

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Stanislovas Molnikas

Kūno kultūros neakivaizdinių studijų programos IV kurso studentas

KARIŲ FIZINIO RENGIMO(SI) YPATUMAI
Bakalauro darbas

Darbo vadovas
Doc. dr. Stasys Norkus

Šiauliai, 2012

Darbas originalus..... Stanislovas Molnikas

TURINYS

KARIŲ FIZINIO RENGIMO(SI) YPATUMAI

ĮVADAS	5
1. TEORINĖS KARIŲ FIZINIO RENGIMO PRIELAIDOS	7
1.1. Fizinis rengimas sudedamoji kario rengimo dalis	7
1.2. Karių fizinio rengimo organizavimo ypatumai	8
1.3. Fizinio rengimo psichologinė charakteristika	9
1.4. Karių požiūris į fizinio ugdymo programas	11
1.5. Karių fizinio ugdymo kryptingumas	13
1.5.1. Jėgos lavinimo metodikos	14
1.5.2. Išvermės lavinimo metodikos	16
1.5.3. Greitumas	17
1.5.4. Specialiųjų gebėjimų (kontaktas, šaudymas) lavinimo metodikos	19
2. TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS	23
2.1. Tyrimo metodai	23
2.2. Tyrimo organizavimas	23
2.3. Tiriamieji	24
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	25
3.1. Karių rengimo sudėtinių dalių analizė	25
3.2. Karių požiūris į fizinio ugdymo programas	27
3.3. Karių fizinio rengimo krypčių analizė	34
3.3.1. Jėgos lavinimo metodikos ir jų veiksmingumas	36
3.3.2. Išvermės lavinimo metodikos ir jų veiksmingumas	38
3.3.3. Greitumo lavinimo metodikos ir jų vertinimas	40
3.3.4. Specialiųjų gebėjimų lavinimo metodikos ir jų vertinimas	42
IŠVADOS	44
METODINĖS REKOMENDACIJOS	46
LITERATŪRA	47
PRIEDAI	52

SANTRAUKA
KARIŲ FIZINIO RENGIMO(SI) YPATUMAI
Bakalauro darbas

Sparčiai tobulėjančios technologijos neaplenkia ir kiekvienos šalies kariuomenių, kurias stengiamasi aprūpinti moderniausiomis priemonėmis ir ginklais. Naujovės kariuomenėje iš kario reikalauja ne tik gero psichologinio, taktinio, bet ir fizinio pasirengimo. Nuo karių sugebėjimo pakelti įvairius sunkumus, įveikti sunkius ir tolimus žygius, gero psichologinio pasirengimo priklauso sėkmė mūšyje (Karių fizinis rengimas, 2000).

Tyrimo objektas - oro gynybos karių fizinio rengimo(si) ypatumai. **Tyrimo tikslas** – išanalizuoti karių fizinio rengimo(si) ypatumus.

Tyrimo uždaviniai: 1. Išanalizuoti karių fizinio rengimo(si) teorines prielaidas; 2. Nustatyti karių fizinio rengimo(si) ypatumus tarnybos metu. 3. Išanalizuoti karių požiūrį į fizinę saviuogdą, bendrąjį fizinį rengimą(si), pratybas, specialųjį fizinį rengimą(si).

Tyrimo metodai: Mokslinės literatūros analizė, dokumentų analizė, apklausa raštu, testavimas. **Tyrimo imtis ir organizavimas:** tyrimui pasirinktas oro gynybos karių tyrimo atvejis. Tiriamųjų imtį sudarė 100 respondentų, oro gynybos karių. Naudojantis matematinės statistikos metodu ir SPSS programa tyrimo duomenys analizuojami, pateikiami struktūrizuoti ir interpretuojami. Siekiant nustatyti karių fizinio rengimo(si) ypatumus, atlikta mokslinės literatūros ir dokumentų turinio analizė derinama su anketine apklausa bei testavimo metodu.

Atlikus mokslinės literatūros ir dokumentų analizę, nustatyta, kad Lietuvos Respublikos kariuomenės padaliniais keliami vis didesni reikalavimai fiziniam rengimui(si). Svarbiausias karinio fizinio rengimo(si) tikslas - parengti karius, sugebančius valdyti kautynių ginklus ir karinę techniką, efektyviai ją panaudoti kautynėse, įveikti fizinius krūvius, nervinę ir psichinę įtampą. Karių fizinį rengimą(si) sudaro bendrasis fizinis rengimas(is), taikomasis fizinis rengimas(is) ir pratybos. Kario parengimas psichologiškai yra nukreiptas į jo psichinių savybių ugdymą, kuris galėtų užtikrinti kario gebėjimą kuo geriausiai panaudoti savo jėgas ir žinias sudėtingomis pratybų ar kitos aplinkos sąlygomis, įveikti sunkumus ir kliūtis per pratybas ir vykdant užduotis. Karių požiūris į fizinio rengimo(si) programas neatsiejamas nuo geros buities ir poilsio sąlygų kareivinėse ir stovyklose, gerų karių tarpusavio santykių, gerų karių ir vadų tarpusavio santykių, gerų vadovo ir kario tarpusavio santykių fizinio rengimo pratybų metu. Karių fizinio rengimo(si) kryptingumas pasireiškia kompleksišku (jėgos, išvermės, greitumo, specialiųjų gebėjimų) fiziniu ugdymu, griežta dienotvarke, galimybių, atsižvelgiant į sveikatą, derinimu, savarankišku karių sportavimu pagal pasirinktą sporto šaką.

SUMMARY
PHYSICAL FEATURES OF SOLDIERS TRAINING
Bachelor's thesis

Rapidly evolving technologies exist in the armies of each country and it is very important to provide armies with leading-edge tools and weapons. Innovation in the army requires not only good psychological, tactical, but also physical fitness of the warrior. Success in the battle depends on soldiers' to raise various challenges, overcome serious and long-distance trips and a good psychological preparation (Army Physical Training, 2000).

The objective: the features of physical training of the air defense soldiers. **The aim:** to analyze the characteristics of soldiers physical training.

The tasks: 1. To analyze the theoretical assumptions of soldiers physical training; 2. To justify the characteristics of soldiers physical (self) training which influence the factors of research methodology; 3. To identify the characteristics of soldiers physical training in service.

The methods: The scientific analysis of literature, the analysis of documents, survey, testing. **The survey sample and the organization:** the air defense soldiers were selected to do the research. 100 respondents, the air defense troops, were tested. The methods of statistics and SPSS survey data were analyzed, structured and interpreted. In order to determine the characteristics of soldiers physical training, literature and document content analysis was conducted and combined with the questionnaire survey and testing method.

The scientific literature and document analysis showed that higher and higher physical training requirements are raised for the Lithuanian army units. The most important purpose of military physical training is to prepare soldiers, able to control the military equipment and to use it effectively in battles, to overcome the physical stress, nervous and mental tension. Military physical training consists of a general physical training, application training and physical practice. Psychological preparation of soldiers is directed to the development of mental characteristics, which could ensure a soldier's ability to make the best use of their strength and knowledge to exercise in difficult environmental conditions, to overcome difficulties and obstacles during the practice and assignments. Soldiers' approach to physical education programs is inseparable from a good home and rest conditions in camps and barracks, good relations among soldiers, and also relations between commanders and soldiers during physical training exercises. Military Physical Training orientation occurs in complex (strength, endurance, speed and special skills), physical education, a strict agenda, options, health, adjustment and self-training of soldiers.

IVADAS

Tyrimo aktualumas. Sparčiai tobulėjančios technologijos neaplenkia ir kiekvienos šalies kariuomenių, kurias stengiamasi aprūpinti moderniausiomis priemonėmis ir ginklais. Naujovės kariuomenėje iš kario reikalauja ne tik gero psichologinio, taktinio, bet ir fizinio pasirengimo. Nuo karių sugebėjimo pakelti įvairius sunkumus, įveikti sunkius ir tolimus žygius, gero psichologinio pasirengimo priklauso sėkmė mūšyje (Karių fizinis rengimas, 2000). Todėl fizinis rengimas yra viena iš pagrindinių kovinio rengimo kariuomenėje dalių ir jam skiriamas vis didesnis dėmesys.

Nepakankamas karių fizinis pasirengimas tampa opia daugelio pasaulio šalių problema, nes, priimant į kariuomenę, fizinio pasirengimo normatyvus įvykdo tik kas trečias ar kas ketvirtas būsimasis karys. Ne išimtis ir jaunuoliai Lietuvoje. Fizinio pasirengimo problemas bene labiausiai nulemia sėslus gyvenimo būdas, nenoras lankyti kūno kultūros pamokų bendrojo ugdymo mokykloje, mityba ir kt.

Deurenberg et al., (1991) teigia, kad apie žmogaus fizinį išsivystymą sprendžiama iš jo antropometrinių duomenų ir kai kurių funkcinių rodiklių. Fizinės veiklos specifika keičia kai kuriuos žmogaus fizinio išsivystymo rodiklius. Vadinasi, karių gyvenime, atsižvelgiant į jų atliekamas funkcijas ir keliamus jiems reikalavimus, fizinis krūvis yra labiau įprastas dienos režimo elementas nei laisvalaikio praleidimo forma.

Karių fizinio pasirengimo problemas, jų fizinę parengtį bei ištvermę įvairiais aspektais analizuoja daugelio pasaulio šalių mokslininkai: Ambrose, 1992; Batchelor, 1995; Marcinkowski, 1999, 2000a, 2000b; Pajewski, 2000; Sokolowski, 2002; Marcinkowski, Sokolowski, (red.), 2002; Rybacki & Mierzejewski, 2003; Smolen&Fiszer, 2003; Siwinski, 2003; Furey, 2003; Celka, Pietrzyk, Pietrzykowska, Stanoch, Szyszka, Zielinski (2003); Glassman, Rutland, Williams, 2006; Forman, 2007; Gustafson, 2008; Bass, Clarence, 2009; Carden, 2009; Cox, 2009; Alley, Lisa, 2010; Danny, 2010.

Karių fizinį, psichologinį pasirengimą ne vienerius metus tyrinėja ir Lietuvos mokslininkai: Genevičius, Skernevičius, 1985; Gaška, 1995; Genevičius, 1991; Radžiukynas, 1999; Tamošauskas, 2000; Kisinis, 2000; Milius ir Ramanauskas, 2001; Rašimienė ir Mockus, 2002; Radžiukynas, Endrijaitis, 2003; Jonušas, 2003; Kaladinskis, 2003; Ivaškienė, Raškevičius, 2004 ; Tamošauskas, Jatulienė, 1998 ir kt.

Nors apie karių fizinį parengtumą, taikomas fizinio rengimosi programas daug rašo mokslininkai, atlikta nemažai tyrimų (Genevičius, 1982; Iljinic, 1987; Hellison, 1991; Randall, 1992; Tamošauskas, Jatulienė, 1998 ir kt.), tačiau nepavyko aptikti mokslinių darbų, tyrimų, kuriuose kompleksiskai būtų analizuojami oro gynybos karių fizinio rengimo(si) ypatumai.

Tyrimo problema:

1. Kokie ypatumai būdingi karių fiziniam rengimui(si)?
2. Kaip tobulinti karių fizinį rengimą(si), kad jis užtikrintų sėkmingą kario tarnybą?

Tyrimo objektas – karių fizinio rengimo(si) ypatumai.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti karių fizinio rengimo(si) ypatumus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti karių fizinio rengimo(si) teorines prielaidas.
2. Nustatyti karių fizinio rengimo(si) ypatumus tarnybos metu.
3. Išanalizuoti karių požiūrį į fizinę saviugdą, bendrąją fizinį rengimą(si), pratybas, specialųjį fizinį rengimą(si).

Tyrimo metodai:

I. Duomenų rinkimo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė;
2. Dokumentų analizė;
3. Apklausa raštu;

II. Duomenų analizės metodai:

1. Matematinė statistinė analizė.

Tyrimo imtis ir organizavimas:

Tyrimui pasirinktas oro gynybos karių tyrimo atvejis. Tiriamųjų imtį sudarė 100 respondentų, oro gynybos karių. Buvo vykdoma tiriamųjų anketinė apklausa bei fizinio parengtumo testavimas.

Naudojantis matematinės statistikos metodu ir SPSS programa tyrimo duomenys analizuojami, pateikiami struktūrizuoti ir interpretuojami.

Darbo struktūra ir apimtis. Darbas susideda iš įvado, 3 dalių, išvadų, rekomendacijų, literatūros sąrašo ir priedų. Darbo apimtis 64 puslapiai. Literatūros sąrašė 70 informacijos šaltinių, 29 paveikslai, 3 lentelės.

1. TEORINĖS KARIŲ FIZINIO RENGIMO(SI) PRIELAIDOS

1.1 Fizinis rengimas(si)s - sudedamoji kario rengimo dalis

Šių dienų judesių mokymo teorija teigia, kad motorinių įgūdžių atsiradimas – tarsi motorinio raštingumo mokymasis, kuris prasideda nuo išmokimo rašyti raides ir iš jų sudaryti žodžius, sakinius, pastraipas, straipsnius ar romanus. Todėl būtina lavinti judesių kūrybą, tai yra priklausomai nuo situacijos, aplinkos tą patį judesį atlikti kitaip (Skurvydas 2008).

Fizinis rengimas - tai ne tik fizinių ypatybių ugdymas. Tai taip pat karinės savignyos mokymasis, kvalifikacijos kėlimas šaudymo, karinio pasirengimo srityse. Kariams ypač svarbi savybė psichomotorinė reakcija. Ji yra vienas iš pagrindinių nervų sistemos ir raumenų funkcinės būklės rodiklių. Greitas atsakas yra reikalingas tinkamai atlikti savo pareigas (Линдер, Лактионова 2009).

Nepakankamas fizinis aktyvumas išderina genų aktyvumą ir tai gali būti įvairių ligų priežastis (Booth et. al. 2002). Fizinio aktyvumo lygiui įtakos turi gamtiniai, biologiniai ir socialiniai veiksniai. Ypač svarbūs socialiniai veiksniai, gyvenimo sąlygos ir auklėjimas. Būsimi kariai, tarnybos metu turėtų ne tik ugdyti fizines savybes, bet ir įgyti motorinių praktinių įgūdžių, kuriuos galėtų vėliau taikyti savo praktinėje veikloje.

Geras karių fizinis ir specialusis pasirengimas pasiekiamas tik nuolat sistemingai treniruojantis. Sistemingos treniruotės padeda ne tik tinkamai pasirengti tarnybai, bet ir ugdo žmogiškąsias savybes: sąmoningumą, drausmę, aktyvią gyvenimo poziciją ir poreikį visapusiškai tobulėti. J. Armonienės (1998) nuomone, fizinis aktyvumas yra viena iš asmenybės fizinių ugdymą lemiančių socialinio elgesio formų. Geras fizinis pajėgumas aktyvina fiziologinius procesus, lemiančius greitesnį organizmo prisitaikymą prie besikeičiančių sąlygų. Ryšiai tarp sveikatos, kasdienio fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo yra kompleksiški. Fiziniam pajėgumui priskiriami požymiai, kuriuos veikia kasdienis fizinis aktyvumas ir kurie yra susiję su sveikata (Eurofitas, 2003).

