- metiniais mokymo grupių darbo apskaitos žurnalais ir kitais normatyviniais dokumentais.

2. Mokymas organizuojamas mokymo grupėms ir individualiai atskiram sportininkui. Viena ar kitą mokymo rūšį pedagogas pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus ir t. t.

3. Pagrindinės sporto mokymo įstaigos sportininkų mokymo formos yra šios: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos vietos sporto bazėje ir sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, disputai, ekskursijos, testai, kontroliniai normų patikrinimai ir t. t. Visų lygių sportininkams namų užduotys skiriamos pedagogo nuožiūra atsižvelgiant į sportininko sugebėjimus įvykdyti programinius reikalavimus, amžių ir kt.

4. Sportininkų mokymas organizuojamas laisvalaikio: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, atostogų, ypač vasaros, metu, ištiesus metus, atsižvelgiant į sporto šakos treniruotės proceso periodizavimo ypatumus. Vasaros laikotarpiu sporto mokymo įstaiga rengia užmiestines arba miesto tipo sporto stovyklas, per kurias treniruojamasi didesniais krūviais, daugiau dalyvaujama varžybose.

5. Pedagogų atostogų grafikas sudaromas taip, kad treniruotės procesas vyktų planotu laiku. Su atostogaujančio pedagogo grupe gali dirbti jį pavaduojantis treneris – sporto mokytojas.

Visais atvejais sportininkai prieš ilgesnį poilsį ir po jo testuojami.

6. Teorinių paskaitų ir pratybių trukmė yra 45 minutės. Maksimali pratybių trukmė priklauso nuo pedagogo grupinio ir individualiojo mokymo plano reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su pedagogu, laikas.

7. Teorinių paskaitų, mokomųjų pratybių ar kitų mokymo pratybių laiką ir vietą nurodo mokomųjų grupių pratybių tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – kalendoriniai planai.

8. Sporto mokymo įstaigos pradinio rengimo grupes lankyti gali visi norintys vaikai, paaugliai ir jaunuoliai, gavę raštišką tėvų (globėjų) sutikimą bei sporto medicinos (jeigu tokios nėra, sveikatos priežiūros) įstaigos leidimą.

9. Mokymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties sportininkų arba mišri, tai yra nurodyta mokymo grupių komplektavimo dokumente.

10. Sportininkų skaičius mokymo grupėje priklauso nuo sporto šakos specifikos, amžiaus, parengtumo lygio. Tačiau atsižvelgiant į sporto šakos specifiką, mokymo įstaigos galimybes, į pradinio rengimo grupės sąrašus, gali būti papildomai įrašyti 1–3 sportininkai, meistriškumo ugdymo – 1–2 sportininkai.

11. Sporto mokymo įstaigos komplektuojamų mokymo grupių lygiui nustatyti taikomi sportininkų kvalifikaciniai reikalavimai bei normos ir yra komplektuojamos remiantis Sporto mokymo įstaigos nuostatais, sportininko kvalifikacine knygele, gydytojo leidimu lankyti pratybas ir dalyvauti sporto varžybose, metine sporto varžybų apskaitos suvestine.

Pagrindinis mokymo turinio uždavinys: per vaikų ir jaunimo saviraišką sporte – talentingų sportininkų paieška, optimalus bendrasis ir specialusis jų fizinis rengimas, orientavimas vienai ar kitai sporto šakai, pradinis sporto šakos pagrindų apmokymas, nuoseklus pratybių ir sporto varžybų apimčių didinimas, šiuolaikinių sporto mokslo laimėjimų pritaikymas siekiant optimalių sportinių rezultatų. Mokymo turinį sudaro teorinis ir praktinis mokymas, įgūdžių formavimas bei jų realizavimas.

Teorinis mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles ir savisekos principus, elgesio ir kultūros žinias, fizinių pratimų įtakos atskirų organų ir sistemų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsningumą, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą. Praktinis mokymas apima bendrąją ir specialiąją fizinę, techninę, taktinę ir psichologinę sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.

Sporto mokymo įstaigos mokymo turinys paremtas sporto mokslo įrodyta ir praktikoje patvirtinta daugiametė sportininkų rengimo sistema. Šis procesas skirstomas į keturis etapus: pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo ir didelio meistriškumo. Priklausomai nuo sporto šakos specifikos (pirmiausia nuo sportininkų amžiaus zonų, kada pasiekiami geriausi sportiniai rezultatai, lyties ir t. t.), kiekvieno sportininko ugdymas trunka atitinkamą metų skaičių. Mokymo turinys fiksuojamas mokymo planuose, kurie sudaromi vadovaujantis patvirtintomis Švietimo ir mokslo ministerijos bei Kūno kultūros ir sporto departamento programomis. Mokymo planai yra skirstomi į grupinius (vienai mokymo grupei arba keliems panašaus profilio ir lygio sportininkams) ir individualiuosius (asmeniškai vienam sportininkui).

Mokymo planas turėtų būti sudarytas iš tokių dalių:

- perspektyvinio (strateginio) plano, kuriame numatyti tikslai, numatomas pasiekti sportininkų grupės (sportininko) parengtumo modelis, pagrindinių priemonių skaitinė išraiška;
- metinio (taktinio) plano, kuriame numatomi tikslai, sportininkų grupės (sportininko) parengtumo modeliai ir jam įgyvendinti reikalingų pagrindinių priemonių apimtys bei intensyvumas;
- atskirų rengimo periodų operatyviojo plano, kuriame numatoma treniruotės programa, atsigavimo priemonės, sporto varžybos, testų bei kontrolinių normų laikas ir t. t.
- pratybų plano, kuriame numatyta krūvių apimtys bei intensyvumas, poilsio bei atsigavimo priemonės.

Į sportininkų rengimo valdymą įeina: sportininkų testavimas, kontrolinių normų laikymas, lyginimas su planuotu modeliu, rengimo planų koregavimas. Visas sportininkų mokymo proceso realizavimas planuojamas kartu su moksliniu-metodiniu, medicininiu-biologiniu, informaciniu, materialiniu-techniniu bei didelio meistriškumo sportininkų socialiniu-ekonominiu aprūpinimu.

Siekiant įgyvendinti sporto mokymo įstaigai keliamus tikslus ir uždavinius, jos veikloje turi dalyvauti visi organizacijos darbuotojai. Nes organizacija yra tokia visuma, kurios sudėtinės dalys prisideda prie jos tikslo sėkmingo pasiekimo. Ją galima pavadinti institucija – tai sąveikaujanti hierarchinė žmonių grupė, turinti tam tikrus išteklius ir susibūrusi pasiekti bendrų tikslų.

2.2. Sportinio ugdymo struktūrinis ir organizacinis modelis bendrame sportininkų rengimo kontekste

Siekiant puikių sportinių rezultatų, ieškoma vis efektyvesnės jaunųjų sportininkų rengimo metodikos, formų ir priemonių. Sportininkų rengimo pradiniu laikotarpiu ypač svarbi tampa kryptingo rengimo problema. Nustačius optimalias rengimo priemones susidaro galimybė sudaryti gerą rengimo programą.

Pagrindinė sportininkų rengimo įstaiga yra sporto mokymo įstaiga. Perspektyvinė Lietuvos respublikos sportininkus rengiančių institucijų organizacinė struktūra pateikiama 5 pav. (Kukšta, 1999) (žr. Priedą Nr. 4).

Kaip matyti 5 pav., pirmojo etapo pagrindiniai uždaviniai – supažindinti besimokantį jaunimą su sporto šakos abėcėle, užtikrinti visapusišką rengimą ir pradinę talentingų sportininkų paiešką. Tai atlieka ikimokyklinės įstaigos, pradinės ir bendrojo lavinimo mokyklos, pasikviesdamos talkon fizinio lavinimo mokytojus bei pageidaujančius dirbti šiame etape sporto trenerius. Pagrindinis uždavinių sprendimo rodiklis – talentingų sportininkų suradimas ir bendrųjų reikalavimų įvykdymas.

Antrojo etapo pagrindiniai uždaviniai – tęsti talentingų sportininkų paiešką, pradėti sportinę specializaciją ir sportinio meistriškumo ugdymą. Šiuos uždavinius sprendžia gerai dirbantys sporto specialistai, dirbantys sporto mokymo įstaigose ir sporto klubuose. Talentingiausieji rajonų moksleiviai, kurie neturi sąlygų tobulinti savo meistriškumo, kviečiami į sporto gimnaziją, kur derinamas mokymasis ir sportavimas. Šio etapo darbų kriterijus – laimėjimai svarbiausiose šalies atitinkamo amžiaus sportininkų varžybose.

Trečiojo etapo uždavinys – sportinio meistriškumo tobulinimas. Pagrindinį uždavinį sprendžia miestų ir apskričių didelio meistriškumo sporto mokyklos (centrai), sporto klubai. Su sportininkais dirba patirtį turintys treneriai – sporto mokytojai. Pagrindinis darbo rodiklis – pirmieji laimėjimai pasaulio ir Europos jaunių ir jaunimo čempionatuose.

Ketvirtojo etapo pagrindinis uždavinys – profesionalus sportininkų parengimas svarbiausioms tarptautinėms sporto varžyboms – olimpiados žaidynėms, pasaulio ir Europos čempionatams. Šio etapo uždaviniai sprendžiami tose pačiose sporto mokymo įstaigose ir organizacijose, kaip ir trečiajame etape, tik sportininkų pasirengimą koordinuoja Lietuvos olimpinis

sporto centras. Pagrindinė šio centro funkcija – rengimo metodinis, mokslinis, medicininis, informacinis užtikrinimas, sportininkų ir jų trenerių materialinis bei techninis aprūpinimas. Varžybinės veiklos užtikrinimas – šalies sporto šakų federacijų prerogatyva. Sėkmingo darbo išraiška – sugebėjimas valdyti sportininkų pasirengimą svarbiausioms sporto varžyboms, kai pasiekiami numatyti rezultatai ir užimamos prognozuojamos vietos.

Tolesnis žingsnis tobulinant sportininkų rengimo sistemą – mokymo grupių kūrimo ir tolimesnio darbo vienodų reikalavimų parengimas visų tipų sporto mokymo įstaigose. Vienodi reikalavimai apima: sportininkų amžių, jų skaičių, kvalifikacijos lygį, skiriamą darbo laiką valandomis bei minimalų varžybų skaičių kiekvienos amžiaus grupės sportininkams. Sporto mokymo įstaigų mokymo grupių komplektavimo sportininkų amžius nustatomas atsižvelgiant į sporto šakos specifiką bei į pirmųjų sportinių laimėjimų zonas – pirmuosius metus. Buvo nuspręsta taip sutrumpinti mokymo grupių pavadinimus:

Sportinių pasiekimų zona:	Mokymo grupės pavadinimas:
1. Atrankos ir pradinio rengimo sportui	Pradinio rengimo
2. Sportinės specializacijos pradžios	Meistriškumo ugdymo
3. Pirmųjų laimėjimų	Meistriškumo tobulinimo
4. Didžiausių laimėjimų	Didelio meistriškumo
5. Rezultatų stabilizacijos ir prastėjimo	Didelio meistriškumo

Nustatant mokymo grupių mokinių skaičių, atsižvelgiama į sporto šakų grupes, jos sudėtingumą, techninio aprūpinimo būtinumą. Sportininkų kvalifikacinei kategorijai įgyti visoms sporto šakoms yra nustatomi vienodi reikalavimai. Specifinės normos sudarytos atsižvelgiant į užsienio specialistų parengtus lygius, apskaičiuotus pagal galimybę laimėti atitinkamą vietą atitinkamo lygio varžybose. Maksimalus pratybų valandų skaičius per savaitę mokymo grupėms nustatomas nuosekliai didinant jų skaičių bei didėjant sportininko meistriškumui.

Kadangi sportininkas savo parengtumą gali realizuoti tik varžybose, todėl jų skaičius bei lygis kartu yra ir kaip viena iš pasirengimo svarbiausioms startams formų. Žemesnio lygio sportininkams numatytos ir bendrojo fizinio parengimo varžybos, tuo akcentuojama bendro fizinio parengtumo svarba. Aukšto lygio sportininkams numatomas svarbiausiųjų varžybų skaičius – taip pabrėžiamas būtinumas išmokyti valdyti savo sportinę formą treniruotės vyksme. Ypač tai svarbu toms sporto šakoms, kur vyksta daug varžybų (sporto žaidimai, dviračių sportas ir t. t.). Čia dažnai varžybos pasirenkamos kaip pasirengimo pagrindiniams startams forma. Sporto varžybos – ypač svarbus dalykas jauniems sportininkams. Juk retas sportininkas treniruojasi tik todėl, kad tai jam

įdomu. Dauguma rengiasi pasiekti gerų rezultatų sporto varžybose.

2.3. Sportinis rengimas kaip daugiametis specifinės sandaros ir organizacinės formos edukacinis vyksmas

Sportininkų rengimas ir trenerio veikla – tai daugiametis specifinės sandaros ir organizacinės formos edukacinis vyksmas, kuris visapusiškai lavina asmenybę, ugdo sportininko fizines ypatybes ir tobulina psichines savybes, lemia jos veiklą, elgesį, savarankiškumą ir atsakingumą, skatina siekti gerų rezultatų. Taip pat didžiulį poveikį sportinių rezultatų gerinimui daro sportininkų rengimo technologijos optimizavimas, rengimo struktūros konstravimas bei jos užpildymas visaverčiu turiniu.

Šiandien sportui reikalingi treneriai, nuosekliai įgyvendinantys savo idėjas ir lanksčiai diegiantys mokslo naujoves. Treneriui svarbiausia visais sportinio rengimo etapais suformuoti vertybių sistemą, suteikti sportininkui žinių, išmokyti jį treniruotės technologijos, veiklos būdų, kad jis galėtų visur ir visada kuo sėkmingiau reikštis kaip asmenybė. Trenerio ir sportininko veikla turi būti grindžiama ne tik empiriniu mąstymu, trenerio intuicija, bet ir moksliniais tyrimais, užtikrinančiais naujų treniruotės metodų, priemonių ir planų parengimą bei jų realizaciją.

Sportinį rengimą sudaro sportininkų atranka, sporto treniruotė (ilgalaikis pedagoginis vyksmas), sporto varžybos ir darbingumo atgavimas bei saviranga. Sportinis rengimas – daugiametis pedagoginis vyksmas, apimantis sportininko mokymą, auklėjimą, jo ypatybių ir gebėjimų tobulinimą, harmoningą asmenybės ugdymą, sveikatos stiprinimą, gerų rezultatų siekimą (Karoblis, 1999). 6 pav. pateikiama sportinio rengimo schema:

Sportininko rezultatų kitimas paaiškėja iš jo komponentų tarpusavio ryšio. Iš 6 pav. pateiktos schemos matyti, kad sportinio rengimo tikslas – sportinis rezultatas, kuris priklauso nuo:

- individualių sportininko ypatybių;
- tinkamos pratybų ir varžybų sistemos;
- materialinės-techninės bazės;
- sportinio rengimo krūvių kontrolės ir apskaitos;
- higienos ir sportininko darbingumo atgavimo priemonių.

Šie komponentai tarpusavyje susiję ir vienas kitą sąlygoja. Tai yra ta sportinio rengimo sistema, padedanti valdyti visą procesą, atsižvelgiant į individualius sportininko ypatumus, varžybų kalendorių ir gebėjimą tobulinti sportininko organizmą. Sportininko meistriškumo tobulinimas turi kartu apimti mokymą, auklėjimą ir funkcinio pajėgumo didinimą. Svarbiausias sportininko ugdymo būdas – tai atitinkamo krūvio fizinių pratimų, išreiškiamų sportininko treniruotumo rodiklių gerėjimu, pratybos (Karoblis, 1999).

2.3.1. Sportininkų ugdymo sistemos tendencijos ir kryptys

Nauji keliai moksle, ypač sporto moksle, ne taip lengvai nutiesiami. Ne iš karto suprantama ir priimama tai, kas nauja, bet be to negalimi ateities sportiniai laimėjimai. Pirmieji sportininkų rengimo sistemos elementai pastebimi senovės Graikijoje. Varžybų metu buvo siekiama geriausio rezultato, asmens prestižo didinimo ir pripažinimo. Kūno, proto, dvasios privalumai buvo labai svarbūs visuomenėje. Jau antikos laikais buvo kuriama kūno mankštos, fizinių ir dvasinių galių vertinimo sistema, pritaikomos sukauptos metodikos ir sporto medicinos žinios apie kraujotaką, kvėpavimo sistemų lavinimą, higieną, traumų profilaktiką, specialią mitybą, masažus. Tai problemos, kurios svarbios ir dabartiniam sportui (Karoblis, 1999).

Šiuolaikinės sportininkų rengimo sistemos pradmenys aptinkami XIX a. antrojoje pusėje. Daugumos sportininkų rengimas vyko savarankiškai, rėmėsi savo patirtimi ir žinomų sportininkų pamėgdžiojimu. Tačiau to meto literatūros šaltiniuose randama įdomių faktų, susijusių su sportininkų rengimu. Buvo manoma, kad didelių treniruotės krūvių planavimas turi būti grindžiamas biologijos ir medicinos žiniomis. Tuo tikslu į užsiėmimus buvo kviečiami gydytojai, kurie tyrė širdies veiklą, raumenų susitraukimo mechanizmą, nuovargio reikšmę rezultatams ir pan. Buvo paskelbti pirmieji metodiniai darbai, kurie rėmėsi fiziologijos mokslu, analizuojama širdies ir kvėpavimo sistemų veikla, rekomenduojamos treniruotės priemonės ir metodai, ugdantys fizines

ypatybes (La Grange, 1889; Tissie, 1898 ir kt.). Vokiečių biologas V. Ru (1850–1924) įrodė, kad funkcija ne tik vysto ir formuoja organą, bet ir specializuoja priklausomai nuo poveikio dydžio šiam organui. Tokį pat požiūrį išsakė Rusijos fiziologas I. M. Sečenovas (1829–1905). XIX a. pabaigoje P. F. Lezgaftas (1837–1909) susiejo fizinių pratimų mokymą su fiziologijos mokslo dėsningumais, pagrindė fizinio auklėjimo sistemoje laipsniškumo, nuoseklumo, harmoningos fizinės brandos principus pagal amžiaus ypatumus.

Kartu su kitais mokslais kūrėsi sportininkų rengimo metodikos, tikslinės įvairių sporto šakų atletų treniruotės programos. Buvo kuriama visapusiško sportininko rengimo teorija, kuri įrodė, kaip pasiekti labai gerų rezultatų. Stipriu sportininkų rengimo sistemos tobulinimo stimulu tapo olimpinių žaidynių atgaivinimas, varžybų sistemos sukūrimas, taisyklių standartizavimas, sporto inventoriaus ir įrenginių atnaujinimas. Savo darbais sportui daug nusipelnė N. Beršteinas, G. Folbartas, D. Dilas, P. Anochinas, A. Krogas, E. Asmusenas, M. Nilsonas, P. Astrandas, B. Saltinas.

Klostantis medicininiais biologiniams sporto treniruotės pagrindams lygiagrečiai kūrėsi teoriniai ir metodiniai sportininkų rengimo principai. Pirmiausia buvo analizuojami technikos ir taktikos klausimai, įvairių fizinių ypatybių ugdymo metodika, psichologinis rengimas ir kt. Vėliau buvo pradėti kai kurių sporto šakų technikos moksliniai tyrimai, bandyta susisteminti fizinius pratimus, atliekamus per pratybas, analizuoti, ieškoti atlikto darbo ir pasiektų varžybų rezultatų ryšio, pasirodė teoriniai teiginiai apie metų treniruotės periodizaciją, atsirado pirmosios knygos apie sporto treniruotę fiziologiniu ir psichologiniu požiūriu.

XIX amžiaus septintajame – aštuntajame dešimtmečiuose daugelyje pasaulio šalių įvyko didžiulės permainos sporto treniruotės teorijoje ir praktikoje. Pasirodė moksliniai darbai rengiant didelio meistriškumo sportininkus, planuojant daugiametę ir metinę treniruotės struktūrą, techninį, taktinį ir psichologinį rengimą, fizinių ypatybių ugdymą ir t. t. (N. Ozolinas, D. Harre, L. Matvejevas, V. Platonovas). Pastaraisiais metais išleisti sporto mokslo leidiniai, kurių autoriai – P. Komi., J. Wilmore ir D. Costillas, M. Groseris, S. Starischka, D. Martinas, K. Carlas ir K. Lehnertzas, V. Platonovas ir kt. Šių autorių vadovėliuose sukaupti pastarųjų metų sporto mokslinių tyrimų duomenys, trenerių praktinė patirtis rengiantis svarbiausioms varžyboms, rengimo vyksmo struktūra, atranka, valdymas, didelio meistriškumo sportininkų rengimo svarbiausi veiksniai ir jų panaudojimo galimybės (Karoblis, 1999).

V. Platonovas nurodo šiuos sportinio rengimo principus:

- didžiausių sportinių rezultatų siekimo;

- akcentuotos specializacijos;
- sportinės treniruotės nenutrūkstamumo;
- laipsniško krūvio didinimo ir didžiausių krūvių tendencijos vienovės;
- krūvio banguotumo ir kaitumo;
- sportinio rengimo cikliškumo;
- varžybinės veiklos ir atleto parengtumo struktūrų tarpusavio ryšio vienovės;

Prof. P. Karoblis prie jau minėtų sportinio rengimo principų prideda: individualizmo; bendrojo ir specialiojo rengimo vienovės.