Rengiant karius, ne mažiau svarbios ir kitos sudedamosios dalys, tokios kaip: moralinis auklėjimas, protinis lavinimas, fizinis lavinimas ir karo technikos mokymas (Milius ir Ramanauskas, 2001; Rašimienė, Mockus, 2002). Fizinis rengimas susietas su doroviniu, estetiniu, ekologiniu auklėjimu, su biologinės, etninės prigimties ir sveikatos stiprinimu. Kaip teigia Jovaiša (1993) tautai reikia sveikų, tvirtų individų, galinčių įvykdyti sudėtingas darbo ir gynybos užduotis.

1.2. Karių fizinio rengimo organizavimo ypatumai

Karių rengimas išsiskiria dideliais reikalavimais išsvermei, drausmei ir atsakomybei. Priimant į karo tarnybą, atrenkami ne tik atsakingi, bet ir nebijantys naujovių ir iššūkių jaunuoliai, siekiantys įgyti karinį parengimą ir susieti savo ateitį su kariuomene. Karių fizinis rengimas, kaip sudedamoji kario rengimo dalis, atsiskleidžia Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministro 2008 m. vasario 29 d. įsakymo Nr. V-163 „Dėl karo tarnybos statuto patvirtinimo“ 95 punkte, kur tarnaujantiems kareivinių režimo tarnyboje privalomosios pradinės karo tarnybos kariams ir kariūnams, išskyrus kai jie dalyvauja šio Statuto 108 punkte nurodytose pratybose (mokymuose), dienotvarkė sudaroma laikantis šių reikalavimų:

1. Organizuoti iki aštuonių mokymų po 50 minučių (į mokymams (pratyboms) skirtą laiką įskaitomas ir vykimo į pratybų (mokymų) vietą laikas);
2. Miegui skirti ne mažiau kaip 8 valandas;
3. Rytinei mankštai skirti ne mažiau kaip 30 minučių;
4. Fiziniam rengimui skirti ne mažiau kaip 1 valandą.

Visiems Lietuvos Respublikos kariuomenės padaliniais parengti bendrieji fizinio rengimo reikalavimai, kurių tikslas – pasiekti, kad kariai per trumpą tarnybos laiką galėtų nepriekaištingai fiziškai pasirengti. Tik gerai fiziškai pasirengęs, išsvermingas, lankstus, greitas, stiprus karys gali atlikti visas užduotis. Visas tas savybes galima išsiugdyti metodiškai sportuojant (Karių fizinis rengimas, 2000; Юшкевич, 2003).

Svarbiausias karinio fizinio rengimo tikslas - parengti karius, sugebančius valdyti kautynių ginklus ir karinę techniką, efektyviai ją panaudoti kautynėse, įveikti fizinius krūvius, nervinę ir psichinę įtampą.

Karių fiziniam rengimui keliami šie uždaviniai:

1. Formuoti teisingą požiūrį į fizinių pratimų reikšmę;
2. Plėsti karių kūno kultūros ir sporto veiklą, ugdyti kūno kultūrą, išlaikyti senas sporto tradicijas ir kurti naujas;
3. Kurti aktyvaus gyvenimo poziciją, ugdyti dorovines valios savybes, kolektyviškumą, sąmoningumą, drąsą, ryžtingumą, atkaklumą;
4. Plėtoti taikomąsias sporto šakas, padedančias lavinti ir tobulinti fizines ypatybes, judėjimo įgūdžius bei psichines ir fiziologines organizmo funkcijas;
5. Stiprinti sveikatą, skatinti sveikai gyventi;
6. Išsiugdyti sparčiojo žygio, durtynių įgūdžius;
7. Išmokyti plaukti, slidinėti raižytoje vietovėje, suteikti pagalbą draugui vandenyje, nugalint kliūtis ir durtynių metu;

8. Formuoti ir nuolat tobulinti tokias fizines ypatybes, kaip ištvermė, jėga, greitumas, vikrumas;
9. Lavinti psichinį tvirtumą, troškimą siekti užsibrėžto tikslo;
10. Didinti pasitikėjimą savo jėgomis, skiepyti drąsumą ir ryžtingumą, skatinti iniciatyvą, išradingumą bei savitvardą;
11. Stiprinti sveikatą, grūdinti organizmą, didinti jo atsparumą nepalankiomis kautynių sąlygomis;
12. Skiepyti disciplinuosumą, puoselėti kolektyvizmą, draugišką pagalbą vienas kitam, formuoti karišką laikyseną (Karių fizinis rengimas, 2000).

Nuo 2009-ųjų metų įvesti baziniai kariniai mokymai, kurie prilygsta privalomajai pradinei karo tarnybai. Pagal naują tvarką baziniai kariniai mokymai trunka 12 savaičių. Anksčiau tokie kariniai mokymai vyko nuo 9 iki 13 savaičių. Norintys pretenduoti į profesinę karo tarnybą (PKT) privalėjo gerai baigti visą 13 savaičių kursą. Mokymo programa nežymiai skiriasi nuo anksčiau vykdytų Būtinųjų karinių mokymų: kai kurių dalykų valandų skaičius sumažintas, o kai kurių padidintas. Pavyzdžiui, daugiau dėmesio skiriama karių fiziniam rengimui. Kandidatams į bazinius karinius mokymus ir profesinę karo tarnybą keliami šie reikalavimai (1 lentelė):

1 lentelė

Reikalavimai kandidatams į bazinius karinius mokymus ir profesinę karo tarnybą

Pratimo pavadinimas		Taškai									
		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Atsispaudimai (kartai per 2 min.)	Vaikinai	71	64	57	49	42	35	28	20	13	6
	Merginos	42	36	31	25	19	13	8	2		
Susilenkimai (kartai per 2 min.)	Vaikinai	78	72	66	59	53	47	41	34	28	22
	Merginos	78	72	66	59	53	47	41	34	28	22
3000 m bėgimas (laikas, min., s)	Vaikinai	12.06	12.48	13.33	14.18	15.00	15.42	16.27	17.12	17.54	18.36
	Merginos	14.42	15.30	16.21	17.12	18.00	18.48	19.39	20.30	21.18	22.06

Tai rodo, kad karių fiziniam rengimui(si) iš tiesų skiriamas ypatingas dėmesys. Testas, kurį reikia atlikti kandidatams, susideda iš 3 dalių: atsispaudimai, susilenkimai ir 3000 m bėgimas. Laikas ir atliktų pratimų skaičius garantuoja tam tikrą taškų sumą. Minimaliai reikia surinkti bent 60 taškų kiekvienoje testo dalyje. Testo metu atsižvelgiama į kandidato ar kario amžių.

Fizinio karių rengimo uždaviniai yra diferencijuojami pagal skirtingas kariuomenės rūšis. Todėl kiekvienu konkrečiu atveju karinis fizinis rengimas sprendžia specialius uždavinius (Jurgelionis, 1929; Vabalas, 1940; Kisinas, 2000).

1.3. Fizinio rengimo psichologinė charakteristika

Psichologinis karių, kaip ir kitų pareigūnų, rengimas yra neatskiriama kario rengimo dalis ne tik paties rengimo metu, bet ir prieš pratybas, atliekant svarbias užduotis, pratybų ar užduoties

atlikimo metu ir po jų. Psichologinio rengimo pagrindu reikia laikyti kryptingą karių (kaip ir sportininkų) ruošimą pratyboms, svarbioms užduotims atlikti, kur ypatingą reikšmę turi sąmoningas karių įsitikinimas dėl teigiamų parengimo rezultatų (Stonkus, 1985; Čepulėnas, 2001).

Kariams ypatingai svarbu yra emocinis stabilumas ir patikimumas esant visokiems trukdžiams, taip pat bendravimas ir bendradarbiavimas grupėje. Kaip teigia Platonovas (1997), karių bendravimo srityje turi būti aukštas asmeninis statusas sportinėje, dalykinėje ir neformalioje tarpusavio veikloje.

Karių ugdymas, jų rengimas vien fiziniais ar taktiniais pratimais neužtikrina aukščiausio rezultato ar sėkmės atliekant konkrečias užduotis. Būtinai bendravimo ir kiti psichologiniai asmenybės pažinimo momentai. B. Bitinas (2000) teigia, kad sporto psichologija ir daugelis kitų psichologijos šakų skverbiasi į specifines ugdymo problemas, siekia nagrinėti bendrųjų ir dalinių ugdymo tikslų realizavimo sąlygas bei mechanizmus, asmenybės holistinę raidą įvairioje socialinėje aplinkoje. Ne išimtis ir karių psichologinė charakteristika.

Siekiant, kad karys kuo geriau atliktų kokį nors veiksmą pratybų ar užduoties atlikimo metu, jis turi suvokti erdvę, veiksmus, tiksliai suvokti, greitai reaguoti į pasikeitusią situaciją, gerai matyti. Suvokti erdvę reiškia mokėti įvertinti kitų karių padėties pasikeitimą, veiksmų trukmę, greitį ir seką erdvėje. Suvokti veiksmus – įvertinti kitų karių padėties pasikeitimą, veiksmų trukmę, greitį ir seką erdvėje. Racionalūs veiksmai turi būti suvokti ir atliekami greitai. Suvokimo kokybė priklauso nuo kario receptorių ir analizatorių funkcinio galingumo, dėmesio, įsitikinimo, motyvacijos, patyrimo, žinių ir t. t.

Karinių vienetų valdymas reikalauja iš bet kokio rango karinio vadovo, esant dideliems moraliniams, psichologiniams ir fiziniams krūviams, sugebėti mąstyti ir veikti, kai griežtai nustatyta laiko trukmė. Kai visos sąlygos vienodos, sėkmę pasiekia tas, kuris neabejodamas susigauja sudėtingose situacijose, kurio veiksmai, taktiniai sumanymai ir sprendimai bus tikslesni ir toliaregiškesni, o jų įvykdymo priemonės realesnės (Malovikas, 2002 p.6).

G. Štrimas (2007) kario psichologinį portretą apibūdina tokiais aspektais:

1. Kontaktuoja su priešu lengvai, be išorinio motyvavimo.
2. Išlieka emociškai stabilus ir gali priimti sąmoningus sprendimus net tiesioginio kontakto metu (pvz., apšaudymas).
3. Jaučia atsakomybę už vykdomus poelgius.
4. Pasiruošęs palaikyti ir suteikti pagalbą savo komandos nariui.
5. Savarankiškas asmenybės tipas, stipri psichika. Paprastai nėra intravertas, turi sveiką humoro ir saviironijos jausmą.
6. Rūpinasi sveikata, sportuoja.

7. Paprastai yra aukštesnio intelekto lygio negu ne karys. Vidutinis IQ lygus 91.

Karyba pagrįstai priskiriama prie pačių sudėtingiausių veiklos rūšių. Kariams dažnai tenka veikti labai sunkiomis, gyvybei ir sveikatai pavojingomis sąlygomis, pakelti didelius fizinius krūvius, patirti įvairius psichologinius bei dvasinius sukrėtimus ir išbandymus. Jie turi būti pasirengę ramiai sutikti ir išverti kautynių baisumus, nesutrikti esant sudėtingoms ir pavojingoms aplinkybėms, turėti žinių apie psichologinius reiškinius, vykstančius kautynių ir kitų ekstremalių situacijų metu (Puzinavičius, 2001). Dėl šių priežasčių yra labai svarbi karių psichinė sveikata, jos kitimo tendencijos darbo metu.

Psichologiškai parengti karį reiškia taip išugdyti jo psichines savybes, kad jis galėtų kuo geriausiai panaudoti savo jėgas ir žinias sudėtingomis pratybų ar kitos aplinkos sąlygomis, galėtų įveikti sunkumus ir kliūtis per pratybas ir vykdant užduotis.

1.4. Karių požiūris į fizinio ugdymo programas

Karių rengimas – tai kompleksas priemonių, kuriomis daliniuose ar kitose vietose, rūpinasi ne tik psichologas, gydytojas, fizinio rengimo karininkas, bet ir kuopos bei būrio vadai. Geros psichologijos žinios padeda jiems veiksmingai siekti karinio rengimo tikslų. Nuo gero psichologinio klimato priklauso kario sveikata, psichinė bei fizinė būklė. Norint išvengti persitreniravimo, neurozės, stresų bei siekiant palaikyti gerą karių psichinę būklę būtina taikyti psichoprofilaktikos ir psichohigienos priemones (Grosse, Starischka, 1986). Intensyvių pratybų metu šios priemonės tampa vis svarbesnės. Gerai kario psichinei būklei palaikyti būtina:

1. Geros buities ir poilsio sąlygos kareivinėse ir stovyklose.
2. Geri karių tarpusavio santykiai.
3. Geri karių ir vadų tarpusavio santykiai.
4. Geri vadovo ir kario tarpusavio santykiai fizinio rengimo pratybų metu.

Vadai susiduria su faktu, kad karo tarnyboje paskaitos arba pratybų tikslas dažnai nėra iš karto suprantami ir taip pat ne iš karto yra matoma nauda asmenybei ugdyti ar materialinei padėčiai gerinti. Ryšys tarp kovinio rengimo ir kovinės parengties paprastai nejaučiamas. Reikia pridurti, kad vadai turi tikėtis ir tokių kareivių, kurie karo tarnybą baigia be ypatingo susidomėjimo ar net turėdami neigiamą nuostatą. Šen bei ten pasigirstantis reikalavimas, kad turėtų būti labiau motyvuojama, prieštarauja mokymo psichologijos teorijai, pagal kurią motyvacija yra ne tiek prielaida, kiek mokymosi pastangų rezultatas (Steiner, 1994). Visgi vadai ir instruktoriai atsako už karių tarnybinę motyvaciją. Gerų instruktorių vadovavimo kokybė pirmiausia lemia jų dalykinę, metodinę ir socialinę kompetenciją humaniškai bendraujant su savo pavaldiniais.

Fizinio rengimo metu pagrindinis psichologo vaidmuo paprastai tenka vadovui. Kuopos ar būrio vadas geriausiai pažįsta savo karius, žino jų mąstyseną, nuotaikas ir per kiekvienas pratybas numato jiems treniruočių krūvius. Vadovas gali artimai bendrauti su kariais, parinkti tinkamiausias treniruočių priemones. Jis geriausiai žino kiekvieno kario funkcines organizmo galimybes. Blogas tas vadovas, kuris per pratybas negeba sudominti karių, atskleisti jų galimybių, skatinti iniciatyvos, neragina siekti tikslo.

Pagrindinis vadovo uždavinys – paskatinti kari, jeigu šis pavargo ar abejoja savo gebėjimais, jei per sunkios treniruotės ar persekioja nesėkmės pratybose ir gyvenime. Žmogui reikalinga dvasinė ir fizinė harmonija. Kariams ilgų žygių metu visą laiką gresia stresas. Tokiais atvejais jiems pagelbėja būrio, kuopos vadai. Po sunkių treniruočių jie padeda kariams atgauti dvasinę ir fizinę pusiausvyrą.

Pagrindiniai treniruočių krūvius palengvinantys psichologiniai veiksniai yra:

1. motyvacija,
2. kovingumas,
3. gebėjimas kentėti,
4. noras siekti tikslo,
5. gera emocinė pratybų aplinka (Loraine, Davis, 1988).

R. Steiger, U. Zwygart (1999), nuomone, motyvaciją laikinai galima padidinti tam tikromis priemonėmis. Paskatinimai, kaip priešlaikinis išleidimas iš kariuomenės, poilsio prailginimas arba atleidimas nuo varginančių pratybų, iš pradžių sąlygoja motyvacijos padidėjimą arba „valios efektą“. Bet tai trumpalaikė sėkmė. Dažni paskatinimai praranda veiksmingumą, vadai ir kariniai instruktoriai neturi jų pervertinti. Visos pastangos ir atkaklumas kartu su kitomis priemonėmis, taikomomis ilgesnį laiką, lemia sėkmę. Dalinys, turintis aukštą motyvacijos konstantą, neleidžia dėl kartais pasitaikančių klaidų nukrypti nuo pagrindinio tikslo. Jei instruktoriai ir vadai sukuria aplinką, skatinančią teigiamas emocijas, ir sudaro galimybę įgyti patirties, karių pasitenkinimas ir asmeniniai laimėjimai lemia motyvaciją, kurios trumpalaikėmis paskatomis pasiekti negalima.

Kovinė dvasia, ryžtingumas – tai savybės, atsiskleidžiančios pratybose, kuriose karys atiduoda visas jėgas kliūtims įveikti. Sportinėje veikloje formuojama kario asmenybė, kurios vertė sudaro ne vien fizinės ypatybės ir sporto rezultatai, bet ir teisingas pareigos, garbės, kolektyviškumo ir patriotizmo supratimas.

Tikrais kariais tampa tik tie, kurie geba pakelti sunkius krūvius, rizikuoti ekstremaliomis sąlygomis. Karys neturi bijoti visiškai „išsisemti“ treniruotėse ir varžybose. Vadovas privalo ieškoti naujų priemonių ir taikyti jas treniruotėse, kad karių fizinės galimybės ir gebėjimai būtų atskleisti maksimaliai.

Kariui ypač svarbu noras siekti tikslo. Pratybos – tai varginantis darbas, tačiau net ir jį, reikalaujantį daug fizinių jėgų, visada reikia stengtis padaryti kūrybišką ir emocionalų. Noras yra jėga, padedanti kariui siekti aukštumų, nugalėti sunkumus ir išgyventi pralaimėjimus.

Tam, kad karys neprarastų noro sportuoti, būtina, kad treniruotės būtų įvairiapusės, įdomios ir kiek įmanoma emocionalesnės. Emocinė būseną susijusi su įvairiais vegetatyviniais pakitimais, kurie turi įtakos darbingumui. Pati treniruotės vieta turi gerai nuteikti karį, nors kartais treniruotė pagal savo pobūdį primena ekstremalią situaciją. Pratybose (ypač fizinio rengimo) labai greitai nuvargina pratimų ir judesių monotonija. Kova su monotonija naudojant emocines poveikio priemones yra vienas iš efektyviausių būdų centrinės nervų sistemos nuovargiui šalinti. Įvairios treniruočių priemonių ir metodų variacijos, žaidybiniai pratimai, treniruočių vietos kaitaliojimas padaro treniruotę emocionalesnę ir ne tokią varginančią (Johnson, Nelson, 1986).

Vadovas savo pavyzdžiu ir gera nuotaika turi įkvėpti karius dirbti ir padėti įveikti nuovargį. Kariui svarbu sukurti savo veiklos psichologinį modelį, tobulinti jį gyvenime, per treniruotes, pratybas, mokymus. Geru tėvynės gynėju gali tapti tik psichiškai ir fiziškai stiprus karys. Siekiant tikslo būtina stipri valia. Valią, kaip ir ištvėrmę, reikia ugdyti ir stiprinti treniruojantis.

Protingas ir išvalgus vadovas savo patarimais padės kariui ne tik treniruočių ar mokymų metu, bet ir kitais gyvenimo momentais. Tokie patarimai ypač naudingi kariui, kaip bręstančiai asmenybei, kai jo pagrindinės nuostatos, įpročiai ir gebėjimai dar tik pradeda formuotis. Kiekvienas individas reikalauja nuolatinio dėmesio, ir vadovas bet kuriuo metu turi surasti laiko pakalbėti, pabendrauti su kariais (Steiger, 1998).

1.5. Karių fizinio ugdymo kryptingumas

Kadangi skirtingų kariuomenės rūšių kovos uždaviniai yra skirtingi, labai svarbus taikomas fizinis rengimas. Jo tikslas – tam tikrų raumenų grupių, daugiausia dalyvaujančių konkrečioje fizinėje veikloje, funkcinių galimybių gerinimas (Skernevičius ir kt., 2004).

Pagrindinės karių fizinio ugdymo priemonės yra fiziniai pratimai ir fiziniai krūviai. Fizinių pratimų turinį ir fizinių krūvių pobūdį sąlygoja įvairioms sporto šakoms būdingi judesiai. Fiziniai pratimai ir fiziniai krūviai pagal ugdomojo poveikio kryptį yra skirstomi į lavinančius jėgą, greitumą, ištvėrmę, koordinaciją, vikrumą, lankstumą (Zaciorskij, 1970; Boiko, 1987).

Organizuojant fizinį rengimą kariuomenės padaliniuose daug dėmesio skiriama jaunuolių pasirengimui žygiui, šaudymui, orientavimosi sportui, žaidimams ir kitoms rungtims, susijusioms su koviniu rengimu.

Kiekvienas karys privalo turėti bendrą supratimą apie kūno kultūrą ir sportą, žinoti kūno kultūros ir sporto higienos pagrindus, grūdinimosi būdus bei išmanyti fizinės patikros normatyvus ir metodiką (Kario vadovėlis, 1994).

Fizinis kario rengimas skirstomas į bendrąjį ir specialųjį. Bendrojo fizinio rengimo metu sprendžiami šie pagrindiniai uždaviniai:

1. Lavinamos visos fizinės ypatybės;
2. Ugdomos moralinės ir valios savybės;
3. Šalinami fizinio parengtumo trūkumai.

Specialusis fizinis rengimas – tai specializuotos pasirinktos sporto šakos treniruotės. Kiekvienai sporto šakai keliami specifiniai uždaviniai, pavyzdžiui, lavinamos fizinės ypatybės, būdingos konkrečiai sporto šakai: slidinėjant ir bėgant ilguosius nuotolius lavinama ištvėmė, bėgant trumpuosius nuotolius – greitumas, atliekant gimnastikos pratimus – jėga ir lankstumas (Skurvydas, Stasiulis, 2000).

Bendrasis fizinis kario rengimas turi būti gerai suderintas su specialiuoju jo ugdymu:

1. Lavinama tai, kas naudinga rikiuotėje (pvz. laikysena);
2. Lavinama tai, kas reikalinga lauko pratybose ar kovos sąlygomis (bėgimas, ėjimas, šliaužimas, kliūčių įveikimas, kovinė savigyna);
3. Pratimai laipsniškai sunkinami taip, kad didesnis fizinis krūvis nepakenktų jaunuolio sveikatai.

Tam, kad nurodyti uždaviniai būtų įvykdyti sėkmingai, visų pirma reikia lavinti greitumo, jėgos, ištvėmės, lankstumo, vikrumo ir pusiausvyros ypatybes (Skrebė, 2000).

1.5.1. Jėgos lavinimo metodikos

Sporto teorijoje ir praktikoje priimta skirti tokias žmogaus raumenų jėgos išraiškos formas: absoliučią jėgą, statinę jėgą, staigiąją jėgą išsvystomą pagreičio sąlygomis bei jėgos ištvėmę (Zaciorskij, 1970; Verchošanskij, 1977).

J. Skernevčius ir kt. (2004) jėgą apibūdina kaip organizmo gebėjimą įveikti išorės pasipriešinimą arba priešintis jam vien raumenų susitraukimo dėka. Pagrindinis uždavinys lavinant jėgą kaip fizinę ypatybę yra jėgos rodiklių didinimas, aukšto raumenų darbingumo lygio siekimas.

Jėgos lavinimo uždaviniai yra:

- tobulinti pagrindines jėgos rūšis – statinę, dinaminę, absoliučiąją, greičio;
- harmoningai stiprinti visas judamojo aparato raumenų grupes;
- išmokti racionaliai naudoti jėgą įvairiomis sąlygomis;

- lavinti specialiąją jėgą pagal kariams keliamas kovines užduotis.

Jėga lavinama esant padidintam pasipriešinimui. Pagal priešinimosi pobūdį jėgos pratimai skirstomi į dvi grupes:

1. Pratimai esant išoriniam pasipriešinimui: įvairių daiktų svorio, partnerio, stangrių daiktų (treniruoklių), aplinkos (bėgant per gilų sniegą).
2. Pratimai įvairiomis sunkmenomis padidinus kario kūno masę.

Raumenų jėga – tai gebėjimas įsitempiančiam įveikti išorinį pasipriešinimą arba jam priešintis nekintant raumenų ilgiui arba jiems ilgėjant (A. Raslanas, J. Skernevičius, 1998). Raumenų jėga sąlygoja daugelis veiksnių, kurie treniruojantis kinta. Tai raumenų storis, raumenų skaidulų specifika, skaidulų išsidėstymas, vidinė ir tarpraumeninė koordinacija, biocheminių procesų eiga raumenyse, nervinių impulsų, perduodamų į raumenį, dažnis, raumenyje esamos ir į jį pristatomos energetinės medžiagos, raumens elastingos savybės bei tempimo refleksas (Platonov, Bulatova, 1995).

Jėgos lavinimas yra sudėtinė karių fizinio ugdymo programos dalis. Bendras ir specialusis jėgos lavinimas yra įvairių sporto šakų akademinė pratybų ir papildomų pratybų programose.

Jėgos pratimais kuriami ir tobulinami sportiniai judesiai, kurie vysto motorinę veiklą ir fizinius gebėjimus (Zaciorskij, 1970; Verchošanskij, 1988; Skurvydas, 1997; Stanislovaitis, 1998).

P. Karoblis (1986) jėgos išstvermės ugdymui rekomenduoja taikyti treniruotės „ratu“ metodus ir pateikia gausybę pratimų kompleksų. Į kompleksus komponuojama daug įvairių pratimų ir kitoms fizinėms ypatybėms ugdyti (Dadelo, 1998).

Siekiant lavinti jėgą, dažniausiai panaudojamas kartotinis treniruotės metodas, įveikiant savo svorį ir įvairius pasunkinimus. Taikomi ir trumpalaikiai intensyvūs ir vidutinės trukmės jėgos pratimai. Jie atliekami tol, kol atsiranda lokalinis arba globalinis nuovargis. Jėgos lavinimo metodai dar skirstomi į:

1. Sintetinį, kai vienoje treniruotėje lavinama daugelio raumenų grupių jėga;
2. Analitinį, kai lavinama atskirų raumenų grupių jėga;
3. Variacinį, kai kaitaliojami abu metodai.

Kitas jėgos bei greičio ir jėgos ugdymo metodas yra maksimalių pastangų metodas, kai įveikiamas didelis išorinis pasipriešinimas. Jo pagalba lavinama maksimali ir staigioji jėga (Matvejev, 1977; Boiko, 1987; Verchošanskij, 1988; Sale, 1988; Skurvydas, 1994, 1997).

Paprastai karių fizinio rengimo(si) pratybose panaudojami įvairūs jėgos lavinimo metodai, tačiau įvairūs pasunkinimai turi būti didaktiškai nuoseklūs. Tuo atveju, kai užsiiminėjančių jėgos rodikliai yra žemi, jėgos pratimai atliekami įveikiant vien tik savo kūno masę. Pratimų pasunkinimas vyksta kaitaliojant kūno padėtį, didinant kartojimų skaičių, jų atlikimo trukmę

(Radžiukynas, 1990, 1997). Toliau jėgos bei greitumo ir jėgos pratimai pasunkinami įvairiais šuoliais (Skurvydas ir kt. 1998). Dar vėliau į pratybas įjungiami vis sunkesni pratimai. Tai sparčiau didina jėgą ir specifiškai veikia organizmo funkcinės sistemas. Jėgos pratimai keičia širdies ritmą (Kepežėnas, 1993), sumažėja oksigenezės procesai, šiek tiek pakyla kraujo spaudimas, diferencijuojasi organizmo funkcinę sistemų adaptacija jiems. Todėl sunkesni pratimai turi būti atliekami tik tada, kada visos organizmo funkcinės sistemos jau yra paruoštos (Jasiūnas, 1985; Skurvydas, Mamkus, 1994).

Sunkesni pratimai parenkami atsižvelgiant į tai, kokia jėga lavinama - maksimali, staigioji (sprogstamoji), greitumo ar jėgos ištvermė (Nabatnikova, 1972; Verchošanskij, 1988). Šiuo metu ypač populiarius jėgos lavinimas treniruokliais, kurie lavina visų raumenų, o taip pat pasirinktinai atskirų grupių jėgą. Treniruokliai padeda geriau valdyti judesius, raumenų darbą, imituoti įvairius sportinius judesius bei tobulinti jų techniką (Skurvydas, 1997).

1.5.2. Ištvermės lavinimo metodikos

Mokslinėje literatūroje ištvermės sąvoka apibūdinama įvairiai, tačiau dauguma autorių pabrėžia, kad fizinio darbo ištvermė – tai žmogaus gebėjimas atlikti numatytos trukmės ir numatyto intensyvumo fizinę veiklą didėjant nuovargiui. Ištvermė reikalinga tiek ilgai trunkančioje, tiek trumpoje įvairių judamųjų gebėjimų reikalaujančioje fizinėje veikloje (Čepulėnas, 2009).

J. Skernevičius (1982) ištvermę apibūdina kaip žmogaus atsparumą įvairiems vidiniams ir išoriniams veiksniams: deguonies trūkumui, karščiui, skausmui, didžiuliams emociniams dirginimams, fiziniams krūviams. Taip ištvermė apibrėžiama ir Sporto terminų žodyne (2002).

Pagrindiniai fizinių krūvių komponentai, darantys įtaką specialiajai ištvermei lavinti ciklinėse sporto šakose:

1. Darbo apimtis;
2. Darbo intensyvumas;
3. Atkarpų įveikimo greitis;
4. Įveikiamų atkarpų ilgis.

Kuo ilgiau daromi pratimai, tuo mažesnis intensyvumas (Karoblis, 1996; Skernevičius, 1997; Milašius, 1977).

Bendros ištvermės ugdymui didelės reikšmės turi ne tik ilgalaikiai fiziniai krūviai, bet ir organizmo gebėjimas fiziologinės veiklos pagalba sumažinti atsirandančio nuovargio požymius. Tai galima padaryti kaitaliojant fizinių krūvių intensyvumą, įvairinant juos, atpalaiduojant nuolat dirbančius raumenis. Pažymėtina, kad tokie pat ištvermės pratimai nevienodai veikia atskirus

asmenis arba sportininkus. Tai susiję su organizmo funkcinių sistemų veiklos individualiais genetiškai sąlygotais ypatumais. Svarbiausias jų yra deguonies suvartojimas, širdies tūris, kraujo apytaka, raumenų struktūra, energetinių medžiagų atsargos ir jų gamybos intensyvumas, kurie sąlygoja ilgai trunkančių fizinių krūvių efektyvumą (Nabatnikova, 1972).