Mokslinio metodinio sportininkų ir komandų rengimo pagrindų plėtra, organizacinės permainos, geriausių trenerių, atletų, mokslininkų patirtis reikalauja ir sudaro reikiamas prielaidas tobulinti specifinius sportinio rengimo principus, kurti naujus.

Žymiausi pasaulio sporto mokslo ir sportinio rengimo autoritetai T. Bompa, D. Harre, D. Costillas, B. Eplėjus, W. Freemanas, J. Kernanas ir kiti nurodo šiuos sportinio rengimo principus: visapusiško atletų pažinimo, aktyvaus atleto dalyvavimo sportinio rengimo vyksme, visavertiškumo principus.

Daugelyje ugdymo sričių pagrindinė vertybė, reikalavimas bei vienas iš svarbiausių žmogaus siekimų yra visavertiškas ugdymasis, tobulėjimas. Prieš pradėdant specializaciją didelis dėmesys turėtų būti kreipiamas visapusiškam būsimų atletų rengimui (Bompa, 1999). Ugdant sportininkus, reikia vadovautis šiais principais: individualizmo, adekvatumo, specializacijos, atramos jėgos valdymo, judesių kompleksiško, trimačių judesių, virškrūvio, bioenergetinio adekvatumo, intervalinio rengimo, staigumo, adaptacijos (pripratimo, prisitaikymo), krūvio, nenutrūkstamumo, krūvio kaitumo, krūvio išsklaidymo, „sunkaus – lengvo“ krūvio, modeliavimo, pramankštos, raumenų atšaldymo (atvėsavimo), poilsio ir atsigavimo, deadaptacijos (darbingumo mažėjimo), ilgalaikio planavimo principais.

P. Karoblis VIII tarptautinės sporto mokslo konferencijos „Didelio meistriškumo sportininkų rengimo valdymas“ (2005) metu pabrėžė, kad intuicinio darbo sporte laikas jau praėjo, visas mokomasis sportinis darbas turi būti vykdomas nuosekliai, kryptingai ir kompetentingai. Norint tinkamai parengti sportininkus ateities startams ir pasiekti didelių sportinių laimėjimų, reikia tobulinti medicininį ir mokslinį aprūpinimą, vykdyti gabių sportui mokinių atranką, juos nuosekliai ugdyti ir sudaryti optimalias sportavimo sąlygas.

Sportinė atranka ir orientacija – tai visas kompleksas organizacinių ir metodinių priemonių, kurių pagrindą sudaro pedagoginiai, sociologiniai, psichologiniai, medicininiai-fiziologiniai bei

biologiniai tyrimai. Jais remiantis nustatomos vaikų, paauglių bei jaunuolių įgimtų ir įgytų fizinių ypatybių lygis, tinkantis vienai ar kitai sporto šakai.

Sportinė atranka remiasi plačiu fizinių ypatybių kompleksu – modelinėmis charakteristikomis. Ši problema sprendžiama nelengvai. Atliekant praktinę atranką, visada reikia atsižvelgti ne tik į modelines charakteristikas, bet ir į jų fizinių ypatybių formavimąsi kiekviename treniruočių etape. Juk ypač sunku pradedantį sportininką išvelgti kaip būsimąjį čempioną ar rekordininką. Pasitelkus sportinės atrankos metodus bei visapusišką pirminės atrankos kompleksą, galima nustatyti pradedančio sportuoti paauglio įgimtas fizines savybes bei polinkį tai ar kitai sporto šakai. Nesėkmingai pasirinkus sportinę specializaciją, būna didelis nubyrojimas, padažnėja psichinės traumos, atsiranda dideli laiko nuostoliai.

Racionali sportinės atrankos sistema padeda grupėse surinkti gabius ir perspektyvius mokinius, turinčius geresnius genetinius duomenis, tinkančius vienai ar kitai sporto šakai.

Remiantis kai kurių mokslininkų bei sportinės atrankos specialistų tyrimais (Bulgakova, 1986; Platonovas, 1987; Volkovas, 1984; Jaščaninas, 1988), nustatyta, kad pradiniam atrankos etape pirmiausia reikia orientuotis į stabilius, treniruočių procese beveik nesikeičiančius veiksnius. Tai ne tik antropometriniai, širdies kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų rodikliai, bet ir skeleto raumenų kompozicija. Pagal šias ypatybes galima nustatyti medžiagų apykaitos procesus raumenyse bei fizinių ypatybių išsivystymo laipsnį.

Pagrindinis šiuolaikinio sporto mokslo uždavinys – sudaryti prielaidas nuosekliai siekti sportinių rezultatų. Mokslininkai, treneriai, sporto specialistai turi ieškoti ir toliau tobulinti efektyvius mokomosios treniruotės metodus. Kaip teigia R. Motylianskaja (1986), tik sportinės atrankos metu galima atskleisti tas motorines būsimojo sportininko savybes ir atsilikimo grandis, kurios neabejotinai yra įgimtos ir kurios ateityje gali trukdyti siekiant aukštų sportinių rezultatų. Tačiau sportinė atranka priklauso nuo konkrečios sporto šakos reikalavimų. Todėl kiekvienos sporto šakos metodai ir kriterijai skirtingi.

Mokomųjų treniruočių kokybė daug priklauso nuo sportinės atrankos bei orientacijos. Nors tam skiriamas nemažas dėmesys, tačiau šiuo metu naudojamos atrankos ir sportinės orientacijos formos bei metodai dar nėra pakankamai tobuli. Todėl dažnai pasitaiko klaidų, dėl kurių atsiranda negatyvios ne tik ekonominės, etinės, psichologinės, bet ir auklėjimo pasekmės.

Sporto mokslininkų nuomonės dėl sportininkams taikomų tyrimų yra skirtingos. Tik nuolatinis sportininkų testavimas gali leisti valdyti jų rengimą (Martin, 1999; Mester, 1993; Skarbalius, 2000). Vokiečių mokslininkas H. Tuennemann (1996) teigia, kad reikia matuoti tai, ką

galima išmatuoti. Šiai idėjai pritaria ir kitas vokiečių mokslininkas J. Mester (1993). Jis dar labiau sureikškina tyrimų platumo prasmę teigdamas, kad reikia naudoti ne vieną metodą, o kompleksą ir, be to, matuoti dažnai, nes reti tyrimai neleidžia sekti besikeičiančio sportininko parengtumo. Jei taikomi nepakankamai tikslūs metodai, gali būti sudarytos klaidingos rengimo rekomendacijos. Italijos sporto mokslo instituto profesorius A. Dal Monte (1996) teigia, kad sportininkų nereikia varginti, tik būtina išmatuoti jų specifinės veiklos rodiklius. Būtent šie rodikliai informatyviausi ir leidžia kryptingai valdyti sportininko rengimo vyksmą. Abiejų sporto mokslininkų nuomonės skirtingos. Vadovautis reiktų abiem nuostatomis, nes tik išsamūs tyrimai suteikia pilną informaciją apie sportininko parengtumą. Tai, savo ruožtu, sudaro galimybę nustatyti treniruojamo ugdytinio privalumus bei trūkumus ir numatyti rengimo koncepciją (Skarbalius, 2000).

Specifiniai tyrimai leidžia pasitikrinti, ar teisingu keliu einama. Tai įmanoma įvertinti tik nuolat stebint sportininko parengtumo kitimą. Lengviausias būdas – sportininkus testuoti (Raslanas, Skernevičius, 1998). Sportininkų tyrimai turi būti kiek galima labiau priartinti prie jų varžybinės veiklos. Kompleksiniai tyrimai – tai pagrindinis instrumentas valdyti jų rengimą, sportinius rezultatus prognozuoti bei atrinkti tolesnei sportinei veiklai (Montoye, Kemper, Saris, Washburn (1996); Raslanas, Skernevičius, 1998; Stonkus, 2000; Skarbalius, 2000).

Sportininkų rengimas gali būti vykdomas remiantis šiais tyrimais:

- išplėstinius kompleksinius tyrimus tris kartus per metus atskirais treniruotės laikotarpiais atlieka mokslo laboratorijos, pasitelkdamos sporto medicinos centrus. Tyrimais nustatomas sportininkų fizinis išsivystymas bei parengtumas, parengiamos mokslinės rekomendacijos dėl fizinių krūvių ir atsigavimo priemonių taikymo;
- etapiniais tyrimais, kurie atliekami kiekviename sportinio rengimo etape, įvertinamas to etapo efektyvumas, teikiamos rekomendacijos dėl fizinių krūvių ir atsigavimo priemonių programų koregavimo;
- greitieji tyrimai atliekami pratybų vietose arba laboratorijose: specialiai tam skirtais metodais įvertinamas mikrociklų efektyvumas, atsigavimo eiga;
- einamieji tyrimai atliekami sporto pratybų metu: nustatomas atskirų sporto pratybų, veiksmų efektyvumas, intensyvumas. Tai turėtų atlikti mobilios mokslinės grupės, treneriai (Raslanas, 2001).

Pastaruoju metu sportininkų rengimas neįsivaizduojamas be sporto medicinos pagalbos bei materialinio-techninio aprūpinimo. Sporto medicinos ir sporto treniruotės praktinis veiklos sujungimas leidžia giliau ir visapusiškiau įvertinti sportininko būklę, tiksliau valdyti sportininkų

rengimą. Sporto medicina tiria sportininkų sveikatą, fizinių pratimų poveikį jų sveikatai, traumų, susijusių su sporto pratybomis, profilaktiką, gydymą, rehabilitaciją ir veiksmingą atsigavimo priemonių taikymą. Treniruotės metodikos principai kartu su ugdomuoju kryptingumu turi išreikšti ir medicininę meistriškumo įgijimo esmę, nes sporto specifika pasireiškia tuo, kad ugdymo procesas vyksta maksimaliu fizinių ir psichinių procesų įtempimu, kuris nebūdingas jokiai kitam pedagoginiam procesui. Šiame procese negalimos klaidos, nes jų kaina didžiulė – sportininko sveikata. Būtent todėl medicininis aspektas turi būti prioritetas moksliniuose ieškojimuose kuriant racionalias sporto treniruotės metodikas (Karoblis ir kt., 2004).

Materialinis-techninis sportininkų aprūpinimas taip pat yra labai svarbus, nes kartais iš pirmo žvilgsnio atrodantys nereikšmingi trūkumai gali niekais paversti visą rengimo sistemą ir rezultatų prognozę. Į tai turi atkreipti dėmesį vadybininkai, sporto federacijų vadovai, centrų ir sporto mokyklų direktoriai, gydytojai, mokslo darbuotojai, kurie privalo padėti sportininkui ir treneriui, o ne tik stebėti iš šalies. Materialinį-techninį aprūpinimą sudaro: sporto bazė, specialus sportinis inventorių, apranga, atsigavimo priemonės, maisto papildai, rehabilitacijos programa po varžybų laikotarpio, medicinos personalo (masažuotojo) pagalba.

Nepamirštant, kad sportinio rengimo teorijos ir metodikos dėsningumai remiasi biologijos, psichologijos, pedagogikos mokslais, kiekvienas treneris, sudarydamas sportinio rengimo programą, turi į tai atsižvelgti. Antra vertus, kiekviena sporto šaka, kiekviena rungtis turi savo specifinius, išskirtinius komponentus, požymius, bruožus, kurie atskleidžia tikrąją vienos ar kitos sporto šakos, rungties prigimtį ir galimybes.

2.3.2. Treniruotės kaip daugialypio pedagoginio vyksmo svarba moksleivio sportiniam rengimui

Vokietijos specialistai K. Jägeris, G. Oelschlägelis, D. Martinas, D. Härre teigia, kad „jaunųjų sportininkų treniruotės pagrindas – visapusiškas fizinis sportininko rengimas, tobulinantis jo jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą ir vikrumą. Vienpusiškai treniruodamasis, nepasieksi didelių sportinių rezultatų, nes fiziniai privalumai veikia kompleksiskai“.

Norint pasiekti gerų rezultatų, būtina visapusiškai koordinuota viso organizmo sistemų ir organų veikla, reikia daug valios ir psichinių pastangų. Todėl reikia visapusiškai lavinti jaunojo sportininko organizmą ir pasiekti gerų visų organų ir sistemų darbingumą. Nuolat turi būti tobulinami visi jaunojo sportininko gebėjimai. Tai ilgas kūrybinis procesas, reikalaujantis kasdienių

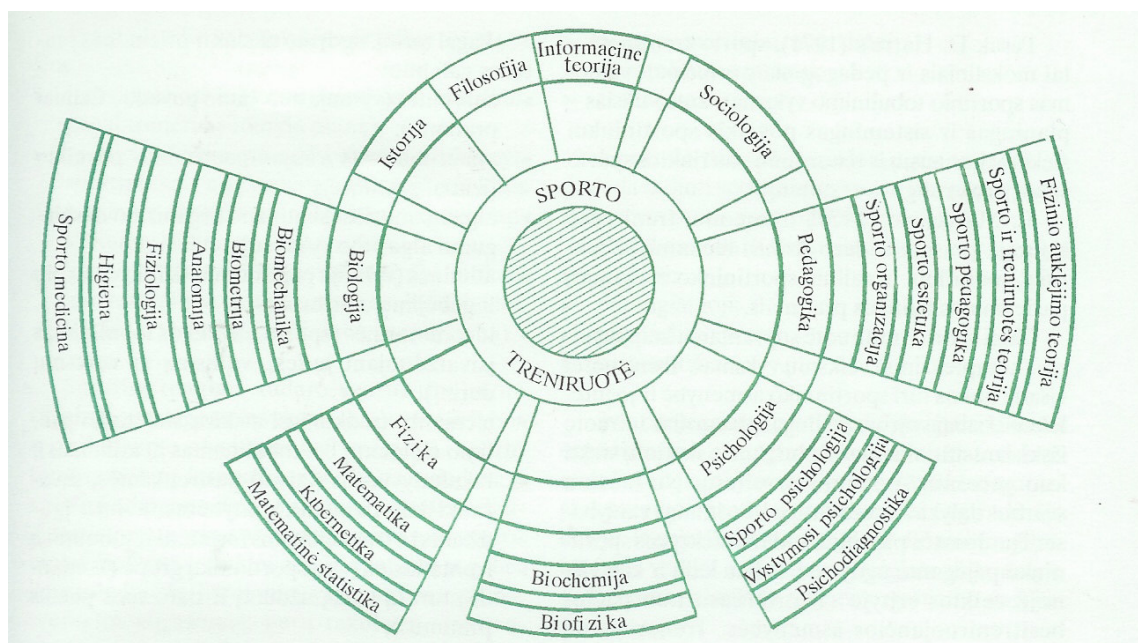
fizinių, intelektualinių ir dvasinių trenerio bei mokinio jėgų. Pedagogas visuomet turi žinoti, kad dideliame sportiniame meistriškumui įgyti būtina padėti įvairiapusio parengtumo pagrindus ir juos įvertinti pedagoginės kontrolės metodais. Skubotumas, forsavimas, noras greitai laiku pasiekti viską, ką sugeba talentingas sportininkas, gali padaryti ypatingą žalą sportininkui.

Taip pat labai svarbu yra sustiprinti sportininko pasitikėjimą ir siekti aktyvaus dalyvavimo treniruotės vyksme. Sustiprinti sportininko pasitikėjimą ir aktyvų dalyvavimą treniruotės vyksme galėsime tik tuomet, kai pats sportininkas supras vykdomos treniruotės tikslingumą bei sąmoningai ir noriai atliks treniruotės programą. Vidinis sportuojančio pasitenkinimas yra sąmoningo, tikslingo pratimų atlikimo rezultatas. Sportininkas, žinodamas kontrolinių pratimų rezultatus, mato jų kitimą, paties tobulėjimą. Kontrolinių testų, maksimaliojo testo rodiklių didėjimas turi suteikti sportininkui džiaugsmą, vidinį pasitenkinimą, pasitikėjimą savimi.

Aiškų treniruotės tikslą, uždavinių, priemonių, metodų ir kontrolinių testų rodiklių suvokimas padeda geriau išmokyti techniką, veiksmingiau ugdyti reikalingas fizines, moralines ir valios ypatybes, pasiekti geresnių rezultatų varžybose. Sportininkas turi gebėti savarankiškai vertinti savo darbą. Tai padidina jo atsakomybę. Jaunasis sportininkas – tai individuali, mąstanti būtybė, turinti savo poreikius, motyvus, įsitikinimus ir pasaulėžiūrą. Todėl treneriui svarbu sukurti sportininko organizmo individualaus tobulinimo schemą, kuri tiesiausiai keliu atvestų į tikslą, būtų efektyviausia ir ekonomiškiausia.

Sportininko treniruotei būdingas sistemingas pratimų kartojimas nuolat, taip formuojasi tvirti įgūdžiai, dinaminis stereotipas ir atsakomoji organizmo reakcija į specifinę treniruotės krūvį. Sporto treniruotė – tai valdomas pedagoginis vyksmas, ilgalaikis ir sistemingas, specializuotas ir kryptingas sportininko asmenybės bei jo fizinių, techninių, taktinių, intelektinių savybių ir gebėjimų tobulinimas fiziniais pratimais. Tai vienas po kito einančių krūvių ir sportininko parengtumo būklės kaita, glaudus ryšys dėsningai viena kitą keičiančių raidos stadijų, kurios sudaro nenutrūkstamą vientisą judėjimą. Treniruotės tikslas – siekti kuo geresnių pasirinktos sporto šakos arba rungties rezultatų tausojant sportininko sveikatą ir laiduojant harmoningą asmenybės ugdymąsi (Stonkus, 2002; Platonov, 1997). Treniruotė yra sudėtinga dinamiška sistema, kurioje valdančiojo vaidmenį atlieka pedagogas, treneris, valdomojo – sportininkas, komanda. Šiuolaikinė sporto treniruotės technologija taip pat labai dinamiška, nuolat kintanti laike, atsinaujinanti ir pasižyminti gebėjimu mokytis, prasiskverbianti į sporto mokslą, objektyviai remiasi naujomis idėjomis ir atradimais (Verchošanskij, 1998). Sporto treniruotė tiria įvairios mokslo šakos, kurios sudaro vientisą sistemą, su vis pastovesne struktūra. 7 pav. pažymėti mokslai, padedantys spręsti sporto ir sporto treniruotės

problemas. Šių mokslų reikšmė yra specifinė, nes sportininkas tiriamas įvairiomis situacijomis ir skirtingomis sportinės veiklos sąlygomis. Pvz., siekiant gero rezultato šuolio su kartimi rungtyje, reikia išmanyti fiziką (šuolininko judėjimo trajektoriją), biomechaniką (šuolininko padėtis įvairiose fazėse), fiziologiją (atskirų organizmo sistemų ir raumenų veiklą), biologiją (antropometrinius elementus, koordinacinius gebėjimus), psichologiją (dėmesio koncentraciją, tinkamas emocijas, valios, moralės savybes).



7 pav. **Mokslai, padedantys spręsti sportinės treniruotės problemas** (pagal P. Karoblį, 1999)

Sportininkų rengimo taisyklės gali būti suprastos (atrastos) pasitelkiant į pagalbą daugelį mokslo krypčių: fiziologiją, psichologiją, pedagogiką, mediciną, biomechaniką, valdymo teoriją. Vieni mokslininkai sportininkų rengimo taisyklių ieško pedagoginėmis priemonėmis (Matveev, 1977), kiti biomedicinos priemonėmis (Komi et al., 1977; McCafferty, Horwath, 1977; Sale, 1988; Malina and Bouchard, 1991; Hakkinen, 1994), o dar kiti bando tas priemones sujungti (Verhošanskij, 1988; Martin et al., 1991).

Didelę įtaką sportiniam rezultatui turi ir kiti veiksniai: specialios teorinės sportininko žinios, varžybų taisyklės, meteorologinės sąlygos, sporto inventorius, treniruočių vietos parengimas, higienos sąlygos ir t. t. Be to labai svarbu sieti treniruotės vyksmą su moksliniais tyrimais, gerinti materialines technines treniruočių ir varžybų sąlygas, tobulinti treniruotės metodiką ir varžybų sistemą.

Svarbiausios sporto treniruotės tobulinimo kryptys:

- maksimalus treniruotės krūvio apimtys didinimas ir racionalus įvairaus intensyvumo režimų derinimas orientuojantis į varžybų specifiką ir planuojamą rezultatą;
- ryškus specialiojo rengimo apimtys didinimas ir bendrojo krūvio apimtys varžybų (tarp jų ir kontrolinių) skaičiaus didinimas;
- pagalbinių ir netradicinių treniruotės priemonių panaudojimo plėtotė, ypač aukštikalnių sąlygomis;
- orientavimasis į individualias įgimtas sportininko ypatybes parenkant sportinę specializaciją, nustatant daugiamečią sportininko rengimą, racionalią varžybų struktūrą ir individualias rengimo programas;
- treniruotės krūvio parametrų mokslinis valdymas siekiant maksimalaus sportinio parengtumo efekto;
- treniruotės modelių sudarymas ir lyginimas;
- bendrojo ir specialiojo fizinio parengtumo modelių charakteristikų taikymas ir vertinimas;
- subalansuota sportininko mityba, poilsis, atsigavimo priemonių efektyvus naudojimas atsižvelgiant į sporto šakos specifiką ir treniruotės krūvio kryptingumą kiekvienoje struktūrinėje sporto treniruotės dalyje;
- skubus treniruotės krūvio koregavimas remiantis pedagoginių ir mokslinių tyrimų duomenimis po atskirų pratybų, etapų, periodų ir varžybų.