Ištvermė lavinama naudojant kartojimo, intervalinį, kompleksinį, kontrolinį, pakaitinį ir tolygaus darbo metodus. Jų praktinis panaudojimas pratybose ir treniruotėse priklauso nuo sportuojančių karių amžiaus, treniruotumo, metinės treniruotės struktūros, varžybų kalendoriaus, individualių sportuojančiųjų gebėjimų, organizmo funkcinių sistemų galimybių ir adaptacijos fiziniams krūviams ypatumų. Geriausiai specialųjį treniruotumą ugdo intervalinis, kartotinis bei pakaitinis metodai. Ištvermės pratimų intensyvumas dažnai vertinamas pagal deguonies suvartojimą. Didinant bėgimo greitį deguonies poreikis proporcingai didėja (Karoblis, 1994; Milašius, 1977).

Karių fizinio ugdymo programoje bendrosios ir specialiosios ištvermės ugdymas būtinas todėl, kad ištvermė reikalinga įvairiuose žygiuose, pratybose ir esant dideliems, ilgai trunkantiems fiziniams krūviams ekstremaliomis sąlygomis. Bendrosios ir specialiosios ištvermės gerinimas turi visapusišką poveikį visoms organizmo funkcinėms sistemoms, todėl jos lavinimas yra sudėtinė fizinio rengimo ir sporto treniruotės dalis (Radžiukynas, 1999).

1.5.3. Greitumo ugdymas

Greitumas - tai žmogaus ypatybė atlikti judesius, veiksmus tam tikromis sąlygomis per trumpiausią laiką (Sporto terminų žodynas, 1996). Greitumo fizinė ypatybė yra kompleksinė. Skiriamos trys greitumo pasireiškimo formos:

- Psichomotorinės reakcijos greitis,
- Minimalių judesių dažnumas,
- Vieno judesio greitis – raumenų susitraukimo greitis, esant mažam išoriniam pasipriešinimui (Zaciorskij, 1966).

Ugdant greitumą gali būti atskirai ugdomos atskiros jo pasireiškimo formos arba visos trys kartu (Skernevičius, 1997). Greitumo pasireiškimo formos viena nuo kitos nepriklauso, tarp jų nenustatyta glaudaus koreliacinio ryšio.

Lavinant greitumą gerėja šoklumas, koordinacija ir speciali ištvermė (Žekas, 1971; Jaščaninas ir kt., 1989; Radžiukynas, 1997; Stanislovskis, 1998).

Radžiukynas (1990, 1993), Skernevičius (1997), Skurvydas (1998) išskiria devynis greitumą sąlygojančius veiksnius:

- Psichomotorinės reakcijos greitis

- Atskiro judesio greitis
- Judesių dažnumas
- Nervinių procesų paslankumas
- Raumenų tempimasis, elastingumas ir sugebėjimas atsipalaiduoti
- Judesių atlikimo technika
- Raumenų susitraukimo greitis ir jėga
- Valios savybės
- Biocheminės ir biomechaninės sportininko raumenų savybės

Greitumo lavinimą sąlygiškai galima skirstyti į du etapus:

- 1) diferencijuotas atskirų greitumo pasireiškimo formų lavinimas,
- 2) integralinis greitumo lavinimas, taikant veiksmus, pasireiškiančius dviem arba visomis trimis greitumo formomis (Plamonov, 2003).

Toks greitumo lavinimo skirstymas yra sąlygiškas ir sudaro pagrindą analitiniam ir sintetiniam esamos problemos sprendimui. Iš pradžių greitumui lavinti geriau taikyti pratimus, ugdančius vieną greitumo pasireiškimo formą. Kadangi tarp šių pasireiškimo formų nėra koreliacinio ryšio (Vilkas, Dadelienė, 2003), viena iš greitumo savybių gali būti labai atsilikusi nuo kitų ir jai lavinti, norint pasiekti reikiamą lygį, gali tekti skirti daug laiko (Dadelienė, 2008). Būtina žinoti, kad bet koks didelis fizinis krūvis slopina žmonių greitumą. Todėl ugdant greitumą svarbu neperdozuoti krūvių (Skurvydas ir kt., 2009).

Kaip teigia J. Armanavičius ir kt. (1995), J. Skernevičius (1997), daugelio mokslininkų nuomone, greitumas – įgimta ypatybė, kuri priklauso nuo raumens struktūros, todėl jai ugdyti yra menkos galimybės. Tačiau visi sutinka, kad nors ir nėra ryškiai matomų fizinių greitumo gabumų - iki tam tikro lygio greitumą ugdyti galima. Praktika rodo, kad greitumą ugdyti galima dviem būdais: tobulinant pavienius greitumo komponentus ir tobulinant visą komponentų kompleksą.

Kompleksiškai lavinant visas tris greitumo formas tenka taikyti daug įvairių sudėtingų pratimų, kuriuos reikia pradėti po tam tikro signalo. Tai gali būti garsinis, vaizdinis ar tiesiog prisilietimas. Tačiau reikia žinoti, kad prieš pradėdant taikyti pratimą greitumui lavinti, būtina laikytis šių reikalavimų:

1. Pratimų trukmė turi būti tokia, kad jų atlikimo pabaigoje dėl nuovargio greitis nemažėtų. Maksimali jų trukmė – 18-20 sek.
2. Judesiai turi būti atliekami maksimaliu greičiu, kiekvienu bandymu stengiantis parodyti geriausią rezultatą.
3. Poilsio intervalai tarp atskirų bandymų turi būti tokie, kad jų metu organizmas sugebėtų visiškai atsigausti.
4. Lavinant greitumą dažniausiai taikomas kartotinis metodas (Skrebė, 2000).

1.5.4. Specialiųjų gebėjimų (kontaktas, šaudymas) lavinimo metodikos

Specialus fizinis rengimas susideda iš sistemingo įvairių fizinių pratimų atlikimo ir yra skirtas specialių įgūdžių bei judesių, kurie yra svarbūs aukštiesiems atskirų sporto šakų rezultatams pasiekti, lavinimui (Driukov, 1988).

Šiandien, kai kariams vis didinamas fizinis krūvis, dabartinė kario rengimo metodika remiasi tuo, kad, jei nebus padidintas specialus fizinis parengtumas, tai negalima tikėtis, kad pagerės techninis bei taktinis jo meistriškumas ir padidės organizmo darbo galingumas, pratimo atlikimo greitis. Nepagerėjus šiems rodikliams, mažai tikėtinas tobulas meistriškumas pratybose ar vykdant užduotį ir planuojamas rezultato prieaugis (Raslanas ir kt., 2002).

Karių mokymas veikti sudėtingose situacijose, kuriose reikėtų panaudoti jėgą ir atitinkamas priemones – tai mokymas profesionaliai panaudoti pajėgas, ginklą, specialiąsias priemones ir techniką, esant sudėtingoms konfliktinėms situacijoms, reaguojant į pasipriešinimą ar išpuolį.

E. Kisinas (2000) karinį rengimą apibūdina kaip darnią standartizuoto mokymo bei ugdymo priemonių sistemą, naudojant mokymo techninę bazę, numatanti konkretų mokymo turinį kiekvienai karių kategorijai, tam tikrą planavimą ir mokymo organizavimą, specifines mokymo organizavimo formas bei metodus, ginkluotųjų pajėgų padalinių, dalinių ir junginių veiksmų sąveikos tobulinimą taikos metu, kokybinius bei kiekybinius vertinimo rodiklius bei normatyvus, kurie charakterizuoja atskirų karių ir padalinių kovinio parengimo lygį.

R. Steiger, U. Zvygard (1999) teigia, kad kovinis rengimas lavina karių pažintinius gebėjimus ir praktinius įgūdžius, kad kariai karo ir krizinių situacijų metu galėtų įvykdyti savo užduotį.

Siekiant koviniam rengimui nustatytų tikslų, bazinio kario rengimo pradinio mokymo metu jauni kariai turi:

- suvokti karo prievolės reikšmę užtikrinant valstybės nacionalinį saugumą;
- susipažinti su krašto apsaugos sistemos ir kariuomenės struktūra bei vykdomais uždaviniais, karo tarnybą reglamentuojančiais teisės ir norminiais aktais, krašto apsaugos ir kariuomenės statutų reikalavimais, tabeline ginkluote, technika ir ryšio priemonėmis, karo topografijos, apsaugos nuo naikinimo priemonių ir karo medicinos pagrindais bei pradėti fiziškai lavintis (Kisinas, 2000).

Organizuojant karių specialųjį fizinį rengimą(si) pagrindinio bazinio kario kurso metu sprendžiami šie uždaviniai:

1. sumaniai ir vikriai veikti mūšio lauke;

2. taikliai naikinti nejudančius, pasirodančius ir judančius taikinius iš savo tabelinio ginklo šaudant iš vietos ir judant;
3. naudoti vietovės ypatumus;
4. suteikti pirmąją medicinos pagalbą sau ir kitiems kariams;
5. atlikti rikiuotės pratimus ir veiksmus su ginklais ir be ginklų;
6. atlikti dienos tarnybą ir sargybą;
7. prižiūrėti tabelinį ginklą;
8. tiksliai nustatyti laiku vykdyti jiems duotus vadų ir viršininkų įsakymus ar nurodymus.

Akivaizdu, kad, organizuojant fizinį rengimą(si) kariuomenės padaliniuose, reikia daug dėmesio skirti karių pasiruošimui žygiui, šaudymui, orientavimosi sportui, žaidimams ir kitoms rungtims, susijusioms su koviniu rengimu. Pavyzdžiui, kuopos žygis bei besiginančio prieš puolimas, būrio ataka, susidūrus su priešu ar skverbiantis į priešų gynybos gilumą.

Organizuodamas ir veddamas fizinio pasirengimo pratybas, būrio vadas vadovaujasi šiais principais:

1. Pratybų ir rytinės mankštos metu laikytis saugumo taisyklių.
2. Pratimų krūvį dozuoti atsižvelgiant į karių fizinio pasirengimo lygį.
3. Ypatingą dėmesį skirti silpnai fiziškai pasirengusiems kariams (individualūs fiziniai krūviai, medicininė kontrolė, pasitikėjimas savo jėgomis).
4. Pirmųjų pratybų metu supažindinti su priėjimo prie prietaiso (treniruoklio), pratimo atlikimo tvarka, nuėjimu nuo prietaiso.
5. Kontrolinį patikrinimą organizuoti tik išėjus tam tikrą bendrojo fizinio lavinimo kursą.
6. Trenerio, instruktoriaus pasirengimas fizinio lavinimo pratyboms.

Techninis kario parengtumas šaudymui yra kovinio parengimo dalis, iš esmės lemianti rezultata (Yli-Jaskari, Heinula, 2007; Mononen et al., 2003). Šaulių techninio rengimo ir parengtumo ypatumus apibūdina pusiausvyros (Ball et al., 2003), taikymosi (Konttinen et al., 1998), nuspaudimo, širdies susitraukimo dažnio ir kvėpavimo įvairovė (Konttinen et al., 1998). Tik esant visų šaudymo technikos elementų sinergijai galima tikėtis tikslaus ir gero šūvio atlikimo (Yli-Jaskari, Heinula, 2007).

Ypatingų įgūdžių ir didelio atidumo iš kario, dalyvaujančio šaudyme, reikalauja ginklo netaikymas, nes iš stovimos padėties šaulys turi pataikyti į taikinio centrą (1 mm pločio), esantį už 10 metrų atstumo. Mokslininkai nustatė, kad ginklas gali sujudėti tik 0,016 mm (Zatsiorsky, Aktov, 1990), todėl net mažiausias judesys turi įtakos šūvio rezultatui. Taip pat pabrėžiama, kad didėjant meistriškumui ginklo judesių mažėja. Vadinasi, gebėjimas stabiliai laikyti ginklą, nukreiptą į taikymosi tašką, ir kuo mažesnę vamzdžio vertikalių ir horizontalių judesių amplitudę

garantuoja gerą rezultatą (Mason et al., 1990; Zatsiorsky, Aktov, 1990; Konttinen et al., 1998; Ball et al., 2003b; Mononen et al., 2003).

E. Kisininas (2000) pastebi, kad, kadangi kariai mūšio lauke patiria didelę psichinę įtampą, reikia taikos metu juos taip parengti, kad jie išvertų ekstremalias situacijas ir galėtų įvykdyti savo užduotį. Koviniam rengimui, artimam mūšiui, priklauso realistinis galimo dalyvavimo mūšyje supratimas. Būtina kryptinga žodinė, vaizdinė, garsinė informacija apie patyrimą kare. Galimų situacijų nagrinėjimas padeda įveikti netikėtumus ir baimę. Pratybos turi išmokyti karius, kaip elgtis streso metu, ir didinti atsparumą jam.

Šis svarbiausias karių mokymo principas įgyvendinamas per pratybas ir mokymus. Tačiau lauko pratybos savaime negarantuoja tinkamo karių parengimo. Jos pasiekia tikslą tik tuomet, kai vedamos dinamiškoje, įtemptoje aplinkoje, kai kariai jaučia didelį fizinį, moralinį ir psichologinį krūvį. Tokiose pratybose turi būti vykdomos karo meto užduotys tokiomis sąlygomis, kurios maksimaliai atitinka mūšio sąlygas.

Specialusis fizinis karių rengimas suteikia galimybę įveikti save ir kitus. Sportas padeda ne tik įrodyti judrumą ar tinkamumą tarnauti, bet skatina ir vyriškumo atsiskleidimą. Karinė kovinė savigyna - puikus būdas tam atskleisti. Kovinės savigynos pratybų metu, kariai mokosi ir tobulina karinės kovinės savigynos veiksmus bei jų derinius.

Kariai yra mokomi šių veiksmų bei jų derinių: užimti kovinę stovėseną; atlikti judėjimo veiksmus; atlikti tiesius smūgius rankomis; atlikti šoninius smūgius rankomis; atlikti apatinius smūgius alkūnėmis; atlikti šoninius smūgius alkūnėmis; atlikti tiesius vidutinio aukščio smūgius kojomis; atlikti tiesius žemus smūgius kojomis; atlikti smūgius kojomis puslankiu; atlikti tiesius smūgius keliais; atlikti šoninius smūgius keliais; atlikti gynybą nuo tiesių smūgių rankomis; atlikti gynybą nuo šoninių smūgių rankomis; atlikti gynybą nuo smūgių kojomis puslankiu; atlikti gynybą nuo tiesių vidutinių smūgių kojomis; atlikti gynybą nuo tiesių ir šoninių smūgių keliais; atlikti gynybą nuo šoninių smūgių alkūnėmis; atlikti gynybą nuo apatinių smūgių alkūnėmis; atlikti kūlvirstį pirmyn; atlikti kūlvirstį atgal; atlikti kūlvirstį per petį (dešinį, kairį); atlikti griuvimą ant šono (kairio, dešinio); atlikti griuvimą atgal; atlikti griuvimą į priekį; atlikti metimą sugriebiant už abiejų kojų; atlikti smauginimą stovint už nugaros; atlikti riešo svertą į išorę; užimti gynybinę padėtį „gardą“ gulint ant nugaros; atlikti išėjimą iš gynybinės padėties „gardos“ į viršutinę padėtį; atlikti pervertimą, priešininkui esančiam viršutinėje padėtyje; atlikti dūrį ginklu; atlikti kirtį ginklu; atlikti šoninį smūgį ginklo buože; atlikti tiesų smūgį ginklo buože; atlikti nuvedimą ginklu (dešinėn, kairėn); atlikti blokavimą ginklu nuo smūgio iš viršaus; atlikti blokavimą ginklu nuo smūgio iš dešinės ir kairės; atlikti veiksmus sugriebus už ginklo vamzdžio; atlikti dūrį peiliu; atlikti vertikalią pjūvį peiliu; atlikti horizontalų pjūvį peiliu; atlikti gynybą nuo dūrio peiliu; atlikti gynybą nuo vertikalių pjūvių peiliu; atlikti gynybą nuo horizontalių pjūvių peiliu.

Tinkamiausios kariams tos sporto šakos, kurias kultivuodami jie gali eksperimentuoti. Tačiau formuojant individualius gebėjimus ir vertybes, fizinis aktyvumas duos naudos tik tuo atveju, kai bus suteikta pasirinkimo laisvė ir sportinė veikla nebus traktuojama kaip įsakymas. Įvykdžius šią sąlygą, fizinis aktyvumas gali tapti malonumo šaltiniu ir galimybe atsipalaiduoti (Marcinkowski, 1999; Marcinkowski & Sokolowski, 2002; Siwinski, 2003).

Apibendrinant galima teigti, kad reguliari ir sisteminga fizinė karių veikla gerina jų gyvenimo kokybę, produktyvumą, sukelia teigiamus fiziologinius ir psichologinius pokyčius. Kariuomenėje gerai fiziškai pasirengę kariai nėra svarbiausias ir pagrindinis tikslas, tačiau labai gerai fiziškai pasirengęs karys, baigęs karo tarnybą, galės ne tik gyventi visavertį gyvenimą, bet ir sugebės lengviau prisitaikyti darbo rinkoje, reikalaujančioje ne tik išvermės, energijos, bet ir sugebėjimo tinkamai reaguoti į konkrečias psichologines situacijas.

2. TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodai

Siekiant atskleisti karių fizinio rengimo(si) ypatumus, darbe taikyti šie metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas
2. Anketinė apklausa
3. Testavimas
4. Matematinė statistika

Mokslinės literatūros analizės ir apibendrinimo metodas taikytas siekiant atskleisti karinių oro pajėgų karių fizinio rengimo(si) aspektus, atskleisti veiklos ypatumus bei atlikti gautųjų tyrimo duomenų analizę.

Anketinės apklausos metodas taikytas siekiant išsiaiškinti karių požiūrį į fizinę saviugdą, bendrąjį fizinį rengimą(si), pratybas bei specialųjį fizinį rengimą(si).

Testavimas buvo taikytas siekiant nustatyti karių fizinio pasirengimo lygį. Tiriamųjų fizinis parengtumas buvo tikrinamas testais, patvirtintais Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministro įsakymu „Dėl krašto apsaugos sistemos karių fizinio parengtumo testo patvirtinimo“ 2007 m. spalio 4 d., Nr. V-980 (2 priedas). Testas sudarytas iš 3 dalių: atsispaudimai (k./2 min.), susilenkimai (k./2 min.) ir 3000 m. bėgimas. Poilsio tarp testų trukmė ne trumpesnė nei 10 min. ir ne ilgesnė nei 20 min.

Matematinės statistikos metodas pasitelktas skaičiuojant rezultatų vidurkį, standartinį nuokrypį. Rezultatų skirtumui tarp grupių nustatyti taikytas Stjudento t kriterijus. Reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$. Atlikta karių fizinio išsivystymo ir fizinio pajėgumo rezultatų koreliacija, fizinio pajėgumo rezultatų pokyčio procentinė analizė, skirtumas tarp rezultatų nustatytas „chi kvadrato“ rodikliu. Skaičiavimai atlikti Excell 2008 ir SPSS 17.0 versijos programomis.

2.2. Tyrimo organizavimas

Tyrimas atliktas Oro gynybos batalione, esančiame Radviliškyje. Visi 100 karių buvo tiriami 2011 metų tarnybos eigoje. Tiriamųjų imtį sudarė eksperimentinės (N=50) ir kontrolinės (N=50) grupės kariai. Eksperimentinę grupę sudarė kariai, savanoriškai likę tarnauti Oro gynybos batalione po Bazinių karinių mokymų Lietuvos Didžiojo Etmono Jonušo Radvilos mokomajame pulke. Kontrolinę tiriamųjų grupę sudarė oro gynybos kariai, kurie oro gynybos batalione tarnauja metus laiko ir ilgiau.

Pirmasis tyrimas buvo atliktas po trijų mėnesių nuo tarnybos pradžios, kai eksperimentinės

grupės kariai (N=50) buvo atrinkti iš bazinių karinių mokymų Lietuvos Didžiojo Etmono Jonušo Radvilos Mokomojo pulko. Vėliau, eksperimentinės (N=50) ir kontrolinės grupės (N=50) kariai vykdė oro gynybos bataliono vado patvirtintą fizinio bei kovinio pasirengimo programą, dalyvavo fizinio lavinimo pratybose.

Antras tyrimas buvo atliktas programos pabaigoje, likus 2 mėnesiams iki jos pabaigos.

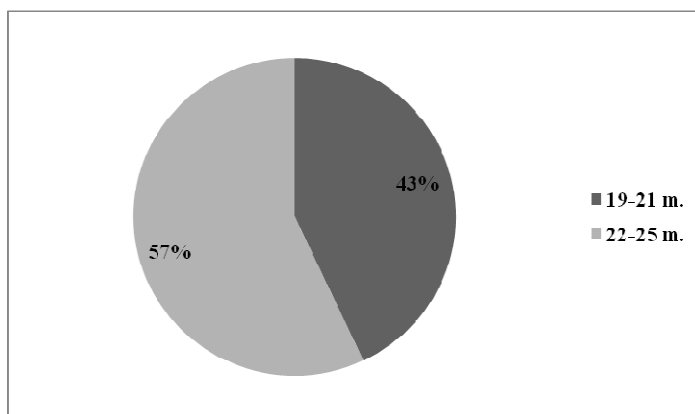
2.3. Tiriamieji

Karinėse oro pajėgose šiuo metu tarnauja ir dirba apie 1000 profesinės karo tarnybos karių ir civilių tarnautojų.

Tyrimo objektas - oro gynybos karių fizinio rengimo(si) ypatumai.

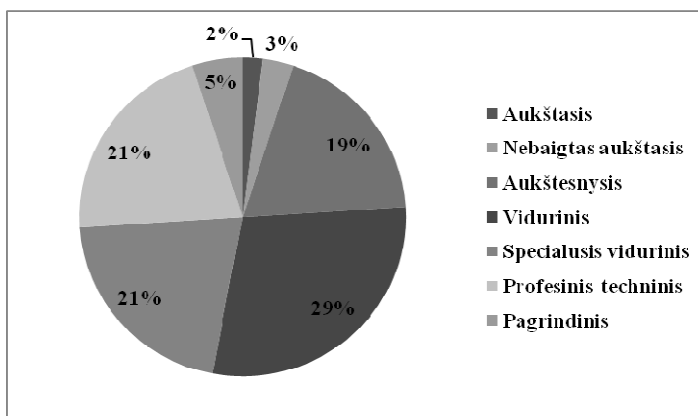
Tyrimo subjektas - oro gynybos profesinės karo tarnybos kariai (N=100).

Kaip matyti 1 paveiksle, respondentų amžius pasiskirstė apylygiai: 57% nuo 22 iki 25 metų ir 43% respondentų, turinčių 19-21 metus.



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių (%)

Pagal išsilavinimą respondantai (2 pav.) pasiskirstė taip:



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą (%)

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1. Karių rengimo(si) sudėtinių dalių analizė

Fizinis rengima(si)s turi būti tiksliai suderintas su karių koviniu rengimu. Per pratybas visų pirma reikia lavinti kario ištvermę, jėgą, lankstumą, vikrumą, ugdyti karių vienybę. Pratimus kariams reikia parinkti nesudėtingus, bet jų atlikimas turi būti gana intensyvus. Pratimus reikia palaiptinti sunkinti, kad po tam tikro laiko didesnis fizinis krūvis nepakenktų sveikatai. Į pratybas patartina įtraukti įvairių žaidimų, kad jos nebūtų monotoniškos ir neįdomios. Pratybų pradžioje atlikti apšilimo pratimus, o pabaigoje raumenų tempimo ir atpalaidavimo pratimus. Pratybų vieta ir jų tematika parenkamos atsižvelgiant į oro sąlygas ir metų laiką.

2 lentelė

Karių fizinio rengimo(si) sistema

Etapai		I			II			III			IV			
Mėnuo		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Rengimo rūšys	Teorinės pratybos val.	4	3	2	2	4	1		1	2			2	
	Bendras fizinis rengimas	Ištvermės ugdymas val.	4	4	6	6	4	4	4	8	2	6	4	6
		Jėgos ugdymas val.	2	6	2	4	6	2		6	2	4	4	2
		Jėgos ištvermės ugdymas val.	6	2	4	4	4	4	4	4	6	2	4	6
		Greitumo ugdymas val.	1	1	1	3	1	2	2	1	3	1	2	2
		Lankstumo ugdymas val.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Taikomas fizinis rengimas	Žygis val.	5		8			8			8			8
		Kovinė savigny val.	2	4	6	6	4	4	6	4	6	4	6	6
		Granatų metimas val.	2	4	2	2	4	2		4	2	2	4	2
		Šaudymas val.	2	4	6	10	2	6	4	6	10	1	6	4
Plaukimas val.				2			2			2			2	
Testavimas	KFPT (kartai)				1						1			
Pratybų intensyvumas %	maksimalus													
	didelis													
	vidutinis													
	mažas													

KFPT – karių fizinio parengtumo testas

Karių fizinio rengimo(si) pagrindą sudaro (2 lentelė) karių fizinio rengimo(si) sistema, kuri integruota į karių dienotvarkę metiniame kovinio parengimo plane. Karių fiziniam parengtumui nustatyti atliekamas Krašto apsaugos sistemos aprobuotas testas (2 priedas), kurį sudaro trys pratimai, atliekami tokia seka: atsispaudimai, susilenkimai, 3000 metrų bėgimas. Visi pratimai atliekami tą pačią dieną. Visam testui skiriama 1,5 valandos. Poilsio trukmė tarp pratimų ne

trumpesnė nei 10 min. ir ne ilgesnė nei 20 min. Atsispaudimams ir susilenkimams atlikti skiriama po 2 minutes. Testas atliekamas su sportine apranga.

Kaip ir buvo minėta, fizinis karių rengima(si)s turi būti tiksliai suderintas su karių koviniu rengimu. Oro gynybos bataliono kovinio rengimo programa sudaryta remiantis Lietuvos kariuomenės vado įsakymu bei nurodymais, Kovos ir Krašto apsaugos statutais, Rikuotės ir karinių ceremonijų statutu, medžiaga, skirta Oro gynybos karių skyriaus specialistams, skyriui, būriui, baterijai rengti.

Oro gynybos karių skyriaus specialisto rengimo programa vykdoma baigus Bazinius karinius mokymus. Pratybos nuoseklios, vykdomos pagal Oro gynybos bataliono vado patvirtintą programą. Daugiausiai dėmesio turi būti skiriama karių profesiniams įgūdžiams lavinti, naudojant ir aptarnaujant oro gynybos ginkluotę. Per kiekvienas pratybas skiriamas laikas karių žinioms iš praeitų temų patikrinti.

Kariai privalo tobulinti ne tik profesinius gebėjimus naudojant oro gynybos ginkluotę, bet ir savo individualius įgūdžius naudojant šaulių ginklus bei įrangą. Būrio didumo padaliniai privalo tobulinti savo praktinius įgūdžius bei mokėti atlikti veiksmus šiose karinėse disciplinose.

Taktika:

1. Kovinių veiksmų metu judėti atviroje vietovėje, mieste, gyvenvietėje pagal negarsinio valdymo signalus.
2. Veikti sąveikaujant būriui mūšio, kovos veiksmuose.
3. Tobulinti žvalgybos, kovos, stebėjimo, saugos patrulių įgūdžius.
4. Veikti rengiant suplanuotas bei netikėtas pasalas ir jų metu.
5. Įrengti patrulių bazes, maskuotis, vengti triukšmo ir apšvietimo, veikti saugos postuose bei žinoti pavojaus signalus ir veiksmus.
6. Tobulinti minų lauko atpažinimo, laukų žymėjimo, plano sudarymo ir užrašymo, evakuacijos iš minų lauko (su sužeistaisiais ir be jų) įgūdžius.
7. Judėti į sąlytį su priešu.
8. Užimti saugias pozicijas ir veikti jose.
9. Ruoštis gynybai miške (apkasų kasimas, ginklų naudojimas, taktikos ypatumai, pasalos).
10. Vykdyti teritorijos gynybos užduotis.
11. Vykdyti kovos veiksmus gyvenvietėje, miške (pastatų puolimas, vietovės saugumas, įsiveržimas į pastatus, jų užėmimas, priešo naikinimas, elgesys su belaisviais).
12. Veikti keičiant padalinius.
13. Įveikti gamtines ir dirbtines kliūtis (žiemą, vasarą).

14. Vykdyti oro erdvės gynybą (taikinių aptikimas, atpažinimas, sunaikinimas, pavojaus signalai, veiksmai).

15. Išgyventi lauko sąlygomis.

Per pratybas sukuriamos mokomosios situacijos, kuriose imituojamos kovinės situacijos (įvada), aktyvūs priešo veiksmai, įvairių nuostolių patyrimai ir t.t.

Šaudyba ir ginklai:

Kovinis šaudymas iš oro gynybos ginkluotės ir šaunamųjų ginklų – vienas pagrindinių mokomųjų dalykų. Iš pradžių vedamos treniruotės individualaus rengimo metu. Jų metu kariai mokomi atpažinti įvairaus tipo orlaivius, tobulina taikymosi įgūdžius naudojant oro gynybos ginkluotės treniruoklį, tobulina šaudymo įgūdžius naudojant pėstininkų ginklus. Vėliau ruošiamas skyrius kaip kovinis vienetas, galiausiai pratybos vedamos būrio sudėtyje panaudojant visus būriui priskirtus resursus ir karinę įrangą.

Ryšiai:

Pratybomis tobulinami karių darbo su radijo stotimis įgūdžiai ir radijo ryšio procedūros.