Taigi dirbant pagal tokias sportininko treniruotės tobulinimo kryptis, kaupiasi trenerių patirtis, sumanumas ir mokslo žinios. Sporto treniruotės metodika tobulėja spiralės principu. Kiekvienas etapas – tai jau naujas tobulumo lygis, kuriame sukaupotos ankstesnės ir naujai sukurtos vertybės.

J. Verchošanskij pateikia šias pagrindines treniruotės organizavimo metodines prielaidas:

1. Pagrindinė treniruotės organizavimo forma – didysis adaptacinis ciklas, kurio tikslas – patvaraus sportininko meistriškumo lygio didinimas kintamo organizmo adaptacinio rezervo pagrindu.

2. Pagrindinė treniruotės vyksmo pasekmė, lemianti sportininko meistriškumo didėjimą, yra organizmo darbo galimumo didinimas specialiu judėjimo režimu.

3. Pagrindinis treniruotės vyksmo valdymo objektas – sportininko būsenos dinamika įvertinant būdingus tai sporto šakai funkcinis organizmo rodiklius bei techninį ir taktinį sportininko parengtumo lygį.

4. Metodinė sportinio rengimo koncepcija remiasi tuo, kad nepadidinus specialiojo fizinio sportininko parengtumo lygio, negalima tikėtis techninio bei taktinio meistriškumo pažangos ir organizmo darbo galingumo bei varžybinio pratimo atlikimo greičio padidėjimo, o jei šių rodiklių lygis nėra aukštas, tai tobulas varžybinis meistriškumas ir planuojamas sportininko rezultato prieaugis mažai tikėtini.

5. Treniruotės strategija turi spręsti šiuos uždavinius: pirma, sportininko motorinio potencialo didinimas ir, antra, sugebėjimo jį panaudoti varžybiniame pratime tobulinimas.

6. Pagrindinė treniruotės užduotis – taip organizuoti turinį, kad sportininko specialiojo darbingumo didinimo neribotų funkcinės jo organizmo galimybės ir kartu netrukdytų darbo technikai ir sportinio pratimo atlikimo greičiui.

7. Treniruotės sistema turi remtis šiais principais: 1) sportininko organizmo adaptacinių procesų atitikimo sportinės veiklos sąlygas dėsningumo principu, 2) treniruojančių poveikių sportininko organizmui sistemiškumo principu, 3) specialiojo fizinio rengimo prioriteto treniruotės sistemoje principu (Verchošanskij, 1998).

Organizuojant treniruotės vyksmą, turi būti keliami du pagrindiniai uždaviniai: pirma, sisteminis visų treniruotei tinkamų priemonių ir metodų panaudojimas ir, antra, treniruotės turinio konkrečiu treniruotės vyksmo kūrimo laikotarpiu optimizavimas. Apskritai treniruotės vyksmo organizavimas apima treniruotės krūvio taikymo technologijos žinias, t. y. metodines rekomendacijas, principines nuostatas, treniruotės krūvio taikymo taisykles ir priklauso nuo pagrindinių sportininko rengimo uždavinių bei numato sisteminių viso treniruotės krūvių komplekso panaudojimą.

Visa sportininkų rengimo mokslinių pagrindų raidos istorija yra susijusi su treniruotės vyksmo tyrinėjimu, kuris atsispindi tiek mokslinėje, tiek ir metodinėje literatūroje. Tačiau reikia įvertinti ir kitą svarbią sudedamąją sportininkų rengimo dalį – varžybų sistemą, kuri kartu su treniruotės sistema atlieka lemiamą vaidmenį siekiant gerų sportinių rezultatų. Varžybų ir treniruotės krūvio planavimas bei šio proceso valdymo tobulinimas – pagrindinė sportininko treniruotės metodikos grandis. Gebėjimas valdyti treniruotės krūvį – viena iš svarbiausių sportininko rengimo varžyboms krypčių.

2.3.3. Sporto varžybos – veiksminga sportininkų rengimo priemonė

F. Suslovas pabrėžia, kad varžybos – specifinis sporto branduolys, jų reikšmė apibrėžia sporto, kaip vieno iš bendražmogiškosios kultūros reiškinių, socialines funkcijas. Todėl organizuojant varžybas, paprastai atsižvelgiama ne tik į sportininkų rengimo dėsningumus, bet ir sąlygas, būtinas specifinėms ir kultūrinėms sporto funkcijoms realizuoti, pirmiausia toms, kurios išreiškiamos ir geriausiai, ir būtinų konkrečiam etapui, sportinių rezultatų siekimu. Sėkmingas sportininko arba komandos pasirodymas svarbiausiose varžybose yra vienas iš sportinio rengimo sistemos tikslų.

Kita vertus, varžybas galima vertinti sportininko rengimo priemonių kokybės požiūriu. Joms, kaip ir kitiems komponentams, būdingos specifinės ypatybės, leidžiančios spręsti uždavinius, kurie realizuojami per treniruotes. Varžybas charakterizuoja tai, kad jos įtraukiamos į rengimo sistemą tik tiek, kiek gali užtikrinti sportininko gerą pasirengimą.

Specialistai pažymi, kad siekimas kuo plačiau taikyti varžybinę praktiką yra vienas skiriamųjų šiuolaikinio sporto bruožų. Treniruotės formos, modeliuojančios varžybų sąlygas, ir pačios varžybos sukuria prielaidas siekti aukštų rezultatų. Kai nėra tiek varžybų, kiek reikia, sportininkas negali deramai adaptuotis prie varžybinės situacijos veiksnių, atitinkamai dėsningai sumažėja varžybinės veiklos intensyvumas. O juk intensyvinimas yra pagrindinė šiuolaikinės sportininkų rengimo sistemos tendencija. Efektyviausia ji gali būti įgyvendinama tik optimizuojant varžybinę praktiką ir atitinkamai individualizuojant varžybų kalendorių.

Šeštojo dešimtmečio pradžioje N. Ozolinas įvedė sąvoką „varžybinis pasirengimas“, o pačios varžybos buvo pradėtos traktuoti ir kaip rengimosi tikslas, ir kaip priemonė. Buvo įrodyta, jog dalyvavimas varžybose yra rimtas visų sportininko parengtumo ypatumų patikrinimas, kadangi per jas pasireiškia dauguma žmogaus savybių ir funkcinių ypatybių. Kartu varžybos yra ir šių savybių bei ypatybių formavimo priemonė.

Skirtingos jėgos ir specifinio poveikio organizmui makrociklo treniruotės ir varžybų krūviai tarpusavyje susiję gana konkrečiai, nuosekliai ir logiškai. Treniruotės krūviai užtikrina funkcinių organizmo persitvarkymą, o varžybiniai krūviai leidžia intensyviai pasireikšti visiems fiziologiniams procesams, didina jų produktyvumą.

Dėl to sporto treniruotės sistemoje, siekiant didinti parengtumo lygį, itin svarbią vietą užima

varžybinis metodas. Daugiametės treniruotės vyksme varžybos užima vis svarbesnę vietą, nes dėl savo psichofizinio poveikio sportininkui jos yra veiksmingas faktorius, efektyvus tada, kai įprastos treniruotės nebedaro reikiamo poveikio. Nustatyta, jog kuo geresni sportiniai rezultatai, tuo sunkiau treniruotės vyksme plėsti ir realizuoti organizmo rezervines galimybes ir atitinkamai didinti sportinį darbingumą, o varžybų metu sportininko organizme vykstantys poslinkiai paprastai būna gerokai reikšmingesni. Varžybos padeda gerinti sportininko parengtumą, leisdamos:

- tobulinti sportininko gebėjimus, mobilizuoti potencines organizmo išgales;
- adaptuotis prie specifinio fizinio ir psichinio nuovargio bei varžybų sąlygų;
- ugdyti taktinį mąstymą;
- gerinti sportininko psichologinį parengtumą;
- kaupti sportinės kovos praktiką.

Tačiau kovos sąlygomis tobulinti techninį rengimą darosi sunkiau, nes veiksmo (judesio) atlikimas dažnai būna labiau kontroliuojamas. Todėl ir bendroji, ir individualioji sporto varžybų sistemos pasireiškia kaip treniruotės vyksmo valdymo veiksnys, kuris padeda įgyti sportinę formą atsižvelgiant į atsakingų varžybų terminus.

Rengiant ir jaunos, ir aukštos kvalifikacijos sportininkus, būtina atitinkama individuali varžybų sistema, kurią sudarytų įvairaus lygio varžybų rinkinys, kuris vestų sportininką link svarbiausių sezono varžybų. Individualaus varžybų kalendoriaus skaičius labai priklauso nuo sporto šakos ypatybių bei nuo sportininko kvalifikacijos, amžiaus, sportinio stažo ir asmeninių charakteristikų. Varžybų dažnumą charakterizuoja laiko tarpai tarp startų, kurie susiję su individualiomis sportininkų ypatybėmis ir sporto šakos specifika.

Varžybų sistemos turinys smarkiai skiriasi priklausomai nuo amžiaus ir daugiamečio parengimo etapo. Pradiniuose etapuose jauniems sportininkams numatomas tik parengiamosios ir kontrolinės varžybos. Specialaus pasirengimo varžyboms praktiškai nebūna. Pagrindiniu jų tikslu lieka efektyvi praėjusio treniruotės etapo kontrolė, varžybinės patirties įgijimas, pasirengimo vyksmo emocinis praturtinimas. Didėjant sportininko kvalifikacijai, sportinės specializacijos ir didelių sportinių pasiekimų etapuose varžybų skaičius pasirinktoje sporto šakoje didėja, į varžybinę praktiką įtraukiamos atrankinės ir pagrindinės varžybos.

Varžybas dera planuoti taip, kad pagal savo kryptingumą ir sudėtingumą lygtų jos atitiktų tam daugiamečiai treniruotės etapui keliamus uždavinius. Varžybų ir varžybinės veiklos sistemos kryptingumas kinta priklausomai nuo daugiamečiai treniruotės etapo.

Treneris turi visuomet prisiminti, kad vaikai į sportą pirmiausia ateina norėdami žaisti.

Didelių sportinių rezultatų siekimas juose labai silpnas. Dėl to pradiniam etape varžybų sistema turi atitikti, viena vertus, vaikų siekimą žaisti, o kita vertus – kontroliuoti fizinio rengimo eigą. Dėl to varžybinės veiklos specializuotumas turi būti nedidelis.

Varžybų sistemos kiekybiniai rodikliai gali būti tokie pat kaip ir kvalifikuotų suaugusių sportininkų, bet kokybiniai rodikliai labai skiriasi. Varžybinę veiklą daugiausia sudaro sportiniai žaidimai, estafetės, krosai, gimnastikos pratimai ir kiti, dažnai nespecifiniai pratimai iš kitų sporto šakų.

Specializuota sportinė veikla, siekiant nustatyti būsimųjų sportininkų perspektyvumą, neturi apimti daugiau kaip 1 / 3 konkrečios sporto šakos suaugusių sportininkų kiekybinių rodiklių bei reikia numatyti dalyvavimą tiek planuojamoje pagrindinėje rungtyje, tiek ir gretutinėje. Šiame daugiamečio rengimo etape sportinis rezultatas neturi būti pagrindinis vaiko perspektyvumo vertinimo rodiklis.

Tolesniuose daugiamečio ciklo etapuose – pradinės ir sustiprintos specializacijos – varžybų sistema tampa labiau specifinio pobūdžio. Kiekybiniai startų rodikliai pamažu didėja iki 50–55% nuo suaugusių aukštos kvalifikacijos sportininkų lygio. Likusią varžybinės veiklos dalį sudaro žaidimai, dalyvavimas estafetėse, krosuose, kitokie pratimai.

Sportinio tobulinimosi etape tęsiama varžybų sistemos specializacija. Startų skaičius pagrindinėje ir gretutinėje rungtyse pasiekia 80–85% suaugusių aukštos kvalifikacijos sportininkų lygio. Likusią dalį varžybinės veiklos sudaro specializuotos daugiakovės, padedančios kontroliuoti vaikinų ir merginų parengtumo lygį.

Šiame etape nustatant jaunojo sportininko rezultatyvumą sportiniai rezultatai atlieka jau lemiamą vaidmenį. Individuali jaunųjų sportininkų varžybų sistema turi turėti griežtą hierarchiją – t. y. žemesnio lygio startų subordinacija aukštesnio lygio startams. Taip susidaro jų nuoseklus išdėstymas nuo vietinių varžybų iki šalies ir tarptautinių.

Spręsdami sudėtingiausius rengimosi uždavinius, sportininkai ir treneriai turi visuomet atsižvelgti į faktą, kad dėl dažnų startų sumažėja sportininkų parengtumas, ir įtraukti į varžybų periodą, ypač į tiesioginio pasirengimo svarbiausiam startui etapą, atskirus treniruotės mezociklus (etapus).

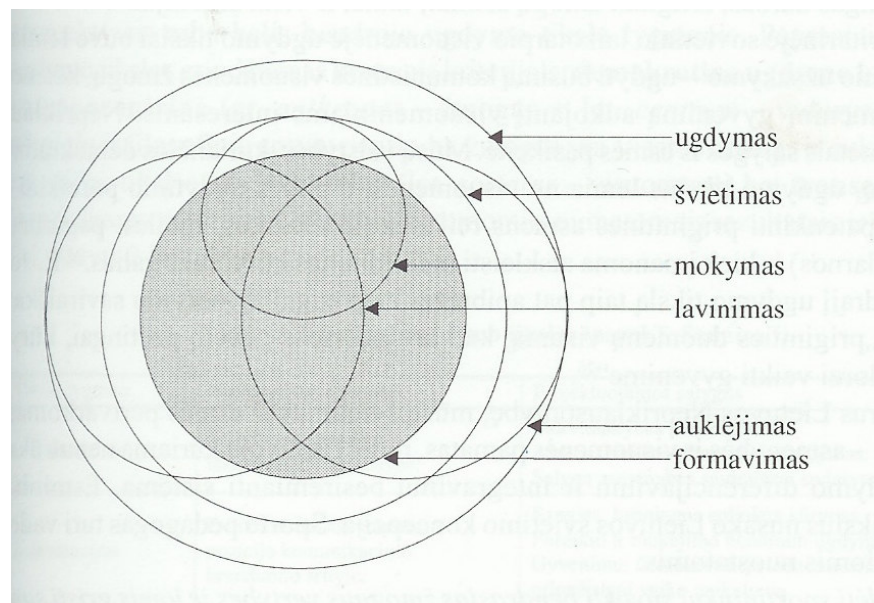
Protingas startų serijų derinimas su atkakliomis treniruočių serijomis parengia sportininką reikiamam momentui pasiekti didžiausio parengtumo būklę. Ypač tai aktualu jauniems sportininkams. O dėl varžybų „perdozavimo“ atsiranda lėtinis sportininko (ypač jauno) nuovargis, ir pirmiausia psichikos. Dėl to racionali individuali varžybų sistema – tai vienas iš esminių tolimesnio

sportinio meistriškumo didinimo rezervų, kuriai treneris turi skirti ypatingą dėmesį.

2.4. Ugdytojo ir ugdytinio konstruktyvioji sąveika sportiniame rengime

Vienas iš svarbiausių ugdymo proceso veikėjų bet kurioje ugdymo institucijoje yra pedagogas. Jo ugdomoji įtaka pasireiškia žodžių ir minčių, jo asmenybės, žinių, elgesio, pedagoginio takto poveikiu auklėtiniams. Programos, vadovėliai, inventorius ir kitos priemonės neturi tokios įtakos, kaip pedagogas. I. Kantas teigė: „Žmogus per silpnas vienas išplėtoti savo prigimties suteiktas galimybes, reikia kito pagalbos. Žmogus ugdo žmogų“ (Kantas, 1970).

Sporto treniruotės procese treneris atlieka labai įvairų darbą – moko, lavina, auklėja, formuoja, ugdo ir pan. 8 pav. pateikiama pedagogikos kategorijų tarpusavio ryšių schema. Iš schemos matyti, jog pati bendriausia pedagogikos kategorija yra ugdymas. Jį galima įvairiai traktuoti: ugdymą kaip sąveiką, veiklą, valdymą, bendravimą.



8 pav. **Pedagogikos kategorijų rūšys** (pagal L. Jovaišą ir J. Vaitkevičių, 1987)

Sporto pedagogo veikla yra ne tik specifinė, bet ir sudėtinga bei daugialypė. Sportinio rengimo vyksmas, kurį vykdo ir valdo treneris – tai įvairiapusis sportininko asmenybės ugdymas, reikalaujantis ne tik sporto teorijos ir didaktikos žinių, bet ir išsamių pedagogikos, pedagoginės psichologijos, kitų mokslų žinių, mokėjimo taikyti ugdymo principus ir metodus sportininko dvasiniam pasauliui turtinti, jo dorovingumui ugdyti. Kiekvienas treneris privalo mąstyti, kaip dirbti, kad jaunam sportininkui, savo auklėtiniui, būtų galima kuo daugiau duoti, kuo daugiau

padėti.

Mąstydamas apie tai, treneris turi suprasti, kad atsakomybės už jauno žmogaus ugdymą, jo ateitį suvokimas yra vienas iš svarbiausių trenerio profesijos tikslų. Visuotinai yra pripažinta, kad pedagogas turi būti pats universaliausias žmogus, kadangi jo darbo rezultatai priklauso ne tik nuo jo požiūrio į savo darbą, į sportininkus, bet ir nuo pastarųjų požiūrio į trenerį. Praktikoje svarbu ne tik ko ir kaip mokoma, bet ir kas moko, kokia asmenybė yra pats treneris, kaip jis savo pavyzdžiu paveiks auklėtinius. Pedagogas F. A. Dystervėgas rašė: „Tikras auklėtojas žino iš savo patirties, tai liečia ir jį, ir kitus, kad daugiau pasiekama dėka to, kas tu esi, negu to, ką tu žinai“ (Dystervėgas, 1988). S. Šalkauskis, pabrėždamas pedagogo asmenybės savybių reikšmę ugdymo procese, tarp pagrindinių ugdymo principų išskiria ir pedagogo asmens reikšmingumo principą: „Mokytojo auklėtojo esmė, vis tiek ar to norime, ar nenorime, visada yra reikšmingas ugdomajam darbui <...> žinant tai, pedagogas turi tiesiog profesinę pareigą stovėti tiek doriniu, tiek protiniu atžvilgiu savo svarbaus pašaukimo aukštumoje ir kiek galima artintis prie pilnutinio žmogaus tipo, kuris privalo būti modeliu jo ugdytiniams“ (Šalkauskis, 1991). Treneris, ypač daug laiko praleisdamas su savo auklėtiniais, turi net daugiau galimybių ugdyti asmenybę, negu bendrojo lavinimo mokyklos mokytojas. Todėl daugelis mokslininkų (Miškinis, 1998; Karoblis, 1999; Stonkus, 2000; Raslanas, 2001) sporto trenerio profesinį meistriškumą, jo bendrąsias ir specialiąsias žinias laiko bene svarbiausiu sportininko ugdymo veiksmu.

Joks mokymas, intensyvios treniruotės neduos gerų rezultatų, jeigu nebus skiriama daug dėmesio sportininkų auklėjimui, visapusiškam asmenybės ugdymui, jeigu nebus mokymo ir auklėjimo vienovės, jeigu nebus tinkamo dėmesio visoms išsiauklėjimo grandims. Pedagogo asmenybės įtaka auklėtiniams – visais laikais ir visose šalyse buvo ir išlieka aktuali. Tiek pedagogikos klasikai, tiek įvairių epochų švietėjai pripažino, kad pedagogo nepakeis nei programos, nei vadovėliai, nei mokymo priemonės ar tobuliausia technika. Ugdymo procese pedagogas savo asmenybės jėga, dalykine kompetencija, gyvenimo būdu bei bendravimo kultūra nusipelno auklėtinių palankumo ir daro jiems didelę įtaką.

Ugdymas vyksta tam tikroje psichologinėje aplinkoje. Nuo ugdymo tikslų, susiklosčiusių santykių tarp pedagogų ir jų auklėtinių priklauso bendravimo pobūdis, lemiantis ugdytinių asmenybės galių sklaidą – jos arba žadinamos, arba slopinamos. Jei ugdymo procese orientuojamasi į prigimtinių žmogaus galių, individualybės puoselėjimą, auklėtinių saviraišką, ypatingi reikalavimai kyla pedagogo asmenybei, jo pedagoginiam pašaukimui, gebėjimams, talentui – žodžiu, asmeniniam pavyzdžiui. Pavyzdys – veiksminga ugdymo priemonė. Psichologinis jo pamatas yra

tas faktas, kad žmonių sąmonė turi ypatybę lyginti save su kitais, perimti kitų mąstymo būdą, elgseną, kalbėseną. Sekdami kitais, juos mėgdžiodami, žmonės lavinasi ir auklėjasi. Pedagogikoje ypač svarbus veidrodžio dėsnis – auklėtinis, stebėdamas pedagogą, stengiasi kopijuoti jo elgseną, būti panašus į jį. Todėl jį žavi ir veikia pedagogo veikla ir elgesys, gyvenimo būdas bei autoritetas visuomenėje. Savo ruožtu tai skatina sportininką atsiverti treneriui, dalytis savo išgyvenimais, džiaugsmiais ir rūpesčiais.

Asmeninis pedagogo pavyzdys reikšmingas šiais aspektais:

- parodo pavyzdį, kaip reikia elgtis sudėtingomis situacijomis;
- skatina humaniškus ugdytinių santykius su kitais žmonėmis;
- stiprina pilietiškumo plėtrą;
- sudaro sąlygas tarpti saviugdai;
- didina estetinius išgyvenimus;
- ugdo nepakantumą blogiui;
- plečia grožio suvokimą.

Didelę ugdomąją reikšmę asmeniniam pedagogo pavyzdžiui teikia F. A. V. Dystervėgas. Jis pažymi, kad pedagogo elgesys yra akivaizdus pavyzdys auklėtiniams. Jis sakė, kad „neįmanoma duoti kitam tai, ko neturi pats, ir neįmanoma lavinti, auklėti bei mokyti kitų, jei pats nesi išsilavinęs, išsiauklėjęs ir išsimokslinęs“ (Dystervėgas, 1988). Vaikas praktiškai ir doroviškai lavėja tiesiogiai veikiamas pedagogo asmenybės: „Jokie nuostatai ir programos, jokia dirbtinė mokymo įstaigos organizacija, kad ir kaip gudriai ji būtų sumanyta, negali auklėjimo darbe pakeisti asmenybės“ (Ušinskis, 1987).

Daugelis Lietuvos pedagogikos teoretikų (L. Jovaiša, J. Vaitkevičius, J. Laužikas, V. Rajeckas, B. Bitinas, P. Jucevičienė ir kiti) taip pat pabrėžia pedagogo asmenybės reikšmę ugdymo procese, aiškindami ją kaip vieną svarbiausių ugdymo veiksnių. Paprastai pedagogo asmenybė neturi individualių bruožų, nedarančių įtakos ugdytinio asmenybės formavimui, nes ugdymo procese svarbu ne tiek tai, ką ugdytojas skelbia, bet tai, koks jis pats yra. V. Kudirka (1858–1899) teigė, kad „kiekvienas mokytojas įkvepia savo dvasią mokiniams“. Ugdytinio požiūris į savo mokytoją gali būti normalus tik tuo atveju, „kai mokytojas ir savo asmenybe, ir savo darbu stovi savo profesijos aukštumoje <...>. Aukštai stovėdamas tuo, kas vadinama pedagoginiu ethos'u, mokytojas įsigyja mokinių akyse autoritetą ir nusipelno iš jų pagarbą ir klusnumą. Kai mokytojo autoritetas pasiekia aukštesnį laipsnį, mokiniai pasitiki mokytoju ir susižavi jo asmenybe <...>, šiame kelyje įvyksta mokinių išitraukimas į dvasinį mokytojo gyvenimą ir pasekimas jo pavyzdžiu“

(Šalkauskis, 1992).

Anot profesoriaus K. Miškinio, pedagogo padėtis ugdymo procese yra prioritetinė, ir tai jam kelia didžiulius reikalavimus. Pedagogas pats turi būti brandi asmenybė, nes tik tokia asmenybė laiduoja tvirtą ugdymo proceso sampratą. Asmenybės branda apibūdinama įvairiai. Psichoanalizės kūrėjas Z. Froidas (Freud, 1856–1939) ją suvokė kaip gebėjimą mylėti ir dirbti; neopsichoanalitikas E. H. Eriksonas ją siejo su gebėjimu intymiai bendrauti su kitais žmonėmis; egzistencialistas V. Franklis ją regi gyvenimo prasmės ir misijos atradimo vyksme; kongnityvinės psichologijos šalininkas L. Kolbergas (Kohlberg, 1927–1987) tapatina su vadovavimusi sąžine ir universaliais etiniais principais; humanistinės psichologijos šalininkas R. C. Rodžersas (Rogers) ją sieja su visiška saviraiška; A. Maceina ją tapatina su mokėjimu praskleisti ugdytinio sielą, laiku išvelgti kylančias problemas, stimuliuoti jas ir įveikti (Miškinis, 2000).

Treneriui reikia ne tik siekti aukštų sportinių rezultatų, bet ir ugdyti asmenybę, todėl jo vaidmuo sporto treniruotės procese yra didelis, galima sakyti, lemiamas. Be gero trenerio nei geriausi metodai, nei tinkamos rekomendacijos neduos gerų rezultatų. Dabartiniame visuomenės raidos etape treneris turi ypač daug lavintis, skaityti, nes gyvenimo pulsas pasidarė gerokai spartesnis, padaugėjo informacijos. Pedagoginės priemonės, kuriomis treneris veikia auklėtinį, yra ganėtinai specifinės. Treneris ir pagrindinė jo darbo priemonė tarsi susilieja. Pagrindinė veiklos objekto – pedagoginės sąveikos – veikimo priemonė yra pati trenerio asmenybė: jo žinios, įgūdžiai, mokėjimas, jausmai, valia, kultūros lygis, temperamentas, charakteris ir kt. Kitos mokymo priemonės – inventoriūs, treniruokliai, literatūra nors ir būtinos, bet vaidina tik pagalbinį vaidmenį. Toks veiklos specifiskumas kelia treneriui labai reikšmingus etinius reikalavimus – nuolat rūpintis savo žiniomis, mokėjimais, intelektu, nes nuo gebėjimo mąstyti, dorovingumo priklausys ir auklėtinių asmenybės tobulėjimas. Jeigu sporto pedagogas nori etines vertybes perkelti į savo auklėtinių širdis ir protą, jis pats turi būti asmenybė. O asmenybė yra tas pedagogas, kuris etines vertybes patvirtina savo elgesiu kasdieniame gyvenime.

Trenerio veikla yra ne tik specifinė, bet ir sudėtinga, nes šios veiklos objektas – ne gyva gamtos medžiaga, o besiformuojanti, nepakartojamų individualių savybių turinti asmenybė. Ugdytiniai skiriasi vienas nuo kito išsivystymu, išsiauklėjimu, dorovinėmis nuostatomis, gebėjimais, protu, valia ir daugeliu kitų dalykų. Treneriui reikia bendrauti ne tik su atskiru auklėtiniu, bet ir su komanda ar mokomąja grupe. Komanda ar grupė taip pat yra poveikio subjektas, kitų jos narių poveikio priemonė. Todėl trenerio veikla apima ir kolektyvo telkimo problemas, nes vieningesniame, tvirtesniame kolektyve yra palankesnės sąlygos atskirai asmenybei

ugdyti. Treneris taip pat turi dirbti su auklėtinių tėvais, klasių vadovais, mokytojais, mokyklų vadovais, kai reikia, net ir su auklėtinių draugais. Sportininkui įtaką daro ne tik šeima, bet ir draugai, mokytojai bei kiti jį supantys žmonės. Jie dažnai daro gaivališką ir socialiai nekryptingą poveikį. Šiuo atveju trenerio uždavinys – koreguoti visas auklėtinį veikiančias įtakas, siekti, kad visi padėtų įgyvendinti užsibrėžtus tikslus, veikėtų pedagogiškai tikslingai.

Ugdant asmenybę, dažnai tenka susidurti su jo „priešinimusi“ (pažeidžia sportinį režimą, neatvyksta į treniruotes, daro ne taip, kaip treneris nurodė, užsispiria ir pan.). Auklėtinių „priešinimasis“ pasižymi formų gausumu ir reiškimosi sudėtingumu. Sportininkas taip pat nepaprastai individualiai priima trenerio pedagoginio poveikio sistemą, jų sąmonėje ji gali palikti tiek neigiamų, tiek teigiamų pėdsakų. Todėl trenerio pedagoginės veiklos efektyvumas priklauso ir nuo to, kaip į mokymą žiūrės patys auklėtiniai. Siekdamas kryptingai, nuosekliai įgyvendinti treniruočių planus ir įveikti auklėtinių „priešinimąsi“, treneris turi taip organizuoti mokymo procesą, kad per jį auklėtiniai būtų ne tik poveikio objektas, bet ir mokymo subjektas, t. y. patys aktyviai treniruotųsi, dirbtų savarankiškai, kryptingai siektų gerų sportinių rezultatų. Pedagoginis darbas produktyvus tik tada, kai turi ugdomųjų saviuoklos ir savišvietos elementų. Taigi gerus rezultatus gali laiduoti tik darni abipusė trenerio ir auklėtinio veikla.

Ugdymo procese daugelis mokymo sunkumų kyla dėl to, kad bendraujama su visais vienodai, nesigilinant į auklėtinių individualius bei amžiaus tarpsnių bruožus. Dėl to tarp trenerio ir auklėtinių gali susidaryti tam tikrų prieštaravimų, atsirasti savotiškas barjeras, trukdantis konstruktyviam poveikiui.

Kiekvienas auklėtinis turi tik jam vienam būdingą charakterio, elgesio, pažintinės veiklos, emocinio gyvenimo ypatumų, kiekvienas reikalauja individualaus priėjimo, o jo pagrindas – puikus asmenybės formavimosi dėsningumų išmanymas. Todėl ugdymo procese būtina turėti kuo išsamesnę informaciją apie auklėtinio asmenybės ypatumus. Trenerio veikla duoda gerų rezultatų, kai ieškant veiksmingų mokymo metodų, kartu rūpinamasi ir auklėtinių dvasiniu tobulėjimu.

Moksliškumas, geras pedagogikos, psichologijos ir atskirų sporto šakų metodikos išmanymas, visapusiška trenerio erudicija akcentuojama todėl, kad pedagoginė praktika be pažangios teorijos yra menkavertė. Gebėjimas įsisavinti tai, kas mokslo teorijoje yra nauja ir pažangu, padeda treneriui dirbti produktyviai ir kūrybiškai.

Žmogaus socialinė būtis pasižymi veikla ir bendravimu. Keičiantis informacija, patirtimi vyksta žodinis ir nežodinis bendravimas. Taip kaupiama patirtis, ji tobulinama, o tai asmenybės socialinės raidos pagrindas. Tiesioginis bendravimas prasideda kontakto ir santykių užmezgimu

susitikus ugdymo proceso dalyviams. Pedagoginio proceso metu ugdytojas vadovauja bendravimui, jį kreipia kultūros vertybių link. Keitimosi patirtimi turinį sudaro ne tik žinios, bet ir mokėjimai, įgūdžiai, pažiūros ir kitos objektyvios vertybės. Todėl bendravimas yra esminis ugdymo komponentas – juo prasideda ir baigiasi ugdymas.

Mokėjimas bendrauti ir bendradarbiauti treneriui yra nepaprastai reikšmingas. Šiuolaikinėje visuomenėje treneriui keliami tokie reikalavimai, kurie kartu nubrėžia gaires, kaip reikia bendrauti su savo auklėtiniais:

- rūpintis auklėtinių sveikata ir ją saugoti bei diegti sveikos gyvensenos įgūdžius;
- gerbti auklėtinių reiklumą, pagarbiai su jais elgtis;
- reikšti pagarbą kiekvieno auklėtinio pastangoms ir jas pripažinti;
- išklausti kiekvieną auklėtinį, nesistengiant įteigti jiems savo pažiūrų, duoti patarimų, vengti kritikos;
- nuoširdžiai dirbti su kiekvienu auklėtiniu, nesvarbu, koks jo sportinis meistriškumas;
- negailėti pritariančio žodžio, šypsenos, kiek galima padėti spręsti auklėtinių gyvenimo problemas;
- matyti visus kartu ir kiekvieną auklėtinį atskirai;
- puoselėti auklėtinių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, mokyti juos gyvenimo logikos;
- kartu džiaugtis ir liūdėti per varžybas (nėra pralaimėjusių, yra tik auklėtiniai, kuriems nepasisekė);
- laiduoti harmoningą kiekvieno auklėtinio ne tik sportinę, bet ir socialinę bei kultūrinę veiklą;
- mokyti kritiškai analizuoti ir vertinti aktualias pasaulio sporto problemas.

Treneris yra komandos, grupės, sportininkų „tėvas“, kuris turi spręsti daugybę problemų, dažnai diskutuoti, ginčytis, savo autoritetu veikti auklėtinių mąstymą. Treneris turi būti artimiausias auklėtinių draugas bei mokytojas, kurio autoritetas neginčijamas. Jis teikia auklėtiniais žinių, formuoja mokėjimus ir įgūdžius, auklėja, visapusiškai ugdo.

Auklėjimas ir mokymas glaudžiai siejasi. Auklėjama pirmiausia per treniruotes. Perteikdamas auklėtiniais tam tikrą žinių, mokėjimų ir įgūdžių sistemą, treneris kartu formuoja jų pažiūras, elgesio įpročius, dorovinius įsitikinimus. Auklėjant ugdomas sportininkų kolektyviškumas, drausmingumas, sąžiningumas ir kiti vertingi asmenybės bruožai. Kiekvienas

pedagogas mokydamas įgyvendina tam tikrus auklėjimo uždavinius.

Sporto reiškinių veiksnių gana daug. Sporte ypatingą veiklą atlieka ir sportininkas, ir treneris. Nuo jų kryptingos ir kompetetingos veiklos priklauso sporto plėtros veiksmingumas, tačiau kad ir kokia kompetetinga bei kryptinga ugdytojo ir ugdytinio veikla bebūtų, vien jos nepakanka. Turi būti sukurta aplinka, palanki ugdytinio ir ugdytojo veiklai plėtotis. Šalyje nėra daug talentingų sportininkų, todėl ypač svarbu sukurti veiksmingą sportininkų rengimo sistemą. Sportuojančiam individui sportas turi sudaryti galimybes išreikšti maksimalias potencines galias (Stubbs, 1989).

3. SPORTININKŲ RENGIMO SISTEMOS TYRIMAS ŠIAULIŲ MIESTE

Kūno kultūros ir sporto valstybinio valdymo funkcijas šalyje vykdo Lietuvos Respublikos Vyriausybė, Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, Švietimo ir mokslo ministerija, apskričių viršininkai, savivaldos institucijos, bendradarbiaudamos su įvairiomis suinteresuotomis organizacijomis (Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas, 1995). Lietuvos Respublikos valstybinės ir nevalstybinės kūno kultūrą ir sportą plėtojančios organizacijos veikia 3 lygmenyse: nacionalinis lygmuo – tai šalies mastu veikiančios organizacijos (Kūno kultūros ir sporto departamentas; LR Švietimo ir mokslo ministerija; Sporto federacijų sąjunga ir kt.); regioninis lygmuo – apskričių organizacijos (apskričių sporto tarybos; LTOK tarybos; sporto šakų federacijos); savivaldybių lygmuo – miestų ir rajonų sporto padaliniai bei įvairios organizacijos (ugdymo įstaigos; valstybinės ir privačios sporto mokyklos; sporto klubai, viešosios įstaigos, centrai ir kt.). Šiaulių miesto kūno kultūrą ir sportą plėtojančių organizacijų struktūra pateikiama 9 pav. (žr. Priedą Nr. 5).

Viena iš savivaldybės kompetencijų kūno kultūros ir sporto srityje – rengti ir įgyvendinti kūno kultūros ir sporto plėtojimo miesto ir rajono teritorijoje programas bei rūpintis talentingų sportininkų paieška bei jų rengimu (Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas, 1995).

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos skyrius, tvarkantis kūno kultūros ir sporto reikalus, yra Kūno kultūros ir sporto skyrius. Svarbiausieji skyriaus uždaviniai yra šie (Šiaulių miesto kūno kultūros ir sporto skyrius. Prieiga per internetą:<<http://www.siauliai.lt/>>):

- 1) plėtoti ir propaguoti kūno kultūros ir sporto veiklą;
- 2) formuoti kūno kultūros ir sporto strategiją mieste;
- 3) stebėti miesto bendruomenės kūno kultūros ir sporto poreikius ir rengti bei įgyvendinti kūno kultūros ir sporto programas bendruomenės gyventojams.

Skyrius, vykdydamas jam pavestus uždavinius, atlieka šias funkcijas:

- 1) teikia informaciją visuomenei apie kūno kultūros ir sporto programas bendruomenės gyventojams;
- 2) nustato kūno kultūros ir sporto prioritetus, finansavimo principus, įvertina sporto šakas, trenerių darbą;
- 3) koordinuoja ir remia miesto kūno kultūros ir sporto įstaigų, klubų, asociacijų veiklą, bendras programas, projektus, tvirtina programas, teikia metodinę paramą joms įgyvendinti;
- 4) finansuoja sporto plėtotės, „Sporto visiems“ plėtotės, didelio sportinio meistriškumo,

sporto medicinos, materialinės techninės bazės sukūrimo ir plėtros programas;

5) bendradarbiauja su kitų miestų bei regionų sporto institucijomis, užsienio sporto įstaigomis bei organizacijomis;

6) rengia ir pagrindžia programas ir sąmatas biudžeto lėšoms gauti, ieško kitų finansavimo šaltinių, koordinuoja biudžetinių sporto įstaigų sąmatų rengimą, analizuoja šių įstaigų lėšų panaudojimą;

7) koordinuoja savarankiškų kūno kultūros ir sporto organizacijų, įmonių steigimą, teikia rekomendacijas dėl jų įregistravimo, kuruoja Savivaldybės kūno kultūros ir sporto įstaigas ir organizacijas, teikia siūlymus Savivaldybės tarybai dėl kūno kultūros ir sporto įstaigų steigimo, reorganizavimo ir likvidavimo;

8) atlieka kūno kultūros ir sporto veiklos analizę;

9) rengia Savivaldybės tarybos sprendimų projektus, pagrindžiančius kūno kultūros ir sporto procesų įgyvendinimą, stebi, kaip laikomasi kūno kultūrą ir sportą reglamentuojančių teisės aktų;

10) suteikia treneriams kvalifikacines kategorijas ir atlieka trenerių tarifikaciją, rengia siūlymus mokyklų kategorijoms nustatyti, suteikia sportininkams kvalifikacines kategorijas, tarpininkauja dėl licencijų suteikimo treneriams;

11) planuoja, koordinuoja ir vykdo tarptautinius, šalies ir miesto kūno kultūros ir sporto renginius;

12) teikia mokymo, sporto įstaigoms, organizacijoms metodinę ir organizacinę paramą kūno kultūros ir sporto klausimais, organizuoja konferencijas, pasitarimus;

13) administruoja ir analizuoja kūno kultūros ir sporto programų finansavimą;

14) pagal savo kompetenciją teikia siūlymus dėl biudžetinių sporto įstaigų struktūrų tobulinimo.

Šiaulių miesto Kūno kultūros ir sporto veikla planuojama vadovaujantis tokiais pagrindiniais dokumentais: Europos sporto chartija, Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategija 2000–2012 metams, Kūno kultūros ir sporto departamento 2005–2007 metų strateginiu veiklos planu, Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto plėtotės 2002–2004 metų programa, 2004–2006 metų Šiaulių miesto plėtros prioritetinės veiklos kryptimis bei tikslais, Šiaulių miesto 2004–2006 metų strateginiu planu.

Įgyvendindamas pavestas funkcijas Šiaulių miesto kūno kultūros ir sporto skyrius yra parengęs 2004–2006 metų Šiaulių miesto kūno kultūros ir sporto veiklos programą. Aplinkos ir

išteklių analizės dalyje yra apibrėžtos kūno kultūros ir sporto stiprybės, silpnybės, galimybės ir grėsmės. Programoje išskiriamos šios kūno kultūros ir sporto silpnybės:

1. Nepakankamas sportininkų rengimo mokslinis-metodinis, medicininis, informacinis, materialinis ir techninis aprūpinimas.

2. Nepakankama sportinio rengimo, planavimo, apskaitos ir sportininkų testavimo sistema.

Prie šių išskirtų silpnybių taip pat yra aprašytos galimybės, kurias įgyvendinus, būtų pagerinta kūno kultūros ir sporto veikla:

1. Tobulinti talentingų sportininkų atrankos, pradinio rengimo ir tolesnio jų ugdymo sistemą.

2. Tobulinti sporto specialistų kvalifikaciją.

3. Padidinti sporto varžybų skaičių.

Šios programos įgyvendinimui yra numatyti tokie tikslai ir uždaviniai:

1. Vykdyti sportui perspektyvaus jaunimo atranką ir juos rengti tarptautinėms ir kitoms varžyboms, plėtoti didelio meistriškumo sportinę veiklą.

2. Rengti sportininkus šalies, Europos ir pasaulio čempionatams.

3. Tobulinti sporto šakų plėtotės sistemą (užtikrinti sportininkams optimalų varžybų skaičių ir lygį).

4. Tobulinti talentingų sportininkų atranką, pradinio rengimo ir tolesnio jų ugdymo sistemą.

5. Sudaryti optimalias sąlygas sportininkams rengti (sporto klasėse, sportininkų rengimo centre ir sporto mokyklose, sporto gimnazijoje).

Kūno kultūros ir sporto veiklos programoje numatytų tikslų, uždavinių ir priemonių įgyvendinimo procese aktyviai dalyvauja Šiaulių miesto sporto mokymo įstaigos ir sporto klubai, kurių pagrindiniai tikslai yra (Šiaulių miesto kūno kultūros ir sporto skyrius. Prieiga per internetą: <http://siauliai.lt/>):

1. Sudaryti sąlygas vaikams, jaunimui ir suaugusiems pasirinkti mokykloje kultivuojamas sporto šakas.

2. Ieškoti talentingų sportininkų, galinčių deramai atstovauti miestui ir šaliai Olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, kituose tarptautiniuose ranginiuose.