Apsauga nuo naikinimo priemonių:

Kariai tobulina įgūdžius, perduoda atominio, biologinio, cheminio (ABC) įspėjamuosius bei pavojaus signalus. Juos gavę atlieka stebėtoju privalomus veiksmus vyksta praktinės treniruotės.

KA statutai:

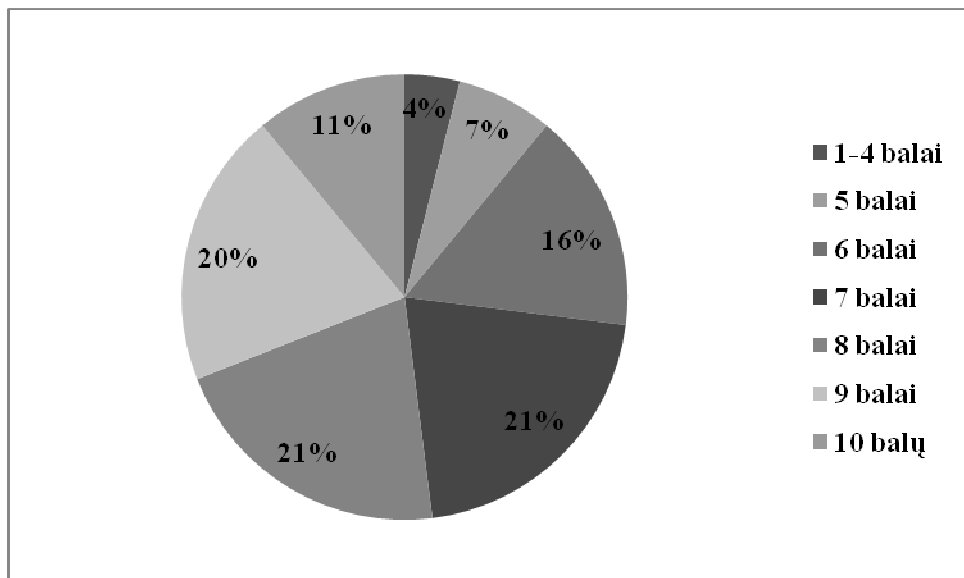
Tai skyriaus, būrio veiksmų rikiuotėje, žygiuojant su ginklu ir be jo tobulinimas ir Drausmės statuto keliamų reikalavimų mokymasis.

3.2. Karių požiūris į fizinio ugdymo programas

Siekiant atskleisti karių požiūrį į fizinio ugdymo programas, buvo parengta anketinė apklausa (1 priedas), kurios tikslas buvo išsiaiškinti:

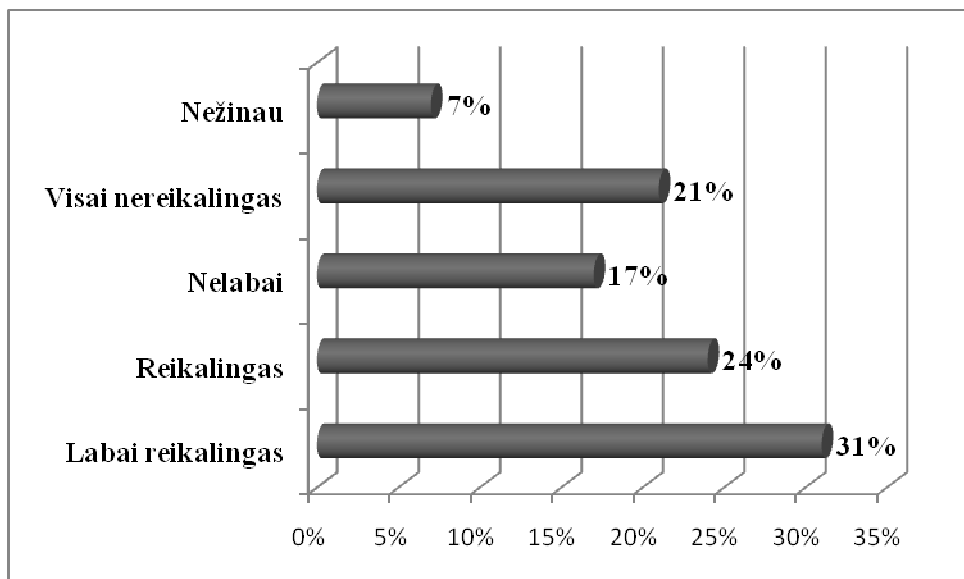
- 1) Karių motyvaciją;
- 2) Kaip kariai vertina savo fizinio rengimo(si) lygį tarnybos metu;
- 3) Kaip kariai supranta fizinio rengimo(si) pratybų poveikį;
- 4) Karių požiūrį į sportą, kaip į sveikatinimosi priemonę.

Atlikta tyrimo rezultatų analizė atskleidė, kad kariai (3 pav.) savo fizinį pasirengimą dešimtbalėje sistemoje vertina taip:



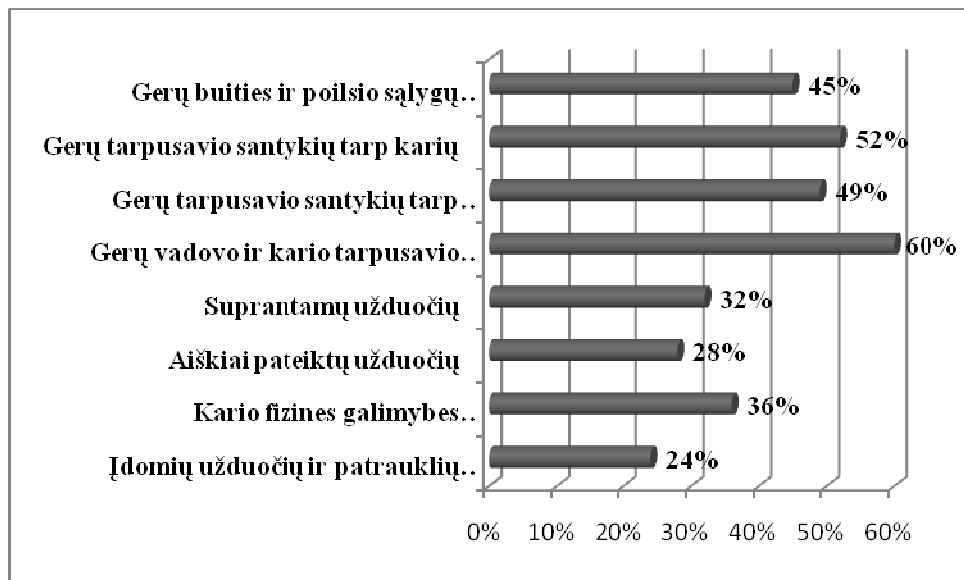
3 pav. Respondentų fizinio pasirengimo vertinimo pasiskirstymas (%)

Tyrimo dalyvavusių respondentų nuomonių pasiskirstymas dėl fizinio pasirengimo svarbos pateikiamas 4 paveiksle. 24% tyrimo dalyvavusių karių pritaria nuomonei, jog fizinis pasirengimas yra reikalingas, o 31% apklaustųjų mano, kad fizinis pasirengimas yra labai reikalingas.



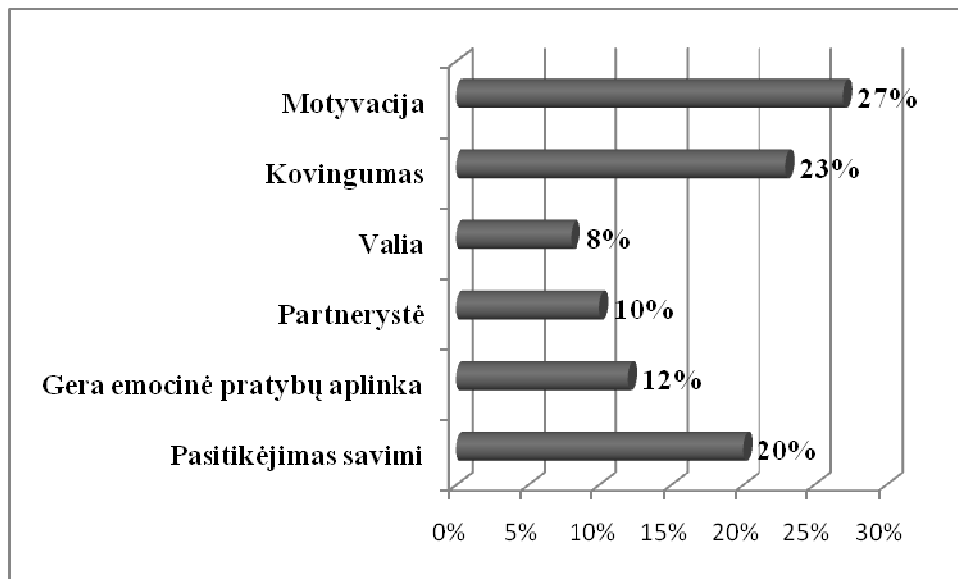
4 pav. Fizinio pasirengimo svarbumo raiška (%)

Kariai mano, kad labiausiai fizinio lavinimo pratybų efektyvumą lemia (5 pav.) geros buities ir poilsio sąlygos kareivinėse ir stovyklose (45%), geri karių tarpusavio santykiai (52%), geri karių ir vadų tarpusavio santykiai (49%) bei geri vadovo ir kario tarpusavio santykiai fizinio rengimo pratybų metu (60%).



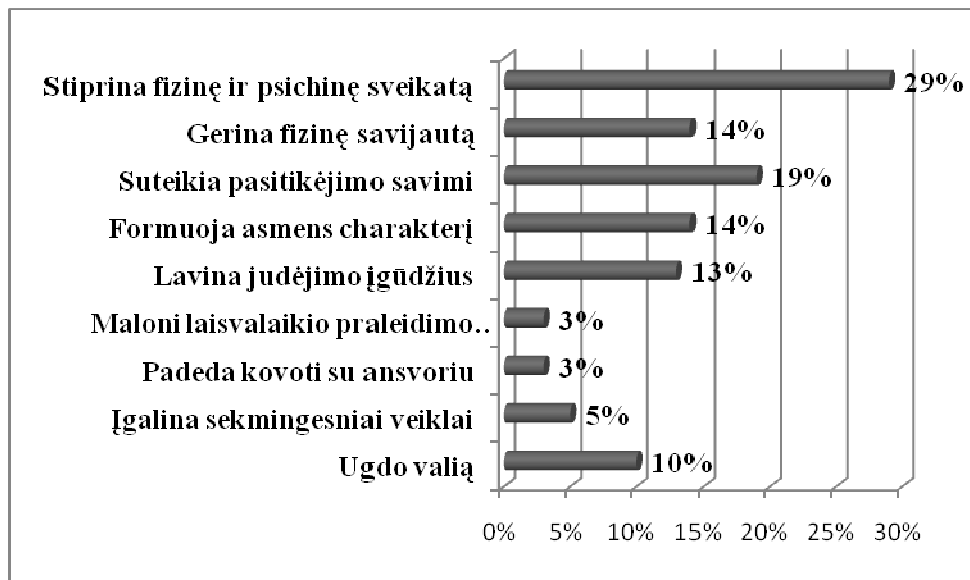
5 pav. Veiksniai lemiantys karių fizinio lavinimo pratybų efektyvumą (%)

Kaip matyti 6 paveiksle vertindami psichologinius veiksnius, palengvinančius karių fizinį pasirengimą, respondentai labiausiai išskyrė motyvaciją (27%), kovingumą (23%) bei pasitikėjimą savimi (20%).



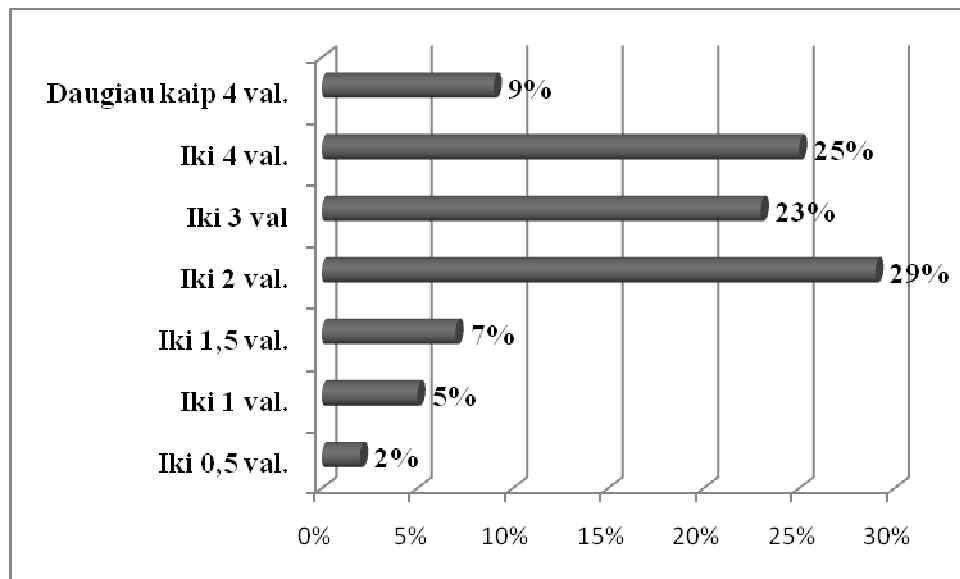
6 pav. Psichologiniai veiksniai, labiausiai palengvinantys karių fizinį pasirengimą

Vertindami fizinio rengimo(si) poveikį (7 pav.), respondentai labiausiai akcentavo tai, kad fizinio rengimo(si) pratybos stiprina fizinę ir psichinę sveikatą (29%), suteikia pasitikėjimo savimi (19%), gerina fizinę savijautą ir formuoja asmens charakterį (po 14%).



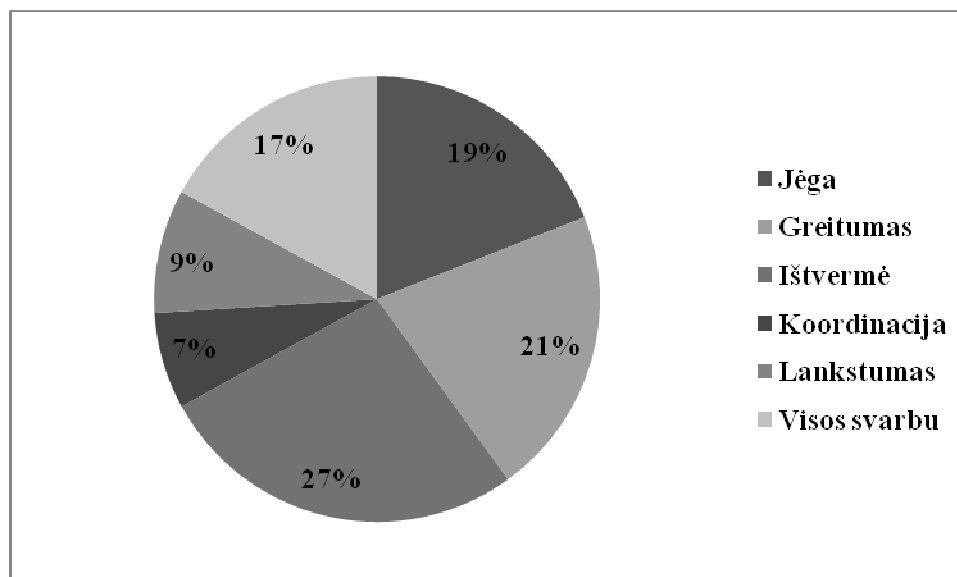
7 pav. Fizinio rengimo(si) pratybų poveikio suvokimas (%)

Kaip matyti 8 paveiksle, savarankiškam sportavimui kariai skiria nuo 2 (29%) iki daugiau kaip 4 valandų (9%) per savaitę. Vyrauja nuomonė, kad karių savarankiškam sportavimui pakanka 3-4 valandų per savaitę.