Šiaulių miesto sporto mokymo įstaigų pagrindinės veiklos kryptys yra šios:

1. Plėtoti sporto mokymo įstaigoje kultivuojamas sporto šakas.

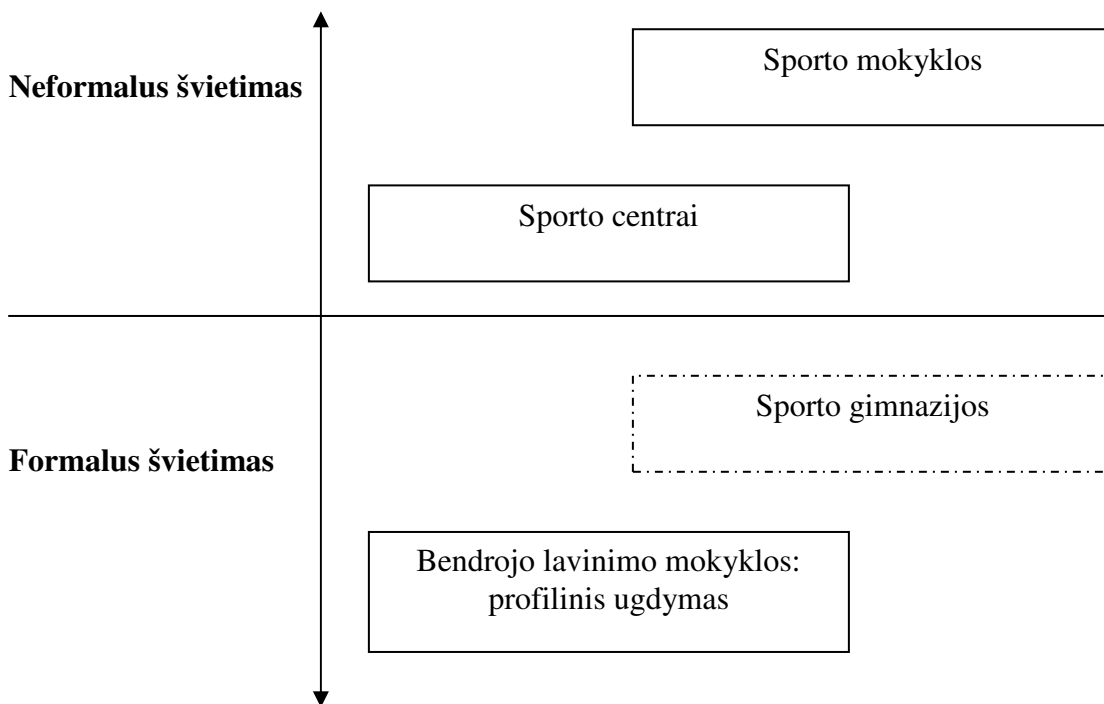
2. Vykdyti mokomąjį sportinį darbą (treniruotes, stovyklas, varžybas) ir organizuoti sporto renginius.

3. Ruošti aukšto sportinio meistriškumo sportininkus.

4. Dalyvauti miesto, šalies ir tarptautiniuose projektuose.
5. Organizuoti specialistų kvalifikacijos tobulinimą.
6. Suteikti sportininkams trečiąją kvalifikacinę kategoriją (už sportinius pasiekimus).
7. Kaupti ir skleisti informaciją apie sporto mokyklos veiklą, organizuoti pasitarimus.
8. Bendradarbiauti su miestų bei šalies sporto institucijomis, užsienio sporto įstaigomis bei organizacijomis.

Išanalizavę Šiaulių miesto kūno kultūros ir sporto veiklos programą, Kūno kultūros ir sporto skyriaus ir sporto mokymo įstaigų ataskaitas bei jose numatytus teigiamus bei neigiamus aspektus, galime įvertinti Šiaulių miesto kūno kultūros ir sporto situaciją:

Daugelį metų jaunųjų sportininkų rengimas: atranka į sporto šakas, pradinis rengimas, meistriškumo ugdymas ir tobulinimas bei didelio meistriškumo sportininkų rengimas vykdomas per neformalųjį ugdymą Šiaulių miesto sporto mokymo įstaigų ir sporto klubų mokomosiose grupėse. Sportinio rengimo modelis pateikiamas 10 pav.:

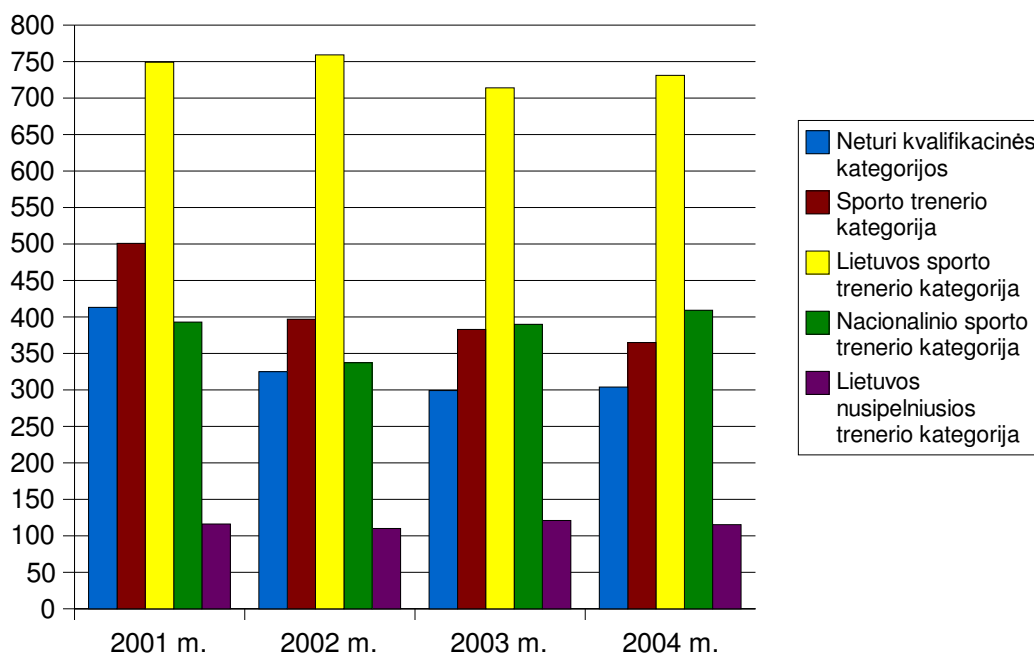


10 pav. **Sportinio rengimo modelis**

Šiauliuose yra 8 sporto mokymo įstaigos, kurių veiklą koordinuoja Kūno kultūros ir sporto skyrius. Minėtose biudžetinėse sporto mokymo įstaigose 2005 metais dirba 134 treneriai, iš jų 9

treneriai turi Lietuvos nusipelnusio trenerio kategoriją, 28 treneriai – nacionalinio sporto trenerio, 56 treneriai – Lietuvos sporto trenerio ir 35 sporto trenerio kvalifikacines kategorijas. 18 trenerių patikėta rengti Lietuvos rinktinių sportininkus. 11, 12 pav. pateikiama sporto mokymo įstaigose dirbančių trenerių pagal kvalifikacines kategorijas skaičiaus dinamika 2001–2004 metais:

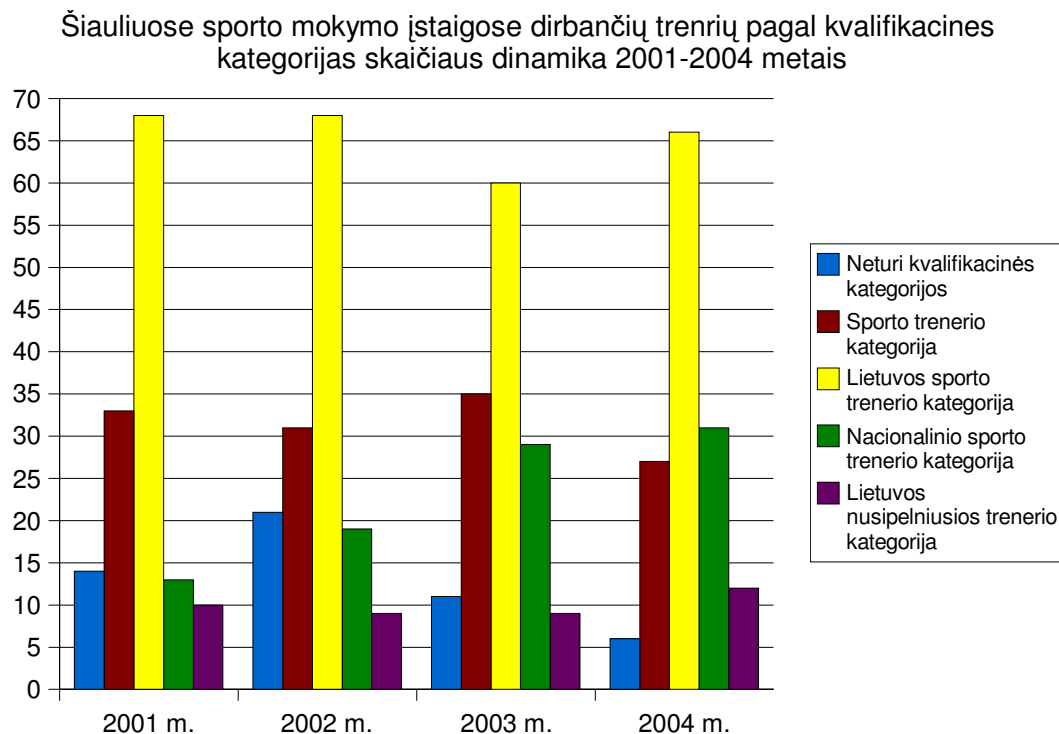
Lietuvoje sporto mokymo įstaigose dirbančių trenių pagal kvalifikacines kategorijas skaičiaus dinamika 2001-2004 metais



11 pav. Lietuvoje sporto mokymo įstaigose dirbančių trenerių pagal kvalifikacines kategorijas skaičiaus dinamika 2001–2004 metais

Lygindami Šiaulių miesto sporto mokymo įstaigose dirbančių trenerių kvalifikacines kategorijas su šalyje dirbančiais treneriais, matome, kad Lietuvoje daugiausia dirba trenerių, įgijusių Lietuvos sporto trenerio kvalifikacinę kategoriją. 2001 metais dirbo 749 treneriai, 2002 metais – 759 treneriai, 2003 metais – 714 trenerių ir 2004 metais 731 treneris. Sporto trenerio kvalifikacinę kategoriją įgijusių trenerių skaičius mažesnis. 2001 metais dirbo 501 treneris, 2002 metais – 397 treneriai, 2003 metais – 383 treneriai ir 2004 metais – 365 treneriai. Kaip matome, šią kvalifikacinę kategoriją turinčių trenerių skaičius kasmet mažėja. Nacionalinę sporto trenerio kvalifikacinę kategoriją turinčių trenerių skaičius kito taip: 2001 metais – 393 treneriai, 2002 metais – 337 treneriai, 2003 metais – 390 trenerių, 2004 metais – 409 treneriai. Lietuvos nusipelnusio trenerio kvalifikacinę kategoriją turinčių trenerių skaičius buvo panašus: 2001 metais – 116 trenerių, 2002

metais – 110 trenerių, 2003 metais – 121 treneris, 2004 metais – 115 trenerių. Trenerių neturinčių kvalifikacinės kategorijos 2001 metais dirbo 413, 2002 metais – 325 treneriai, 2003 metais – 299 treneriai ir 2004 metais – 304 treneriai. Kaip matome, šie skaičiai nuo 2001 metų mažėjo, tačiau 2004 metais vėl padaugėjo 5 treneriais, neturinčiais kvalifikacinės kategorijos.



12 pav. Šiauliuose sporto mokymo įstaigose dirbančių trenerių pagal kvalifikacines kategorijas skaičiaus dinamika 2001–2004 metais

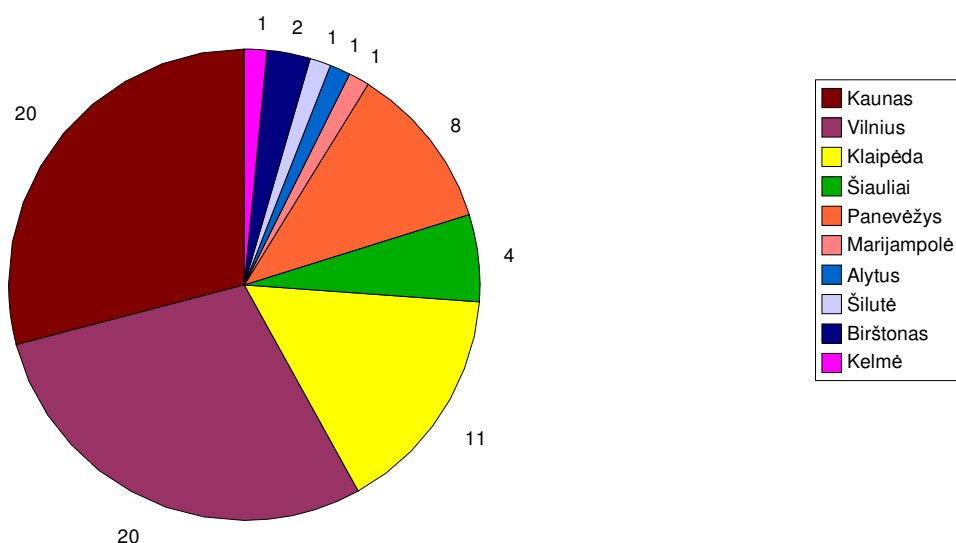
Kaip matyti iš 12 paveikslo, didžiausias skaičius trenerių, dirbančių Šiaulių miesto sporto mokymo įstaigose, turi Lietuvos sporto trenerio kvalifikacinę kategoriją. 2001 ir 2002 metais dirbo 68 treneriai, 2003 metais – 60 trenerių, 2004 metais – 66 treneriai. Trenerių, įgijusių Sporto trenerio kvalifikacinę kategoriją, skaičius yra mažesnis. 2001 metais dirbo 33 treneriai, 2002 metais – 31 treneris, 2003 metais – 35 treneriai, o 2004 metais tik 27 treneriai. Nacionalinę sporto trenerio kvalifikacinę kategoriją įgijusių trenerių 2001 metais dirbo 13, 2002 metais – 19 trenerių, 2003 metais – 29 treneriai ir 2004 metais – 31 treneris. Kaip matome, šios kvalifikacinės kategorijos trenerių skaičius kasmet didėjo. Lietuvos nusipelnusio trenerio kvalifikacinę kategoriją įgijusių trenerių dirba mažiausias skaičius. 2001 metais dirbo 10 trenerių, 2002 ir 2003 metais – 9 treneriai ir 2004 metais – 12 trenerių. Iš paveikslo matyti, kad Šiaulių miesto sporto mokymo įstaigose dirba

6 treneriai, neturintys kvalifikacinės kategorijos, 2001 metais dirbo 14 trenerių, neturinčių kvalifikacinės kategorijos, 2002 metais – 21 treneris, 2003 metais – 11 trenerių. Šie duomenys parodo, kad kasmet vis didesnis skaičius trenerių įgyja kvalifikacines kategorijas.

Lygindami trenerių skaičius, dirbančių sporto mokymo įstaigose, pagal kvalifikacines kategorijas, matome, kad ir Šiaulių mieste ir Lietuvoje per paskutinius ketverius metus mažai keitėsi trenerių skaičius, turinčių Lietuvos nusipelnusio trenerio kvalifikacinę kategoriją. Lietuvoje mažėjo trenerių, turinčių sporto trenerio kategoriją, o Šiaulių mieste šis skaičius skiriasi mažai. Nacionalinio sporto trenerio kvalifikacinę kategoriją įgijusių trenerių kasmet dirbo daugiau Šiaulių mieste, tačiau Lietuvoje šie skaičiai kasmet keitėsi.

Mieste sporto mokymo įstaigų ir klubų mokomąsias treniruotes lanko 5560 sportininkai. 4 sportininkai – olimpinės rinktinės nariai, 105 sportininkai – nacionalinės rinktinės nariai, 109 sportininkai – jaunimo, 109 sportininkai – jaunių rinktinės nariai. 13 pav. pateikiamas Lietuvos olimpinės rinktinės narių pasiskirstymas pagal miestus:

Olimpinės rinktinės narių pasiskirstymas pagal miestus 2004 metais

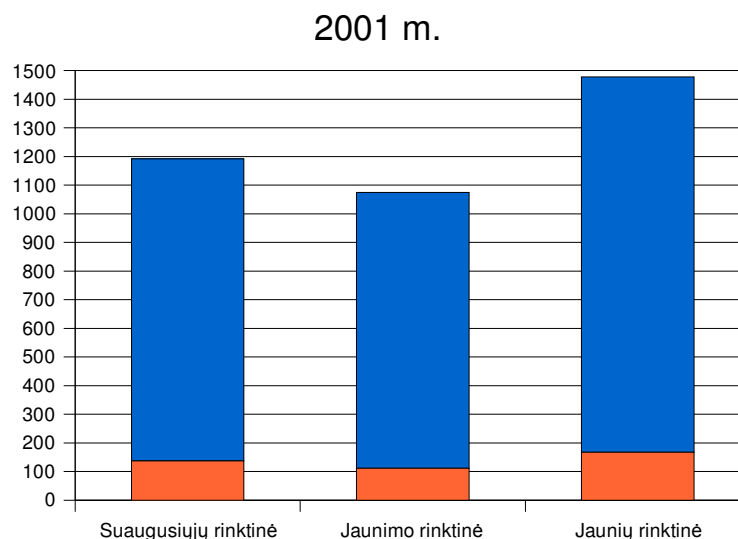


13 pav. Lietuvos olimpinės rinktinės narių pasiskirstymas pagal miestus

Lygindami olimpinės rinktinės narių pasiskirstymą pagal miestus, matome, kad didžiausią skaičių sportininkų yra parengę Vilniaus ir Kauno miestų treneriai – po 20 sportininkų. 9 mažiau išugdė Klaipėdos miesto treneriai, 8 sportininkus parengė Panevėžio miesto treneriai ir tik 4

sportininkus – Šiaulių miesto treneriai. Tai sudaro 5, 8 proc. nuo bendro parengtų olimpinės rinktinės narių skaičiaus.

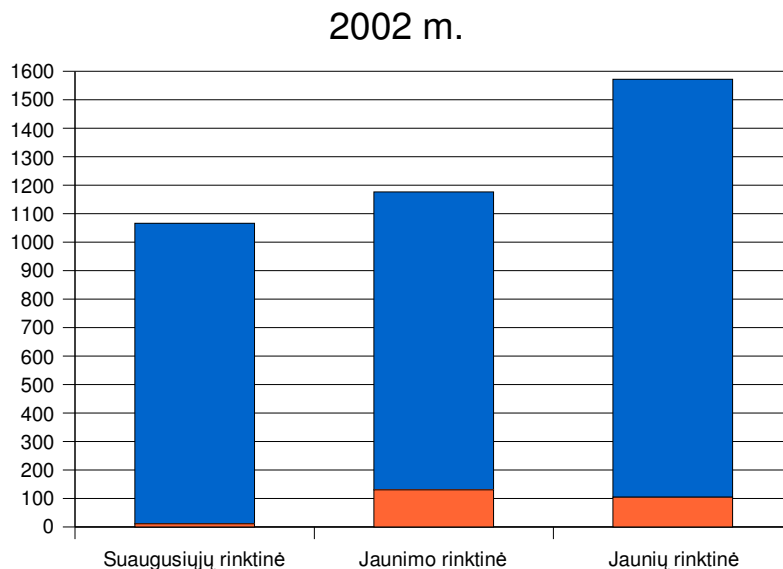
14 pav. pateikiama sportininkų, priklausančių Lietuvos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių rinkinėms, skaičiaus dinamika:



14 pav. **Sportininkų, priklausančių Lietuvos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių rinkinėms, skaičiaus dinamika**

Nagrinėdami Šiaulių miesto sportininkų, atstovaujančių Lietuvos rinkinėms, skaičius, palyginome ketverių metų statistinius duomenis. 2001 metais daugiausia Šiaulių miesto sportininkų atstovavo šalį jaunių rinktinei – 168 sportininkai, suaugusiųjų rinktinės nariais buvo 137 sportininkai ir jaunimo rinktinei atstovavo 111 sportininkų. Palyginus duomenis šalies mastu, matyti, kad 2001 metais didžiausias sportininkų skaičius atstovavo Lietuvos jaunių rinktinei – 1310 sportininkų, suaugusiųjų rinktinėje buvo 1055 sportininkai ir jaunimo rinktinės garbę gynė – 964 sportininkai.

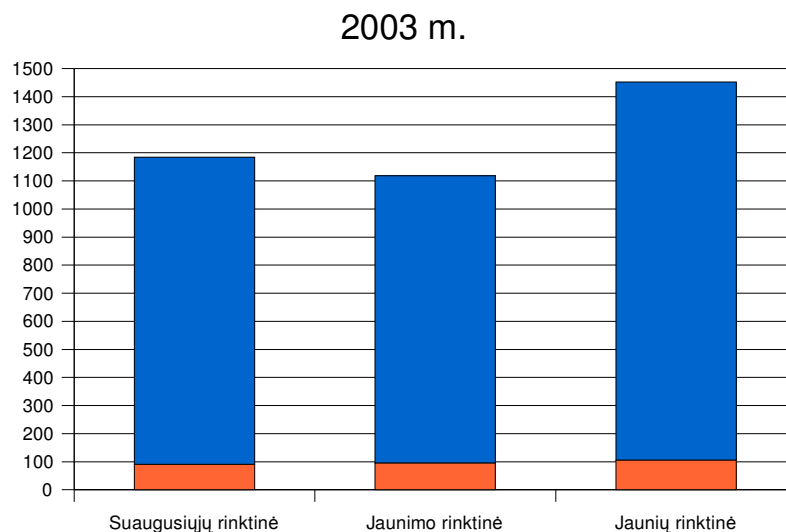
15 pav. pateikiama sportininkų, priklausančių Lietuvos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių rinkinėms, skaičiaus dinamika 2002 metais. 2002 metais daugiausia Šiaulių miesto sportininkų atstovavo šaliai būdami jaunimo rinktinės nariais – 130 sportininkų. Jaunių rinktinės nariais buvo 150 sportininkų. Bendras sportininkų skaičius 2002 metais lyginant su 2001 metais, tai yra 2002 metais jaunių rinktinėje.



15 pav. **Sportininkų, priklausančių Lietuvos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių rinkinėms, skaičiaus dinamika**

16 pav. **Sportininkų, priklausančių Lietuvos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių rinkinėms, skaičiaus dinamika**

16 pav. pateikiama sportininkų, priklausančių Lietuvos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių rinkinėms, skaičiaus dinamika 2003 metais. Daugiausia Šiaulių miesto sportininkų buvo jaunių rinkinėje, o jaunimo ir suaugusiųjų rinktinėms atstovaujančių sportininkų skaičius sumažėjo palyginus su 2002 metais. Jaunimo rinkinei atstovavo 95 sportininkai, o suaugusiųjų – 90 sportininkų. Šiais metais sumažėjo sportininkų skaičius Lietuvos jaunių rinkinėje, kurios sudėtyje buvo 121 sportininku mažiau. Taip pat 23 sportininkais mažiau kėlė savo sportinį meistriškumą ir

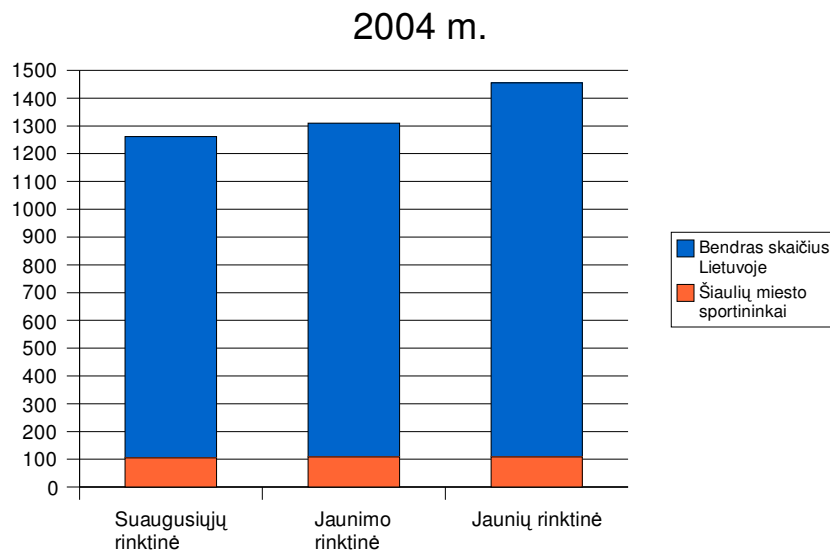


jaunimo rinkinėje. Tačiau 38 sportininkais daugiau buvo pakviesta į suaugusiųjų rinktinę atstovauti šaliai tarptautiniuose sporto renginiuose.

17 pav. pateikiama sportininkų, priklausančių Lietuvos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių rinkinėms, skaičiaus dinamika 2004 metais. Jaunių rinktinės narių skaičius išliko nepakitęs, tačiau 63 sportininkais daugiau buvo pakviesta į suaugusiųjų rinktinę ir 177 sportininkais daugiau į Lietuvos jaunimo rinktinę. Į jaunių ir jaunimo rinktinės buvo pakviesta po 109 Šiaulių miesto sportininkus, o į suaugusiųjų rinktinę – 105 sportininkai.

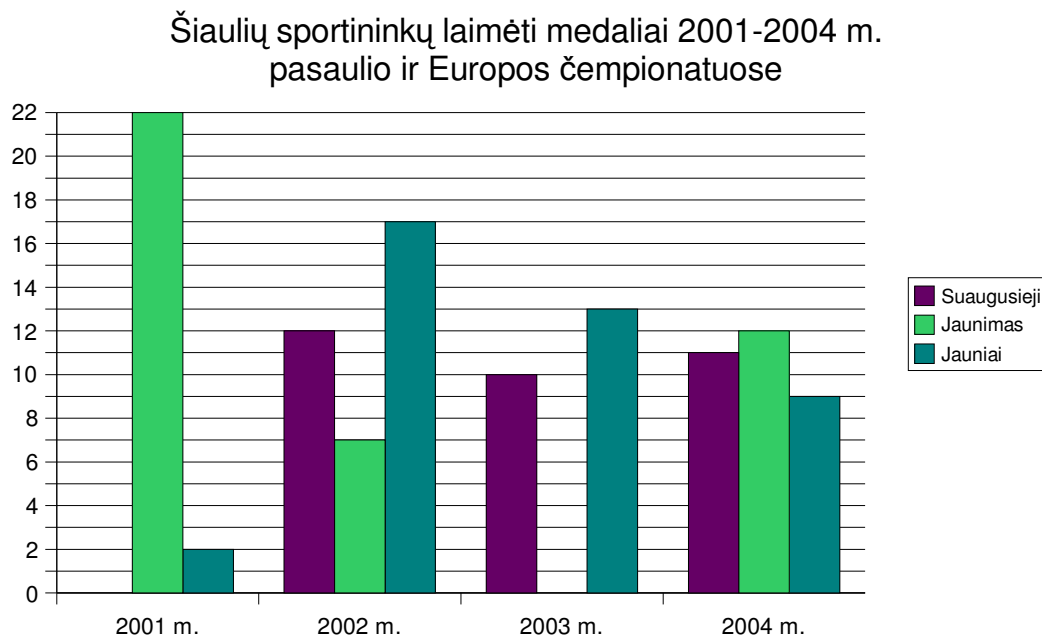
Žvelgdami į gautus duomenis, matome, kad didžiausias skaičius Šiaulių miesto sportininkų atstovavo šalies rinktinėms 2001 metais – 418 sportininkų, tačiau kasmet šie skaičiai vis mažėja. 2004 metais – 323 sportininkai buvo pakviesti atstovauti šaliai tarptautinėse varžybose, nors

bendras sportininkų skaičius Lietuvos rinktinėse kasmet didėja: 2001 metais – 3329 sportininkai, 2002 metais – 3571 sportininkas, 2003 metais – 3469 sportininkai ir 2004 metais – 3704 sportininkai.



17 pav. **Sportininkų, priklausančių Lietuvos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių rinktinėms, skaičiaus dinamika**

462 sportininkai yra iškovoję Lietuvos čempionų vardus, 50 sportininkų Europos čempionate iškovoję 1–8 vietas, 37 sportininkai pasaulio čempionatų 1–14 vietų laimėtojai. 11–15 pav. pateikiama sportininkų laimėtų medalių statistika 2001–2004 metų pasaulio ir Europos čempionatuose (suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupėse):



18 pav. Šiaulių sportininkų laimėti medaliai 2001–2004 m. pasaulio ir Europos čempionatuose

18 pav. analizuojami Šiaulių miesto sportininkų laimėti medaliai pasaulio ir Europos čempionatuose per ketverius metus. Matome, kad 2001 metais daugiausia medalių iškovojo jaunimo amžiaus grupės sportininkai – 22 medalius, jaunių amžiaus grupės sportininkai – 2 medalius, o suaugusiųjų amžiaus grupės sportininkams nepavyko jų iškovoti.

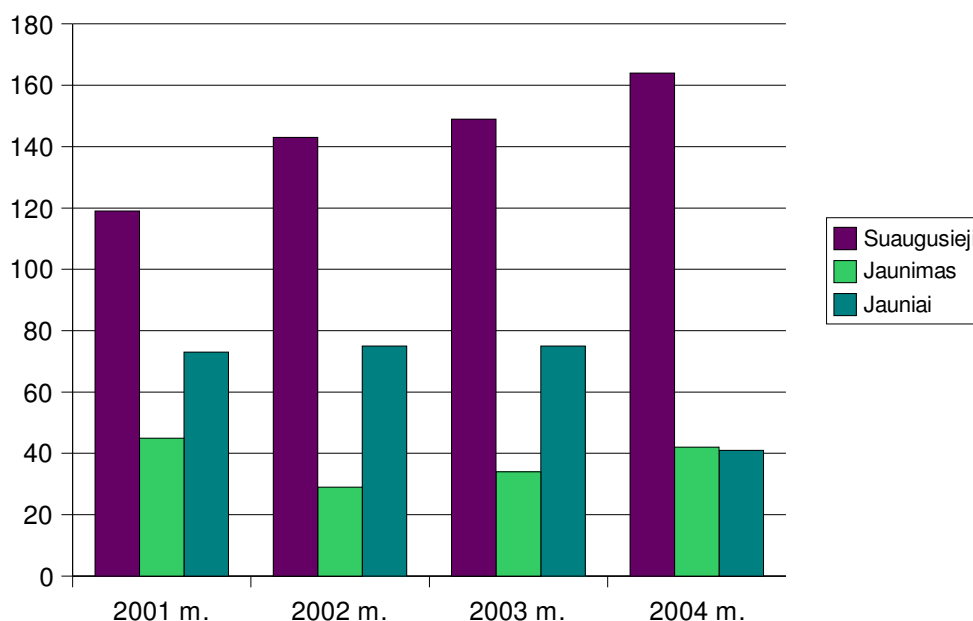
2002 metais laimėtų medalių skaičiai skiriasi nuo ankstesnių metų. 17 medalių laimėjo jaunių amžiaus grupės sportininkai, 12 medalių – suaugusiųjų grupės sportininkai ir 7 medalius – jaunimo amžiaus grupės sportininkai. Reikia paminėti tai, kad 2002 metais iškovota 12 medalių daugiau nei 2001 metais.

2003 metais suaugusiųjų amžiaus grupės sportininkai iškovojo 10 medalių, jaunių amžiaus grupės sportininkai iškovojo 13 medalių, tačiau jaunimo amžiaus grupės sportininkams nepavyko laimėti apdovanojimų. Todėl bendras laimėtų medalių skaičius lyginant su 2002 metais, sumažėjo 13 medalių.

2004 metais suaugusiųjų amžiaus grupės sportininkai laimėjo 11 medalių, jaunimo amžiaus grupės sportininkai – 12 medalių ir jaunių amžiaus grupės sportininkai – 9 medalius. Lyginant su 2003 metais, laimėjimų skaičius padidėjo 9 medaliais.

Žvelgdami į laimėtų medalių skaičių per ketverius metus, matome, kad jų skaičius nuolat kinta. Džiugu tai, kad 2004 metais medalių buvo iškovota 9 daugiau nei 2003 metais, o suaugusiųjų amžiaus grupės laimėtų medalių skaičius per pastaruosius trejus metus yra panašus: 2002 metais –

Lietuvos sportininkų laimėti medaliai 2001-2004 m. pasaulio ir Europos čempionatuose



12 medalių, 2003 metais – 10 medalių, 2004 metais – 11 medalių.

**19 pav. Lietuvos sportininkų laimėti medaliai 2001–2004 m. pasaulio ir Europos
čempionatuose**

19 pav. lyginamas Šiaulių miesto sportininkų laimėtų medalių skaičius pasaulio ir Europos čempionatuose su šalies sportininkų laimėjimais. Matome, kad 2001 metais daugiausia medalių iškovojo suaugusiųjų amžiaus grupės sportininkai – 73 medalius ir jaunimo amžiaus grupės sportininkai – 45 medalius. Iš viso laimėti 237 medaliai. 2002 metais suaugusiųjų amžiaus grupės sportininkai laimėjo 2 medalius, o jaunimo amžiaus grupės sportininkai laimėjo 16 medalių mažiau nei 2001 metais. 2003 metais suaugusiųjų amžiaus grupės sportininkai laimėjo dar didesnę skaičių – 149 medalius. Lyginant su 2001 metais, iškovojo 30 medalių daugiau. Jaunimo amžiaus grupės sportininkai taip pat iškovojo 5 medaliais daugiau nei 2002 metais, tačiau 11 medalių mažiau nei 2001 metais. Jaunių amžiaus grupės sportininkų laimėjimai yra panašūs. Jie iškovojo tokį pat skaičių apdovanojimų, kaip ir praeitais metais. 2004 metais suaugusiųjų amžiaus grupės sportininkų laimėjimų skaičius vėl didėjo. Laimėti 164 medaliai ir matome, kad šiuos medalius laimėjo 15 sportininkų daugiau. Taip pat daugiau laimėjimų iškovojo jaunimo amžiaus grupės sportininkai. Jie laimėjo 42 medalius ir matome, kad buvo laimėta 8 medaliais daugiau nei 2003 metais. Tačiau jaunių amžiaus grupės sportininkai laimėjo 34 medaliais mažiau.

Žvelgiant į šiuos duomenis, matyti, kad kasmet vis daugiau medalių iškovoja suaugusiųjų amžiaus grupės sportininkai, o jaunių amžiaus grupės sportininkų laimėjimai labai sumažėjo 2004 metais.

Išanalizavus perspektyvių sportininkų rengimo sistemą Šiaulių mieste, galima konstatuoti, kad sportininkų rengimo modelis pradėtas kurti. Nuo 2004 metų Šiaulių miesto Vijolių pagrindinėje mokykloje suformuotos po dvi 9 ir 10 klasės, kuriose mokosi sportininkai iš Šiaulių miesto, apskrities bei kitų regionų, tačiau jų sportiniai rezultatai nėra geriausi, lyginant su Šiaulių miesto perspektyviausiųjų sportininkų rezultatais. Šiems sportininkams sudarytos lanksčios mokymosi ir treniravimosi sąlygos: sportininkai kasdien dalyvauja dviejose treniruotėse (rytinėje ir vakarinėje), iš regiono atvykę sportininkai apgyvendinti bendrabutyje, tačiau atrenkant sportininkus į minėtas klases, nebuvo parengti atrankos kriterijai.

Perspektyvių sportininkų, besimokančių Vijolių pagrindinėje mokykloje sporto klasėse, mokomąjį sportinį darbą vykdo 5 nacionalinės sporto trenerio kategoriją, 16 – Lietuvos sporto trenerio kategoriją turintys treneriai. 2004 metais 9–10 sportinėse klasėse pradėjo mokytis 97

sportininkai iš Šiaulių miesto, apskrities, rajonų bei kitų regionų. 12 sportininkų yra Lietuvos jaunučių, jaunių ir jaunimo rinktinės nariai, 12 sportininkų yra iškovoję Lietuvos čempionų vardus, 22 sportininkai – Lietuvos čempionatų, pirmenybių, žaidynių antros vietos laimėtojai, 30 sportininkų – Lietuvos čempionatų, pirmenybių ir žaidynių trečios vietos laimėtojai.

Nuo 2004 metų sportinėse klasėse mokosi šių sporto šakų sportininkai: bokso, dviračių sporto, dziudo, futbolo, graikų-romėnų imtynių, krepšinio, lengvosios atletikos, rankinio, žolės riedulio, regbio, tinklinio, teniso.

Sportininkams sporto medicinos paslaugas teikiantis Šiaulių apskrities sporto medicinos centras atlieka šias funkcijas:

- aptarnauja visus miesto ir regiono gyventojus, norinčius sportuoti;
- teikia sportuojantiems specializuotą asmens sveikatos priežiūrą: medicininę atranką į sporto mokyklas, sveikatos ir funkcinės būklės ištyrimą, pastovų sveikatos sekimą, gydo susirgusius ir turinčius traumas, taiko reabilitacijos priemones;
- teikia metodinę-organizacinę ir praktinę pagalbą asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros, švietimo įstaigoms, kūno kultūros ir sporto organizacijoms sporto medicinos klausimais.

Vijolių pagrindinėje mokykloje sportinėse klasėse besimokančių perspektyvių sportininkų mokslinius, medicininius tyrimus organizuoja ir sveikatos būklės ištyrimą koordinuoja Lietuvos olimpinis sporto centras, o juos vykdo ir nustato sportininkų sveikatos būklę bei perspektyvumą ir teikia išvadas – Vilniaus pedagoginio universiteto sporto mokslo institutas, Lietuvos Kūno kultūros akademijos sportininkų testavimo centras.

Išanalizavę Šiaulių miesto sportinio rengimo sistemos struktūrinį ir organizacinį modelį bei įvertinę esamą kūno kultūros ir sporto padėtį bei atsižvelgdami į tai, kad kūno kultūra ir sportu siekiama sudaryti palankias sąlygas jaunuolio asmenybei formuotis, juos ugdyti, rengti svarbiausioms šalies ir tarptautinėms sporto varžyboms – Olimpinėms žaidynėms, pasaulio ir Europos čempionatams, taurių laimėtojų varžyboms, Lietuvos čempionatams, kad sportiniais rezultatais garsintų miesto ir šalies vardą, **norime išskirti šiuos sportinio rengimo sistemos trūkumus:**

1. Nepakankamas mokslinis, medicininis, metodinis bei materialinis ir techninis sportininkų rengimo aprūpinimas.

2. Neparengti sportininkų atrankos kriterijai, todėl nepakankama perspektyvių sportininkų atranka.

3. Sportinė pamaina ugdoma tik sporto mokymo įstaigose (sporto mokyklose, sporto

klubuose) ir dviejose sporto klasėse Vijolių pagrindinėje mokykloje, nors veiklos programoje buvo numatyta juos ugdyti sporto centruose (sporto klasėse) bei ateityje sporto gimnazijose.

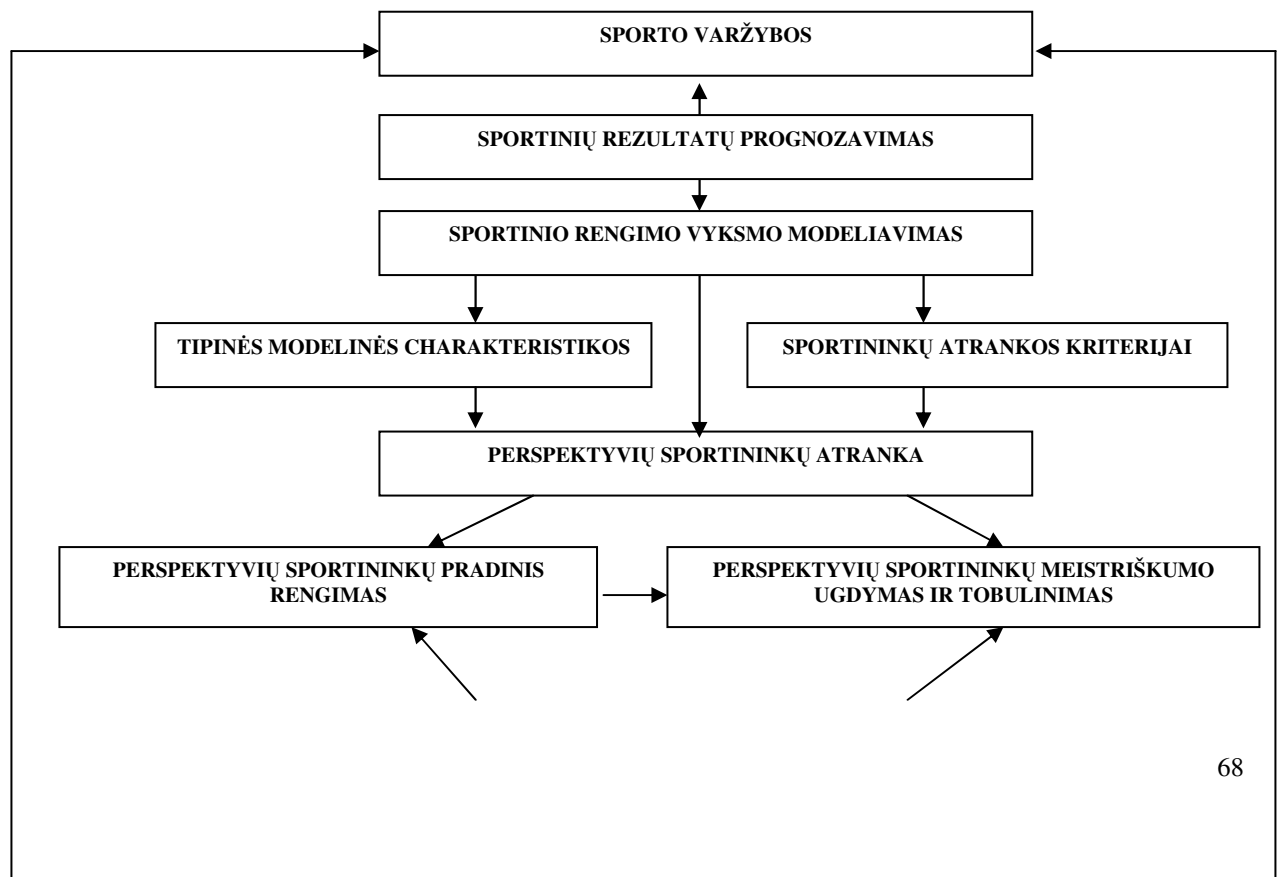
4. Nėra parengtos sporto šakų mokymo programos ir modelines charakteristikos (bendrojo, specialiojo fizinio, techninio parengtumo, funkcinio pajėgumo ir varžybinės veiklos rodikliai), todėl sudėtinga planuoti ir realizuoti treniruočių ir varžybų krūvius.