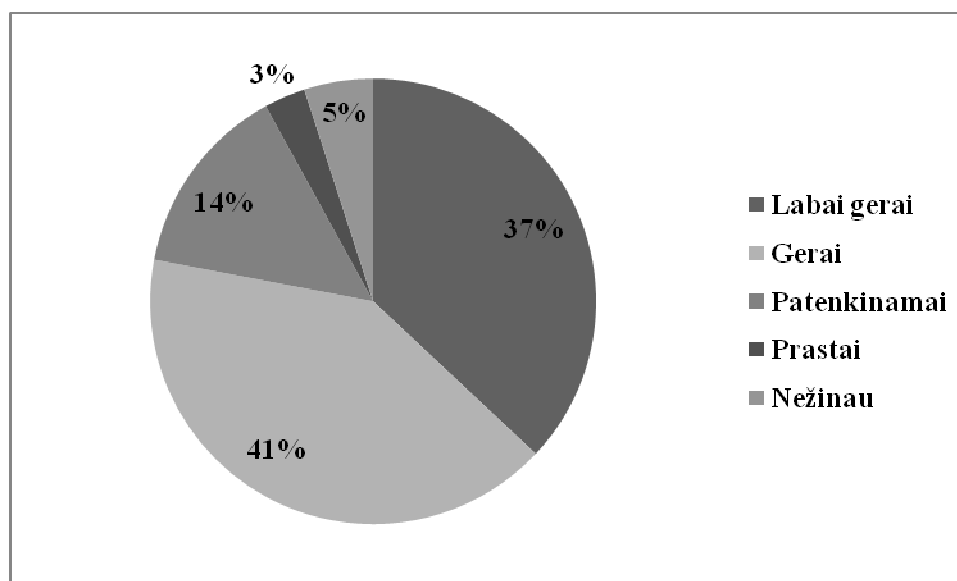
8 pav. Savarankiškam sportavimui skiriamas laikas (per savaitę)

Vertindami svarbiausias fizines ypatybes (9 pav.), respondentai labiausiai išskyrė ištvermę (27%), greitumą (21%) bei jėgą (19%). Tuo tarpu 17% apklaustųjų nurodė visų ypatybių svarbą.



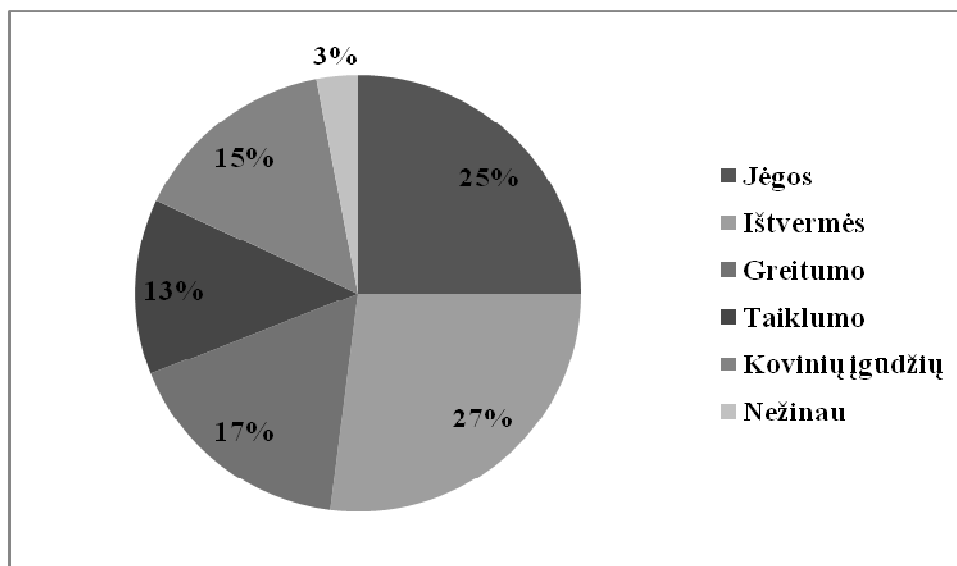
9 pav. Svarbiausių fizinių ypatybių suvokimas (%)

10 paveiksle pateikiama respondentų vertinimo grafinė išraiška apie specialiojo fizinio rengimo(si) galimybes. Nustatyta, kad 78% tyrime dalyvavusių karių šią galimybę vertina gerai ir labai gerai.



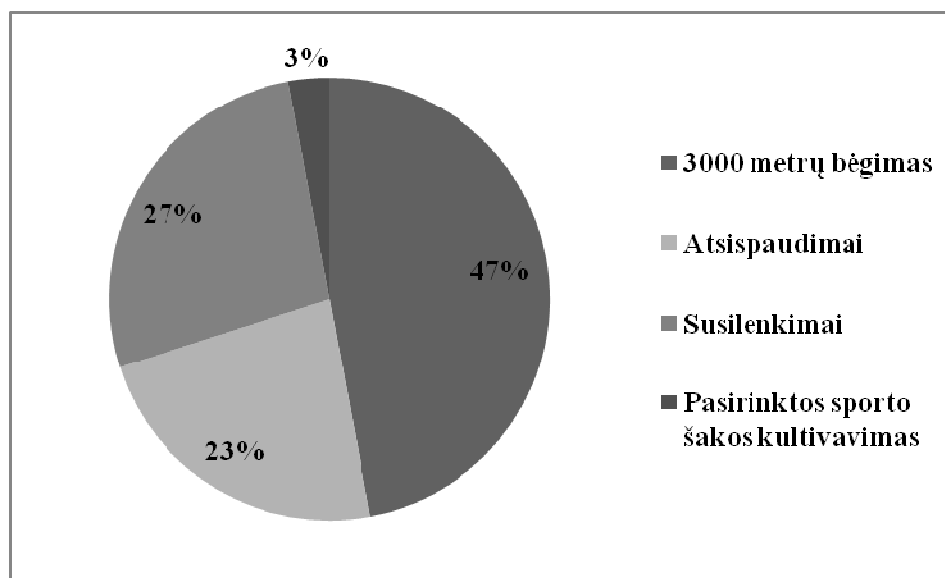
10 pav. Specialiojo fizinio rengimo(si) galimybių vertinimo raiška (%)

Respondentų nuomone (11 pav.) šiuolaikiniam kariui labiausiai reikia išstvermės (27%), jėgos (25%), ir greitumo (17%).



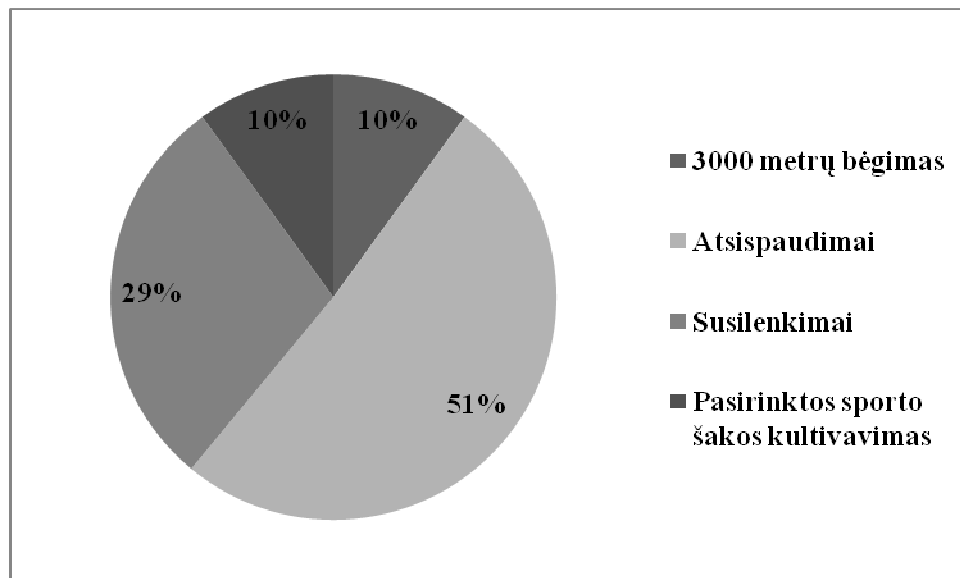
11 pav. Šiuolaikiniam kariui reikalingi gebėjimai (%)

Vertindami sunkiausiai atliekamas užduotis (12 pav.), respondentai išskyrė 3000 m. bėgimą (47%) ir susilenkimus (27%).



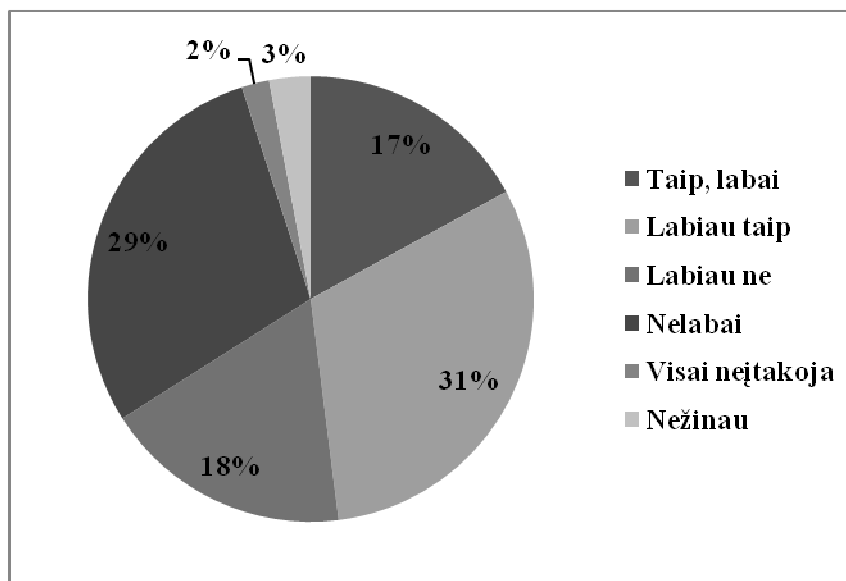
12 pav. Sunkiausiai atliekamos užduotys (%)

Vertindami geriausiai atliekamas užduotis (13 pav.), respondentai išskyrė atsispaudimus (51%) ir susilenkimus (29%).



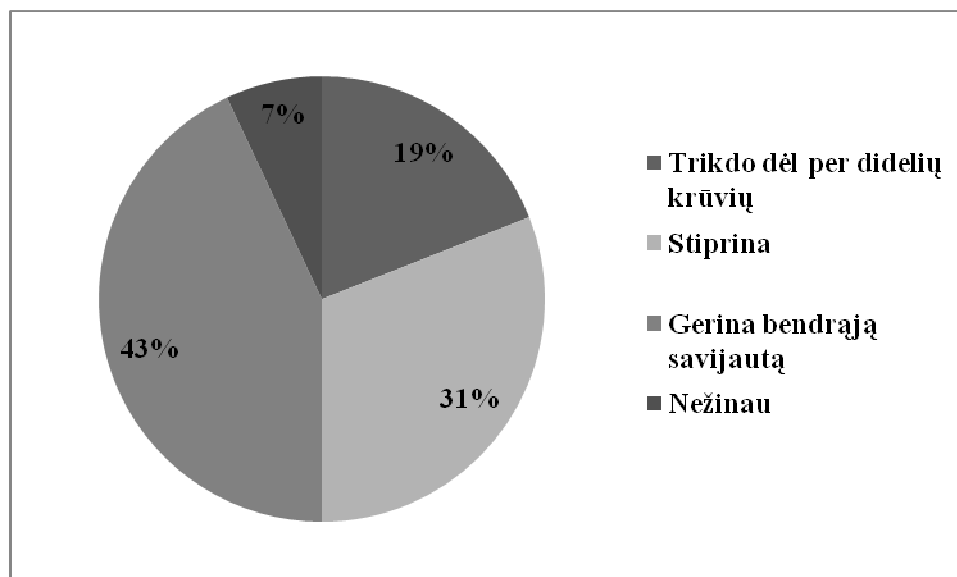
13 pav. Geriausiai atliekamos užduotys (%)

Siekiant išsiaiškinti fizinio rengimo(si) poveikį sveikatai (14 pav.), nustatyta, kad fizinis rengima(si)s įtakoja sveikatą 48% respondentų.



14 pav. Fizinio rengimosi įtaka karių sveikatai (%)

Kaip matyti 15 paveiksle, buvo siekiama išsiaiškinti respondentų požiūrį, vertinant fizinio rengimosi poveikį sveikatai. Tyrimo metu nustatyta, kad 43% respondentų mano, jog fizinis rengima(si)s gerina bendrąją savijautą, 31%, kad stiprina sveikatą.



15 pav. Fizinio rengimosi poveikis sveikatai (%)

3.3 Karių fizinio rengimo(si) kryptių analizė

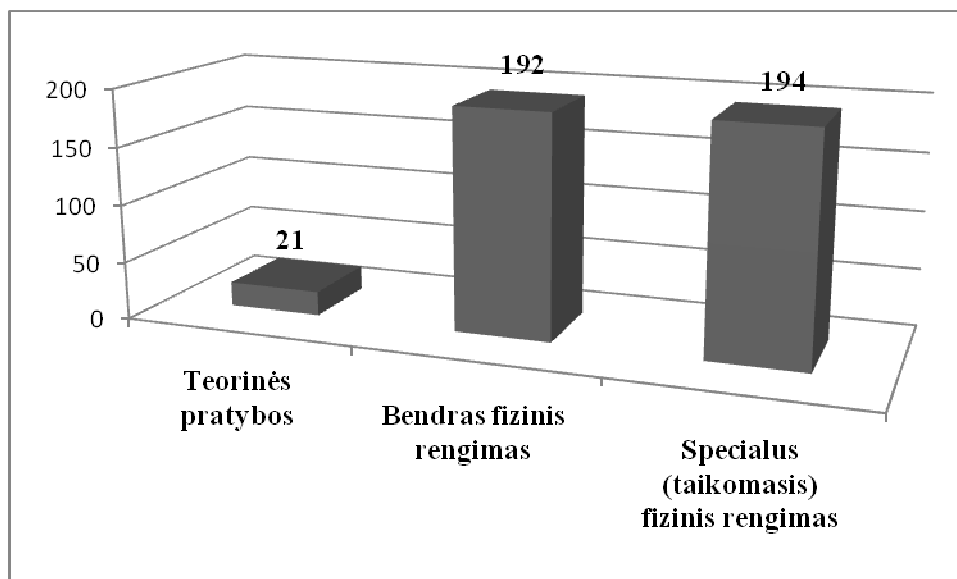
2011 metų tarnybos laikotarpiu, Oro gynybos bataliono karių fizinio rengimo(si) pagrindą sudarė karių fizinio rengimo(si) sistema (2 lentelė), kuri integruota į karių dienotvarkę metiniame kovinio parengimo plane. Ši fizinio rengimo programa buvo vykdoma tokiomis kryptimis:

1. Fizinio rengimo(si) pratybos, kuriose buvo akcentuojamas vienos fizinės ypatybės lavinimas, esant stabiliam ir dažnai pasikartojančiam fiziniam krūviui.
2. Fizinio rengimo(si) pratybos, kurios lavina bendrąjį fizinį parengtumą ir didina fizinį darbingumą panaudojant tam geriausiai tinkamas sporto šakas.
3. Specialiojo fizinio rengimo(si) pratybos, kurios lavina visas karių veiklai reikalingas fizines ypatybes ir fizinės užduotys atliekamos esant specifinėms (kovinėms) sąlygoms. Tai spartusis žygis - 5 km. ir 8 km. su amunicija, kliūčių ruožo įveikimas, kovinė savigyna be ginklų bei su šaltaisiais ir šaunamaisiais ginklais.