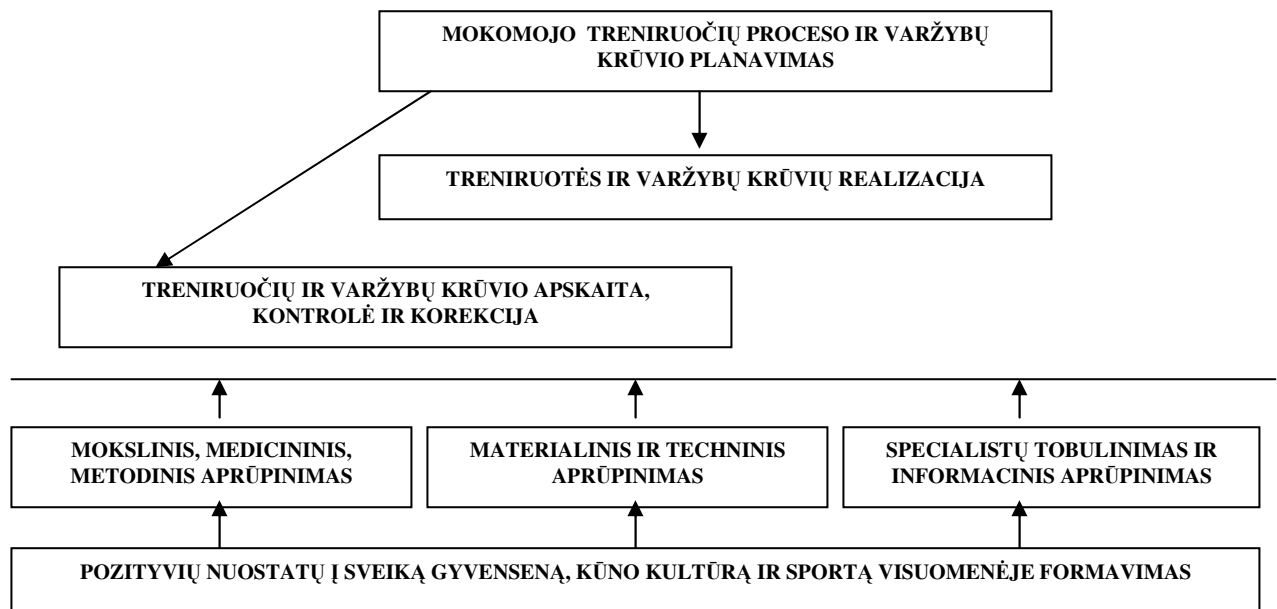
5. Treniruočių krūvio apskaitą vykdo treneris, tačiau nevykdoma kontrolė bei neteikiami siūlymai jai koreguoti.

6. Sporto medicinos centras patenkinamai vykdo apskrities ir miesto sportininkų, priklausančių rinktinėms, išplėstinius tyrimus pagal atskiras ištyrimo programas ir delsia pateikti išvadas ir siūlymus.

7. Mokslininkai ir medikai išplėstinius kompleksinius tyrimus atlieka Vilniuje ir Kaune tik Olimpinių rinktinės nariams, olimpinio rezervo bei sporto klasėse besimokantiems sportininkams. Ištyrę fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo, funkcinį ir psichomotorinių galių kaitą, veikiant fiziniais krūviais, parengia mokslines rekomendacijas dėl tikslingesnio sportinio rengimo proceso, dėl rengimo korekcijos ir atsigavimo priemonių taikymo, tačiau treneriams trūksta žinių bei gebėjimų teikti pasiūlymams realizuoti bei, atsižvelgiant į tai, koreguoti treniruotės vyksmą.

Literatūros šaltinių analizė, sportininkų rengimo praktika ir mūsų tyrimų rezultatai sudarė sąlygas parengti perspektyvių sportininkų rengimo modelį bei aiškiau apibrėžti funkcijas. 20 pav. pateikiamas siūlomas Šiaulių regiono sportininkų rengimo modelis:





20 pav. Šiaulių regiono sportininkų rengimo modelis

Iš 20 pav. matyti, kad sportinį rengimo turinį sudaro priemonės, veiksmai, reiškiniai, kurių indėlis į sportininko parengtumo kaitą, efektyvumą yra reikšmingas. Norint pasiekti gerų sportinių rezultatų reikia: vykdyti perspektyvių sportininkų atranką, parengti sporto šakų mokymo programas ir modelines charakteristikas, planuoti ir realizuoti treniruočių ir varžybų krūvius, parengti atsigavimo priemonių programą ir ją realizuoti, vykdyti treniruočių krūvio apskaitą, kontrolę bei ją koreguoti, garantuoti materialinį ir techninį, mokslinį, medicininį ir metodinį aprūpinimą, sudaryti sąlygas specialistams kelti kvalifikaciją bei suteikti naujausią informaciją.

Mokslininkai ir medikai išplėstiniais kompleksiniais tyrimais turi nustatyti sportininko genetiškai užprogramuotus gebėjimus bei juos įvertinti sulygindami su modelinėmis charakteristikomis. Ištyrę fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo, funkcinių ir psichomotorinių galių kaitą, veikiant fiziniais krūviais, turi parengti mokslines rekomendacijas dėl tikslingesnio sportinio rengimo proceso, dėl rengimo korekcijos ir atsigavimo priemonių taikymo. Greitaisiais ir einamaisiais tyrimais turi nustatyti sportininko organizmo reakciją į atskirus fizinius krūvius bei įvertinti fizinių krūvių veiksmingumą bei atsigavimo po jų eigą.

Fizinių krūvių apimtis ir intensyvumas yra pagrindiniai sportinio rengimo elementai, todėl jų paskirstymas metiniame cikle lemia sportinį vyksmą. Fiziniai krūviai turi gerai atitikti sportininko organizmo individualius ypatumus, todėl fizinių krūvių programa turi būti sudaroma gerai išanalizavus sportininko rengimą ankstesniu laikotarpiu bei gerai kompleksiskai jį ištyrus. Programą turi kurti treneris, pasitardamas su medikais ir mokslininkais.

Atsigavimo organizavimas ir priemonių taikymas yra viena iš svarbiausių sportinio rengimo turinio sudėtinių dalių. Didžiausią įtaką sportininko atsigavimui daro racionali mityba, atitinkanti sportininko organizmo poreikius, priderinta prie sporto šakos specifikos, treniruotės ir varžybų etapo. Mitybą turi koordinuoti gydytojas, treneris ir mokslininkas. Kad riebalų sluoksnis būtų tinkamas, reikia nuolat sekti, t. y. sportininką nuolat sverti bei nustatyti riebalų kiekį. Šį procesą turi vykdyti pats sportininkas ir gydytojas.

Atsigavimo procesą po fizinio krūvio, varžybų bei pasirengimo etapų, gerinančias priemones turi skirti tik gydytojas, suderinęs su treneriu, kuris tiesiogiai atsako už sportininko parengtumą. Mokslo darbuotojai turi tirti atsigavimo priemonių veiksmingumą bei rengti jų naudojimo mokslines rekomendacijas.

Medicininė priežiūra yra ypač svarbus veiksnys, leidžiantis sėkmingai įgyvendinti sportinio rengimo veiklą. Sportininko medicininę priežiūrą turi vykdyti gydytojas, atsakingas už kasdienę sportininko medicininę priežiūrą, masažuotojas. Išplėstinius kompleksinius medicininius tyrimus turi atlikti sporto medicinos centrų darbuotojai tris kartus per metus. Ypatingais atvejais sportininkų medicininiams ištyrimams reikia pasitelkti kitų medicinos įstaigų darbuotojus.

Materialinis bei techninis aprūpinimas taip pat labai svarbus darbo baras, nuo kurio didžia dalimi priklauso sportinių rezultatų lygis. Šį darbą turi atlikti sporto mokymo įstaigos, klubo darbuotojai, sporto gydytojai, treneriai, mokslininkai ir kai kada patys sportininkai.

Mokslinis-metodinis aprūpinimas yra fizinių krūvių, atsigavimo priemonių programų sudarymo teorinis pagrindimas bei jų vykdymo mokslinis valdymas. Išanalizavus kompleksinių, etapinių, greitųjų ir einamųjų tyrimų metu gautus duomenis, reikia parengti mokslines rekomendacijas dėl fizinių krūvių ir atsigavimo priemonių taikymo, koregavimo. Sudarant sportinio rengimo programas, turi dalyvauti mokslo darbuotojai, treneriai ir, išimtiniais atvejais, pats sportininkas.

Taktinis, techninis bei psichologinis sportininkų rengimas yra sportinės kovos būdo modeliavimas, atsižvelgiant į rengiamo sportininko fizines ir funkcinės galias bei jo psichologines savybes: tinkamai įvertinus sportininko įgimtus psichikos bruožus, formuoti stiprius charakterio bruožus, valią, ryžtą, kovingumą bei išmokyti sportininką problemas spęsti savo jėgomis; sportininko ir rengimo procese dalyvaujančios komandos specialių žinių kaupimas, bendro intelekto didinimas, tų žinių tikslingas pritaikymas. Šiame rengimo procese turi dalyvauti treneris, jam talkinti gydytojas ir masažuotojas.

21 pav. (žr. Priedą Nr. 6) siūloma tokia perspektyvių sportininkų rengimo Šiauliuose

valdymo struktūra. Pagrindinė šalies vyriausybinių sporto organizacija yra Kūno kultūros ir sporto departamentas su jam pavaldžiu Lietuvos olimpinio sporto centru, o nevyriausybinių sporto organizacija – Lietuvos tautinis olimpinis komitetas bei jam talkinančios Lietuvos sporto šakų federacijos.

Vyriausybinių organizacijų nevykdo tiesioginio sportininkų rengimo proceso, todėl pagrindinis vaidmuo, sprendžiant sportininkų rengimo klausimus, tenka regioninio lygio sporto organizacijoms: apskritys ir savivaldybės, kurios šias funkcijas atlieka per kūno kultūros ir sporto skyrius, centrus, miesto, apskrities ir regiono sporto mokymo įstaigas bei visuomenines sporto organizacijas – sporto klubus.

Siekiant sportininkų rengimo sistemos efektyvumo, šioje struktūroje turi dalyvauti Šiaulių apskrities sporto medicinos centras, Šiaulių visuomenės sveikatos centras, Švietimo skyrius, bendrojo lavinimo mokykla, Šiaulių universiteto sporto mokslo centras bei Visuomenės sveikatos ugdymo mokslinis centras.

Sėkmingam sportininkų rengimui būtinos investicijos į ateitį. Tokia investicija galėtų būti pozityvių visuomenės nuostatų į sveiką gyvenseną, kūno kultūrą ir sportą formavimas.

Sportininkų rengimo taisyklės gali būti atrastos pasitelkiant į pagalbą daugelį mokslo krypčių: fiziologiją, psichologiją, pedagogiką, mediciną, biomechaniką, valdymo teoriją. Vieni mokslininkai sportininkų rengimo taisyklių ieško biomedicinos priemonėmis, o dar kiti bando tas priemones sujungti.

Besiplečianti sporto geografija pasaulyje, padidėjęs sportinių rezultatų glaudumas, paaštrėjusi kova dėl prizinių vietų svarbiausiose tarptautinėse varžybose ir t. t. greitina pasaulio sporto lyderių kaitą. Puikius sportinius rezultatus gali pasiekti tik ypač gabūs, talentingi ir darbštūs sportininkai. Daug gyventojų turinčios pasaulio valstybės turi ir daug talentingų sportininkų. Tokioms mažoms valstybėms kaip Lietuva sudėtingiau rasti daug talentingų sportininkų, galinčių savo gabumais prilygti būsimiems varžovams.

IŠVADOS

1. Išanalizavus literatūros šaltinius, galima teigti, kad sportininkų rengimo procesas yra daugiametis specifinės sandaros ir organizacinės formos edukacinis vyksmas, reikalaujantis moksliskai pagrįstų sportininkų rengimo priemonių, metodų, sportininkų rengimo koncepcijos ir modelio sukūrimo.

2. Tyrimo rezultatai rodo, kad Šiaulių miesto sportininkų pasiekimai šalies, pasaulio ir Europos čempionatuose, per paskutiniuosius ketverius metus, mažai kinta, todėl būtina stiprinti mokslo ir praktikos integraciją ir parengti gabių ir talentingų sportininkų atrankos kriterijus bei tobulinti sportininkų rengimo sistemą.

3. Remiantis sportininkų rengimo praktika bei siekiant aukštesnių sportinių rezultatų, tikslinga steigti neformaliojo ugdymo institucijas (sporto klases bendrojo lavinimo mokyklose, gimnazijose), rengiančias gabius ir talentingus sportininkus, kuriose būtų sudarytos palankios mokymosi ir treniravimosi sąlygos.

4. Siekiant gauti tikslesnę informaciją apie sportininkų fizinį išsivystymą, fizinį parengtumą, funkcinį ir psichomotorinių galių kaitą, veikiant fiziniams krūviais, sudaryti mokslininkų grupę sportininkų testavimui, gautų duomenų įvertinimui ir interpretavimui bei rekomendacijų rengimui.

5. Sportininkų rengimas priklauso prie sudėtingų, dinamiškų, save valdančių, tiksliai neprognozuojamų ir todėl sunkiai valdomų sistemų. Norint tiksliau valdyti sportininkų rengimo vyksmą, būtina pasitelkti ne tik nedeterminuotas priemones, bet ir naująją mokslo paradigmą, kuri akcentuoja, kad dinamiška savireguliacinė sistema yra sunkiai kontroliuojama, nuo aplinkos ir vidinių veiksnių priklausanti, savaime kintanti, nepakartojama ir trapi tvarka.

6. Lietuvoje egzistuojanti sporto struktūra, parengta kūno kultūros ir sporto strategija bei sportininkų rengimo sistema, sudarė palankias sąlygas sukurti Šiaulių regiono sportininkų rengimo modelį. Todėl galima teigti, jog tyrimo hipotezė pasitvirtino: išnagrinėjus sportininkų rengimo sistemą šalyje, sudarytas Šiaulių regiono sportininkų rengimo modelis, kuris leis sportininkams išnaudoti individualias potencines galias sportiniams rezultatams pasiekti ir sudarys palankias galimybes asmenybei ugdyti.

PASIŪLYMAI

1. Sudaryti sąlygas treneriams atnaujinti savo žinias apie sportininkų rengimo technologijas, kad, remdamiesi mokslininkų pateiktais tyrimų rezultatais, galėtų koreguoti treniruotės vyksmą.
2. Suteikti treneriams žinių apie sportininkų rengimo ir planavimo principus bei naujausias rengimo tendencijas užsienyje ir tas žinias praktiškai pritaikyti.
3. Kartu su kūno kultūros ir sporto bei švietimo institucijomis siekti daugiau perspektyvių moksleivių pakviesti į sporto mokymo įstaigas ir sporto klases.
4. Sudaryti artimiausios olimpinės pamainos, perspektyvinio olimpinio rezervo sportininkų rengimo programas ir suinteresuotoms organizacijoms numatyti jų tolesnio ugdymo priemones.

LITERATŪRA

1. Antikos pedagogai (1991). Pedagoginiai raštai. Kaunas, p. 65–94.
2. Baxter-Jones A. D. Y. (1995). Does intensive training at a young age affect educational attainment. *Journal of Sports Sciences*, No. 13 (1), p. 83.
3. Bitinas B. (1997). Edukologijos mokslinio pažinimo objekto ypatumai. *Lietuvos edukologija*, p. 69–75.
4. Bitinas B. (2000). Ugdymo filosofija: [vadovėlis aukštosioms mokykloms]. Vilnius: Enciklopedija.
5. Bompa T. (1999). *Periodization. Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
6. Cruz J., Baixados M., Valiente L., Capdevila L. (1995). Prevalent values in young Spanish soccer players. *International Review of the Sociology of Sport*, No. 30 (3 / 4), p. 353–368.
7. Coackley J. (1990). *Sport in society: Issues and controversies* (4 ed.). St. Louis.
8. Coackley J., Dunning E. (2000). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publication.
9. Costill D., Wilmore J. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
10. Cotton J. L., Vollrath D. A., Forggatt K. L. et. al. (1988). Employee participation: Diverse forms and different outcomes. *Academy of Management Review*, No. 13, p. 8-22.
11. Cotton J. L., Vollrath D. A., Lengnick-Hall M. L. et. al. (1990). Fact: The form of participation does matter – A rebuttal to Leana, Locke, and Schweiger. *Academy of Management Review*, No. 5, p. 147-153.
12. Čepulėnas A. (2001). *Slidininkų rengimo multidisciplininiai pagrindai*. Habil. Darbo santrauka. Vilnius.
13. Dystervėgas F. A. (1988). Pedagoginiai raštai. Kaunas, p. 53–77.
14. Epley B. (1998). *The Ten Performance Principles Husker Power*, t.m., Lincoln, Nebraska.
15. Freeman W. (1996). *Peak When I T Count: Periodization for American Track and Field*. California.
16. Giddens A. (2000). *Modernybė ir asmens tapatumas. Asmuo ir visuomenė vėlyvosios modernybės amžiuje*. Vilnius: Pradai.

17. Häag H. (1986). *Bewegungskultur und Freizeit. Vom Grundbedurfnis nach Sport und Spiel.* Osnabruck, p. 30–31.
18. Hagerman F. C., Hagerman M. T. (1991). A comparison of energy input and output among elite rowers // *Med. Sci. Sports Exerc.* Vol. 23, p. 106–114.
19. Häkkinen K. (1994). Neuromuscular adaptating strength training, aging, detraining and immobilization. *Critical Review in Rehabilitation Medicine*, No. 6 (3), p. 161–198.
20. Harre D. (1994). *Training der Ausdauer.* Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag. p. 349–365.
21. Hatze H. (1999). Biomechanical optimisation of athletic performance: state-of-the-art and future perspectives. *Proceedings of the 3rd International Scientific Congress on Modern Olympic Sport.* Warszawa, p. 23–29.
22. Hellstedt J. (1988). The coach (parent) athlete relationship. *The Sports Psychologist*, No.1, p. 151–160.
23. Jäger K., Oelschlägel G. (1980). *Kleine Trainingslehre.* Berlin: Sportverlag.
24. Jaščaninas J., Makauskas L. (1988). *Biologiniai sportinės atrankos pagrindai. Metodinės rekomendacijos.* Vilnius.
25. Jaščaninas J., Wojnar J. (2000). Trenerio, sportininko ir sporto fiziologo bendradarbiavimo būtinumo pagrindimas. *Sporto mokslas*, Nr. 1, p. 10–14.
26. Jovaiša L. (1993). *Edukologijos pradmenys.* Vilnius.
27. Jovaiša L., Vaitkevičius J. (1987). *Pedagogikos pagrindai.* Vilnius.
28. Jucevičienė P. (1997). *Ugdymo mokslo raida: nuo pedagogikos iki šiuolaikinės edukologijos.* Kaunas: Technologija, p. 11–35.
29. Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos patvirtintą rezoliuciją 58 / 5 „Sportas kaip priemonė švietimui ir sveikatai gerinti, plėtrai ir taikai skatinti“ (2004).
30. Kantas I. (1990). *Apie pedagogiką.* Kaunas, p. 11.
31. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Vadovėlis.* Kaunas: Judex.
32. Karoblis P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir didaktika: [vadovėlis aukštosioms mokykloms].* Vilnius: Egalda.
33. Karoblis P., Raslanas A., Steponavičius K. (2002). *Didelio meistriškumo sportininkų rengimas.* Vilnius: LSIC.
34. Karoblis P. (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė.* Vilnius: LSIC.

35. Karoblis P., Raslanas A., Poteliūnienė S., Briedis V., Steponavičius K. (2004). Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių veiklos varžybų laikotarpiu sociologiniai tyrimai. *Sporto mokslas*, Nr. 2 (36), p. 30–36.
36. Kolchinskaja Z. (1997). *Biological mechanisms and Means of Athletes Aerobic Power, Endurance and Working Capacity improvement. The achievements in physiology and medicine for the future of sports science.* Kaunas, p. 18.
37. Komi P. V., Viitasalo J. H. T., Havu M., Thorstensson A., Sjödin B., Karlsson J. (1977). Skeletal muscle fibres and muscle enzyme activities in monozygous and dizygous twins of both sexes. *Acta Physiologica Scandinavica*, 100, p. 385–92.
38. Komi P. V. (1993). *Stretch-Shortttraining Cycle.* In: *Strenght and Power in Sport.* Blackwell Scientific Publications, p. 169–179.
39. Kukšta A. (1999). Lietuvos olimpinio rezervo rengimo sistema laukia permainų . *Treneris*, Nr. 2, p. 3–18.
40. Kūno kultūros ir sporto departamento 2005–2007 m. strateginis veiklos planas (2005). Vilnius: LSIC.
41. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategija 2005–2015 metams (2005). Vilnius.
42. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto plėtotės 2002–2004 metų programa (2002). Vilnius: LSIC.
43. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas (1995). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 9-215.
44. Lietuvos Respublikos Seimo nutarimas „Dėl Valstybės ilgalaikės raidos strategijos“ (2002). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 113-5029.
45. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimas „Dėl Vaikų ir jaunimo socializacijos programos patvirtinimo“ (2004). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 30-995.
46. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2004–2008 metų programa (Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimas, Nr. X-43).
47. Lietuvos sporto statistikos metraštis (2001; 2002; 2003; 2004). Vilnius: LSIC.
48. III Lietuvos sporto kongreso rezoliucija (2000). „Dėl Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategijos 2000–2012 metais“.
49. IV Lietuvos sporto kongreso medžiaga (2005). Nuo kongreso iki kongreso.
50. Lombardo S. J. (1982). The behavior of youth sport coaches: crisis on the bench. *Arena Review*, No.6, p. 48-55.

51. Martin D., Carl K., Lehnertz K. (1991). Handbuck Trainingslehre. Verlag: Hofmann Schorndorf.
52. McCafferty W. B., Horwath S. M. (1977). Specificity of exercise and specificity of training: A subcellular review. Research Quarterly, T. 48, p. 358–371.
53. Malina R. M., Bouchard C. (1991). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
54. Maslow A. H. (1971). The farther reaches of human nature. New York: Viking.
55. Maslow A. H. (1979). The farther reaches of human nature. New York: Penguin Books.
56. Mester J. (1993). Elite sport: The Present Level of Scientific Research Ligation. Designes and Methods. Sports Sciences in Europe. Current and Future. Conference proceedings. Köln.
57. Miškinis K. (1998). Trenerio pedagoginio meistriškumo pagrindai. Kaunas.
58. Miškinis K. (1998). Sporto ir kūno kultūros sąsaja: įtaka žmogaus tobulėjimui. Sporto mokslas, Nr. 4 (13), p. 20.
59. Miškinis K. (1999). Filosofinių dispozicijų reikšmė sporto pedagogikoje. Sporto mokslas, Nr. 1 (15), p. 5–10.
60. Miškinis K. (2000). Sporto kaip socialinio reiškinių panaudojimas moksleiviams ugdyti. Sporto mokslas, Nr. 2 (20), p.46–50.
61. Miškinis K. (2002). Sporto pedagogikos pagrindai (vadovėlis kūno kultūros ir sporto specialybės studentams). Kaunas: LKKA.
62. Miškinis K. (2002). Kūno kultūros ir sporto specialistų rengimo tobulinimas. Habil. teikiamos monografijos santrauka. Vilnius.
63. Montoye J. M., Kemper C. G. H., Saris H. M. W., Washburn A. R. (1996). Measuring Physical Activity and Energy Expenditure . Human Kinetics.
64. Parry J. (1994). The moral and cultural dimensions of olympism and their educational application. International Olympic Academy (proceedings), p. 181–195.
65. Patriksson G. (1995). The Significance of Sport for Society. Health, socialization, economy. A Scientific Review Prepared for the 8th Conference of European Ministers Responsible for Sport. Lisbon, p. 111–201.
66. Pukelis K. (1998). Mokytojų rengimas ir filosofinės studijos. Kaunas: Versmė.
67. Rajeckas V. (1999). Mokymo organizavimas. Kaunas: Šviesa.

68. Raslanas A. (2001). Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistema: habilitacinis darbas. Vilnius: VPU.
69. Raslanas A., Skernevičius J. (1998). Sportininkų testavimas. Vilnius: LTOK.
70. Raslanas A. (2004). Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų rengimas Atėnų olimpinėms žaidynėms sporto strategijos kontekste. Sporto mokslas, Nr. 1 (35), p. 2–5.
71. Rogas Ž. (1995). Etika ir olimpinis judėjimas. Sporto mokslas, Nr. 2, p. 54.
72. Rogers C. (1965). Lient Centered Therapy . Boston: Houghton Mifflin Company.
73. Rogers C. (1969). Freedom to Learn. Ohio: Charles E. Merrill Publishing Company, Columbus.
74. Rotter J. B., Chance J. E., Phares E. J. (1972). Applications of social learning theory to personality. New York.
75. Rotter J. B. (1982). The development and application of social learning theory: selected papers. New York.
76. Rowel L. B. (1994). Human cardiovascular adjustments to exercise and thermal stress. Physical Rev. No 54, p. 75–159.
77. Sale D. G. (1988). Neural adaptation to resistance training. Medicine and Science in Sports and Exercise, 20, p. 135–145.
78. Sezemanas V. (1997). Laikas, kultūra ir kūnas. Raštai. Vilnius, p. 600–610.
79. Skernevičius J., Raslanas A., Dadelienė R. (2004). Sporto mokslo tyrimų metodologija. Vilnius: LSIC.
80. Skarbalius A. (2000). Lietuvos sporto mokslo vaidmuo rengiant sportininkus Sidnėjaus olimpinėms žaidynėms . Sporto mokslas, Nr. 4 (22). P. 2–7.
81. Skarbalius A. (2003). Didelio meistriškumo rankininkų rengimo optimizavimas: habilitacinis darbas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
82. Skurvydas A. (2001). Naujoji mokslo paradigma. Sporto mokslas, Nr. 4, p. 2–6.
83. Skurvydas A. (2002). Sportininkų rengimo abėcėlė. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, Nr. 1 (42), p. 52–56.
84. Spreitzer E. (1994). Does participation in interscholastic athletes affect adult development Youth in Society, 25 (3), p. 368–388.
85. Sporto mokymo įstaigų bendrieji nuostatai (2000). Vilnius: LSIC.
86. Sporto terminų žodynas (2002). Parengė S. Stonkus. T. 1. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas. Kaunas: LKKA.

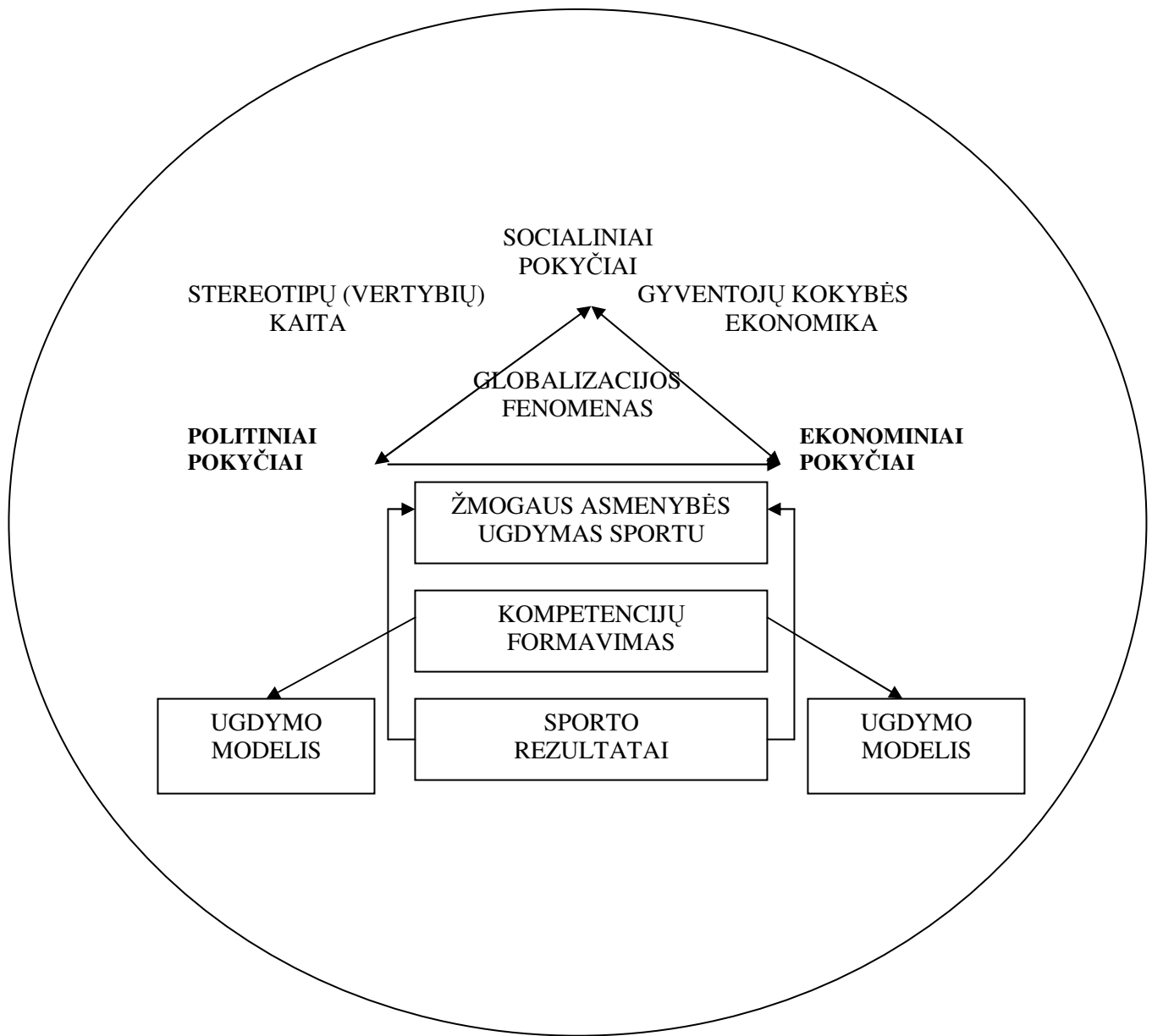
87. Starischka S. (1999). Treniruotės planavimas (vertimas iš vokiečių kalbos). Vilnius: LSIC, p. 7–9.
88. Stubbs D. (1986). Swimming Canada a new course for the future. Champion, No. 13, p. 20-23.
89. Suslovas F. (1999). Individualių sporto šakų varžybų sistema šiuolaikiniame sporto raidos etape. Treneris, Nr. 2, p. 22.
90. Stonkus S. (2000). Sportinio rengimo principai. Treneris, Nr. 1, p. 3–8.
91. Šalkauskis S. (1991). Rinktiniai raštai. T. 1. Vilnius: Leidybos centras.
92. Šalkauskis S. (1992). Pedagoginiai raštai. Kaunas: Šviesa, p. 45.
93. Šiaulių miesto kūno kultūros ir sporto 2004–2006 metų veiklos programa (2003).
94. Tamašauskas P. (2001). Humanistiškai orientuotas studentų fizinis aktyvumas. Habil. teikiamos monografijos santrauka. Vilnius.
95. Tarptautinių žodžių žodynas (1985). Vilnius.
96. Ušinskis K. (1987). Pedagoginiai raštai. Kaunas: Šviesa, p. 68.
97. Uzdila J. (1993). Dorinis asmenybės ugdymas šeimoje. Vilnius: Academia.
98. Wilmore J. H., Costill D. K. (1999). Physiology of Exercise and Sport. Champaign. IL. P. 549
99. Young K. M, Smith M. D. (1989). Mass media treatment of violence in sports and its effects. Current Psychology: Research and Reviews, No. 7, p. 298-312.
100. Kūno kultūros ir sporto departamento interneto svetainė: <<http://www.kksd.lt/index.php>> (2005-03-02, 15 : 27).
101. Šiaulių miesto interneto svetainė: <http://web.siauliai.lt/aktai/doc.asp> (2005-02-18, 19 : 20).
102. Šiaulių miesto interneto svetainė: <http://web.siauliai.lt/informacija/index.php>> (2005-03-02, 17 : 30).
103. Булгакова Н. Ж. (1986). Отбор и подготовка юных пловцов. Москва: ФиС.
104. Волков В. М., Филин В. П. (1983). Спортивный отбор. Москва: ФиС, с. 176.
105. Гужаковский А. А. (1986). Проблемы теории спортивного отбора. Теория и практика физической культуры, № 8.
106. Кофман Л. Б. (1988). К проблеме воспитания нравственности юных спортсменов. Теория и практика физической культуры, № 8, с. 25–26.
107. Матвеев Л. П. (1991). К теории построения спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, № 2, с. 13-19.

108. Матвеев Л. П. (1999). Основы общей теории спорта и система подготовки: олимпийская литература. Киев, с. 315.
109. Мотылянская Р. Е., Налбандян М. Н. (1986). Новые методические подходы к выявлению генетически обусловленных параметров в системе спортивного отбора. Теория и практика физической культуры, № 12.
110. Озолин Н. Г. (1988). Современная система спортивной тренировки. Москва: ФиС.
111. Платонов В. Н. . (1997). Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература.
112. Платонов В. Н. (1988). Адаптация в спорте. Киев: Здоровье, с. 44– 47.
113. Платонов В. Н. . (1990). Теория спорта. Киев.
114. Родиченко В. С. (1998). Олимпийская идея для России. Москва, с. 152.
115. Суслов Ф. П., Шепень С. П. (1999). Структура годичного соревновательно – тренировочного цикла подготовки: реальность и иллюзию. Теория и практика физической культуры, № 9, с. 57–60.
116. Селуянов В. Н., Мякинченко Е. Б., Тураев В. Т. (1993). Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов. Теория и практика физической культуры, № 7, с. 29–33.
117. Стамбулова Н. Б. (1999). Психология спортивной карьеры. Санкт-Петербург, с. 61–9.
118. Столяров В. И . (1998). Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодёжи. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, No. 4, с. 13–19.
119. Столяров В. И., Самусенкова В. И. (1996). Современный спорт как феномен культуры и пути его интеграции с искусством. В кн.: Спорт и искусство: альтернатива – единство – синтез. Москва, с. 49–164.
120. Верхошанский Ю. В. (1988). Основы специальной физической подготовки спортсменов . Москва: Физкультура и спорт.
121. Верхошанский Ю. В. (1998). Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, № 5, с. 26–36.

PRIEDAI

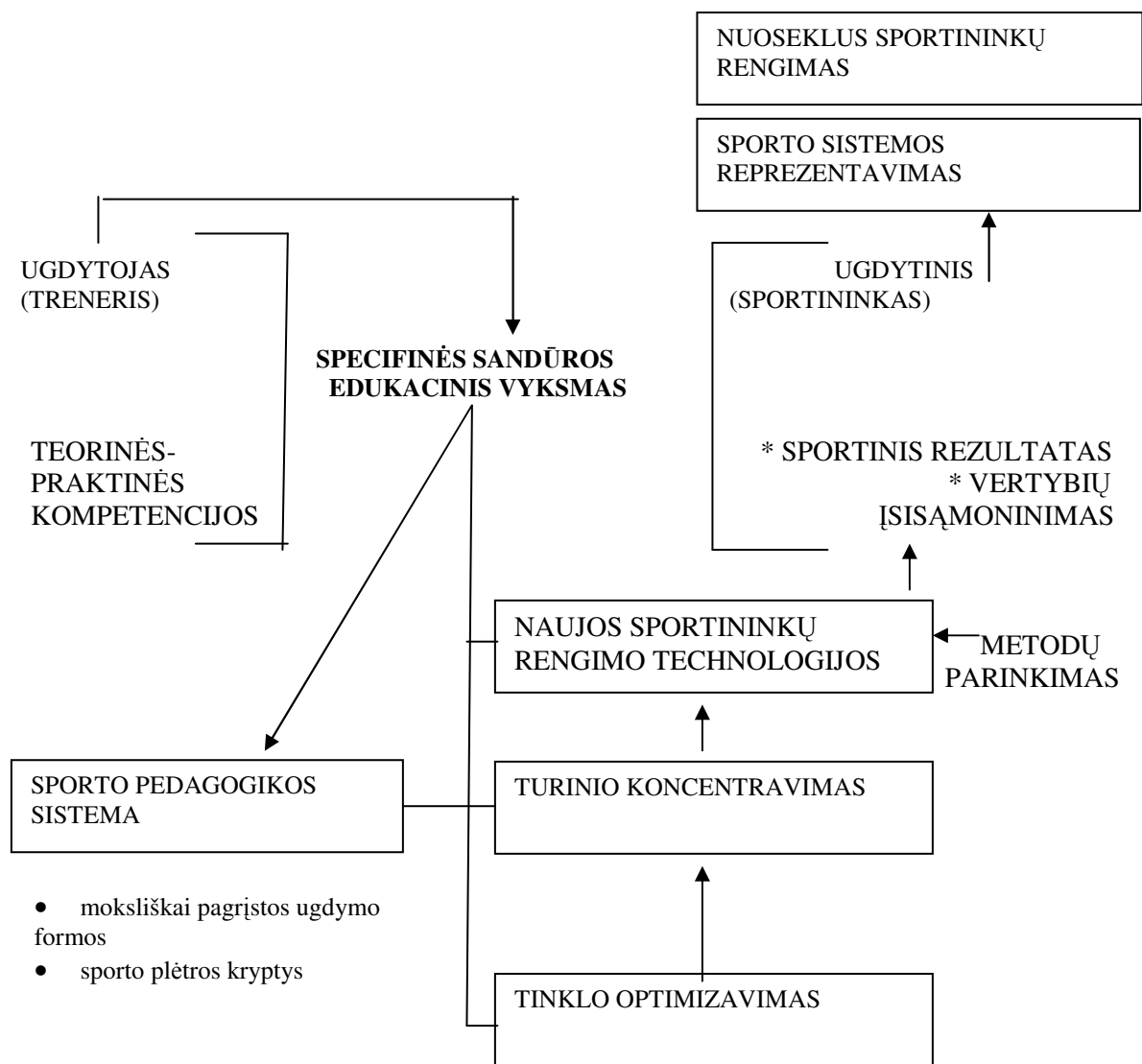
PRIEDAS NR. 1. Sporto, kaip socialinio reiškinių, erdvė globalizacijos kontekste

SPORTO SUBSISTEMA



1 pav. Sporto, kaip socialinio reiškinių, erdvė globalizacijos kontekste

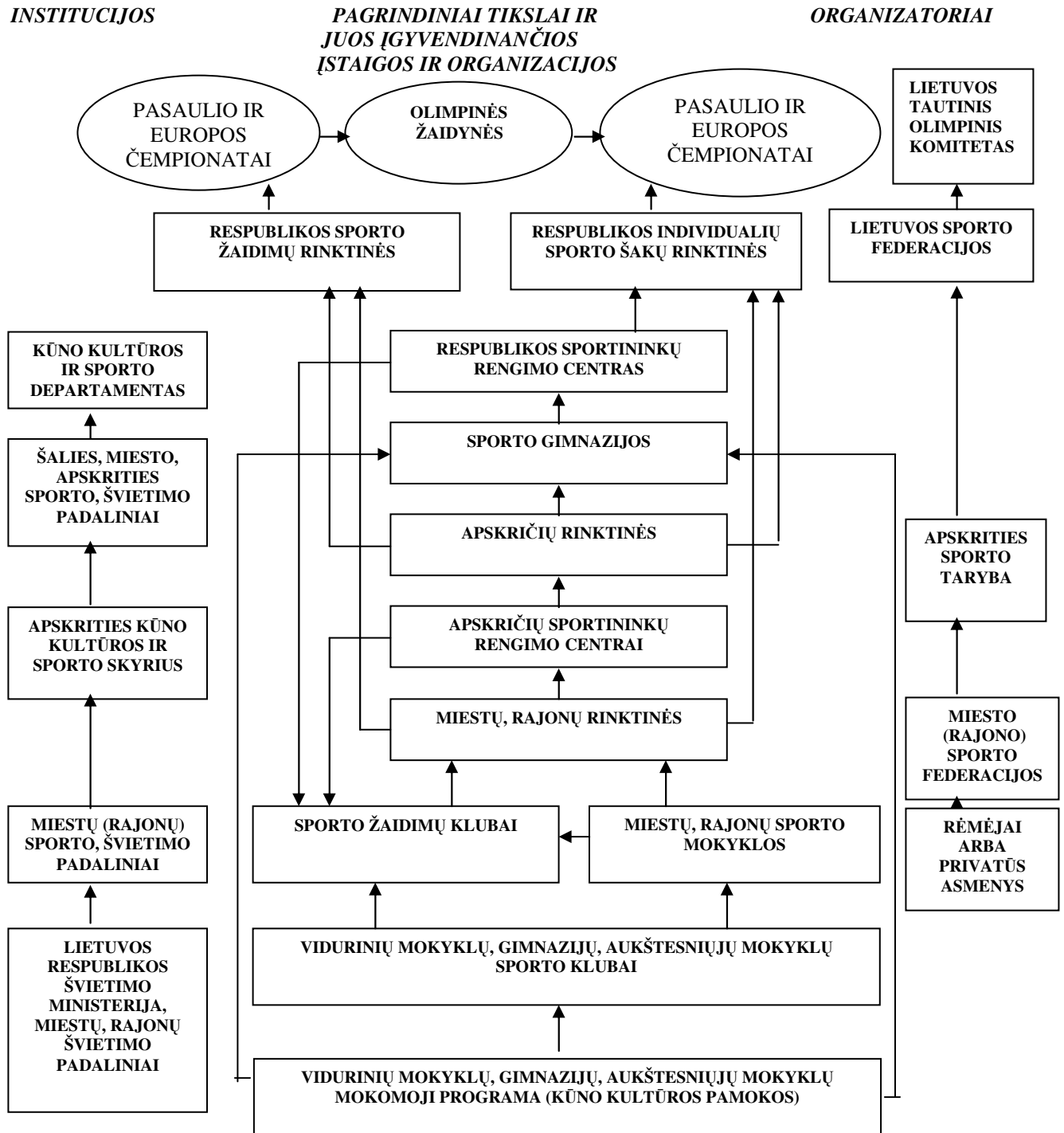
PRIEDAS NR. 2. Sportininkų rengimo problemos konceptualizavimas



2 pav. Sportininkų rengimo problemos konceptualizavimas

PRIEDAS NR. 3. Lietuvos Respublikos kūno kultūrą ir sportą plėtojančių organizacijų struktūra

PRIEDAS NR. 4. Perspektyvinė Lietuvos Respublikos sportininkus rengiančių institucijų organizacinė struktūra



5 pav. Perspektyvinė Lietuvos Respublikos sportininkus rengiančių institucijų organizacinė struktūra (pagal A. Kukštą, 1999)