Karių fizinis rengimas(is) skirstomas į:

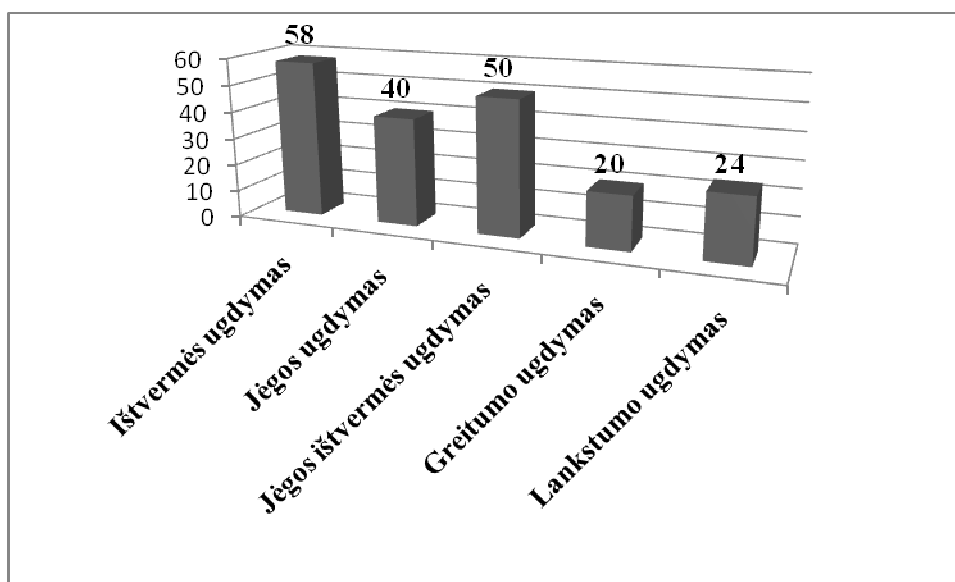
1. Teorines pratybas, kurių metu kariai supažindinami su kūno kultūros ir sporto pagrindais, medicininės kontrolės ir savikontrolės pagrindais, bendrojo fizinio lavinimo pagrindais bei saugumo reikalavimais fizinio lavinimo pratybų metu.
2. Bendrąjį fizinį rengimą, kurio metu lavinamos karių fizinės ypatybės.
3. Specialųjį (taikomąjį) fizinį rengimą, kurio metu visapusiškai lavinamos karių fizinės ypatybės bei profesiniai įgūdžiai, atliekami esant specifinėms (kovinėms) sąlygoms.

Išanalizavus 2011 metais taikytą fizinio rengimo(si) sistemą oro gynybos kariams (16 pav.), nustatyta, kad teorinės pratybos užėmė 21 val., bendras fizinis rengimas – 192 val., o specialus (taikomas) fizinis rengimas – 194 val. 2011 metams skirtu, bendro pratybų laiko.



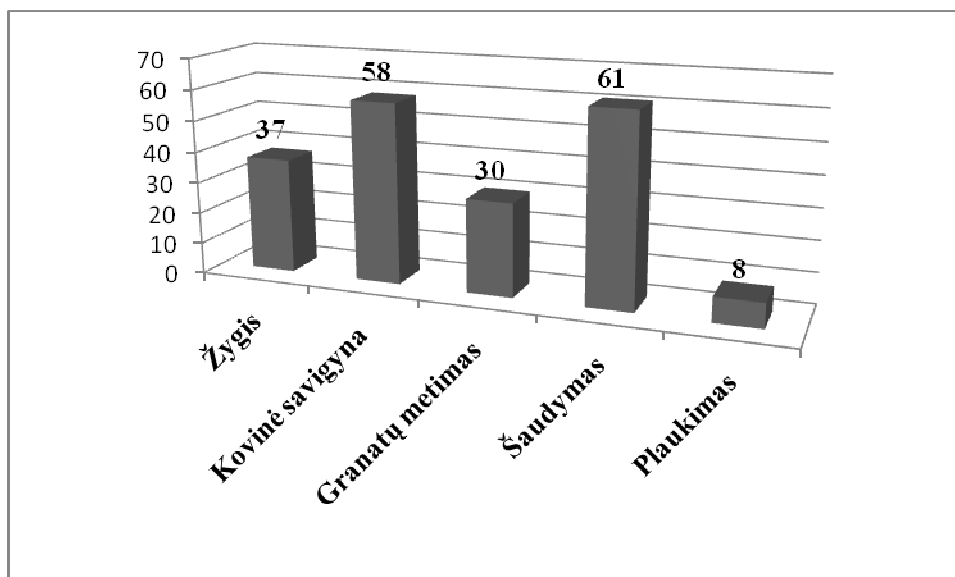
16 pav. Karių fizinio rengimo(si) sistemos sudėtinių dalių pasiskirstymas (val./2011m.)

Vykdydami bendrąjį fizinį rengimą(si) 2011 metais, kariai dalyvavo ištvėrmės ugdymo, jėgos ugdymo, jėgos ištvėrmės ugdymo, greitumo ir lankstumo ugdymo pratybose. 17 paveiksle pateikiamas bendrojo fizinio rengimo(si) dalių pasiskirstymas valandomis per 2011 metus.



17 pav. Bendrojo fizinio rengimo(si) dalių pasiskirstymas (val./2011m.)

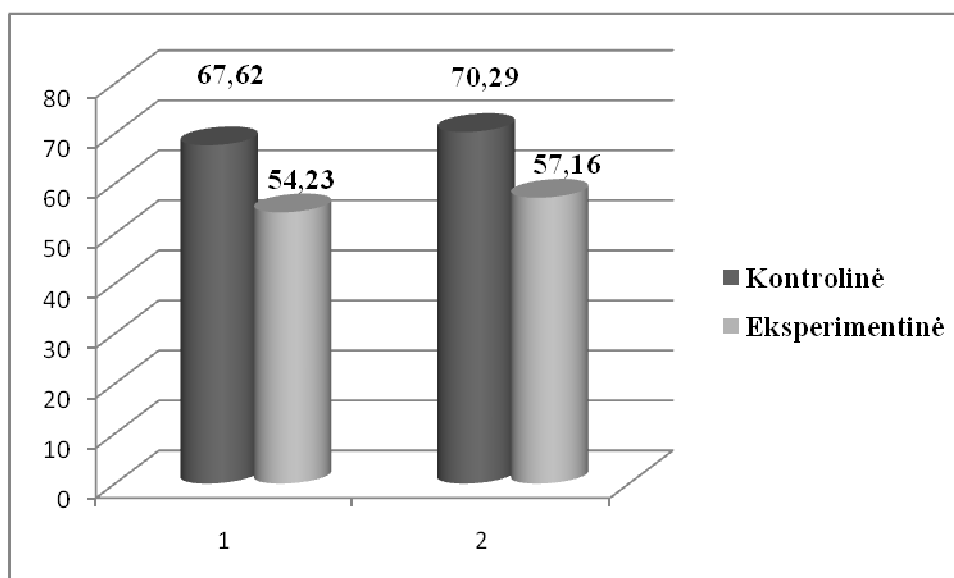
Specialiojo (taikomojo) fizinio rengimo(si) per 2011 tarnybos metus kariai vykdė žygius, dalyvavo kovinės savigynos pratybose, tobulino granatų metimo, šaudymo bei plaukimo technikas. 18 paveiksle pateikiamas specialiojo (taikomojo) fizinio rengimo(si) dalių pasiskirstymas valandomis per 2011 metus.



18 pav. Specialiojo (taikomojo) fizinio rengimo(si) dalių pasiskirstymas (val./2011m.)

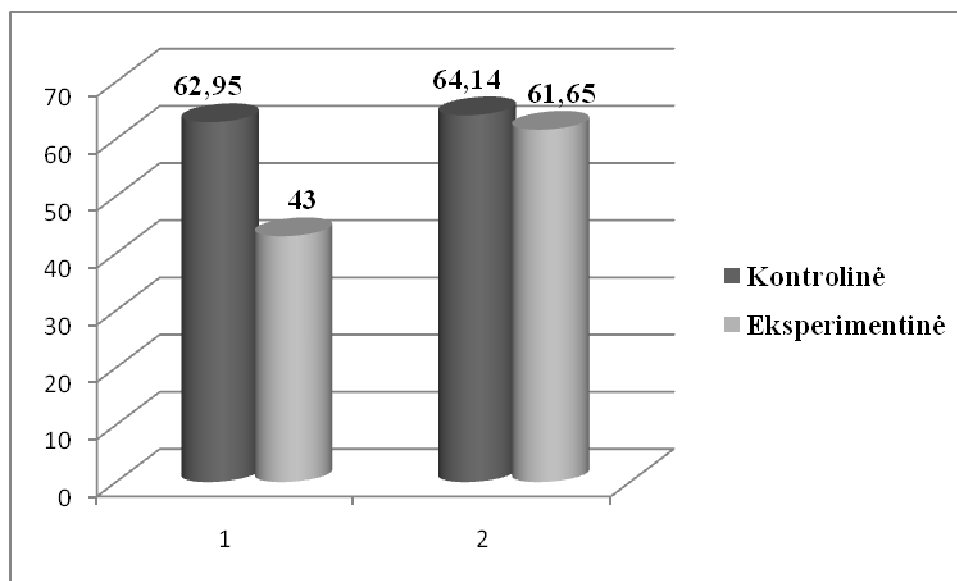
3.3.1 Jėgos lavinimo metodikos ir jų veiksmingumas

Kaip matyti 19 paveiksle, per fizinio parengtumo pirmąjį tyrimą kontrolinės grupės tiriamieji (N=50) vidutiniškai atliko $67,62 \pm 2,35$ atsispaudimų per 2 min., o eksperimentinės grupės (N=50) vidutiniškai $54,23 \pm 5,79$ atsispaudimų. Antro testavimo metu kontrolinės grupės tiriamieji atliko $70,29 \pm 2,62$, o eksperimentinės grupės kariai vidutiniškai atliko $57,16 \pm 6,28$ atsispaudimus. Nustatyta, kad kontrolinės grupės kariai per pirmąjį ir antrąjį tyrimą atliko daugiau atsispaudimų, negu eksperimentinės grupės kariai. Kontrolinės ir eksperimentinės grupės kariai antro tyrimo metu atliko daugiau atsispaudimų negu per pirmąjį tyrimą. Tyrimo metu nustatyta, kad abiejų grupių karių rankų bei krūtinės raumenų jėgos ištvėrmė gerėjo, tačiau daugiau pagerėjo eksperimentinės grupės karių rankų bei krūtinės jėgos ištvėrmė.



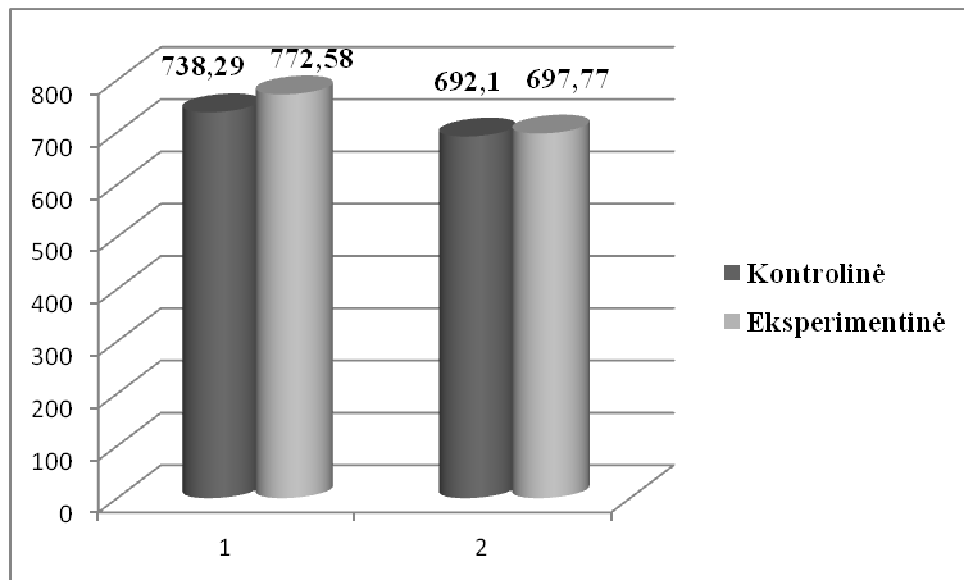
19 pav. Tiriamųjų ((N=100) atsispaudimų testo rezultatai per 1 ir 2 tyrimą ($\bar{x} \pm S_x$), $p < 0,05$

Kaip matyti 20 paveiksle, per karių fizinio parengtumo pirmąjį tyrimą, atliekant susilenkimus, kontrolinės grupės tiriamieji atliko vidutiniškai $62,95 \pm 6,38$ susilenkimo per 2 min., o eksperimentinės grupės tiriamieji – vidutiniškai $43,00 \pm 5,63$ susilenkimo. Antrojo testavimo metu kontrolinės grupės tiriamieji atliko $64,14 \pm 5,35$ susilenkimo, o eksperimentinės grupės kariai vidutiniškai atliko $61,65 \pm 4,22$ susilenkimo. Nustatyta, kad kontrolinės grupės kariai pirmo ir antro tyrimo metu atliko daugiau susilenkimų negu eksperimentinės grupės kariai ($p < 0,05$). Kontrolinės ir eksperimentinės grupės kariai antro tyrimo metu atliko daugiau susilenkimų negu pirmo tyrimo metu. Abiejų grupių karių pilvo raumenų jėgos ištvėrmė gerėjo, tačiau eksperimentinės grupės kariai, atlikę šioms raumenų grupėms ugdyti parengtą programą, antro tyrimo metu labiau pagerino susilenkimų testo rezultata negu kontrolinės grupės kariai.



20 pav. **Tiriamųjų (N=100) susilenkimų testo rezultatai per 1 ir 2 tyrimą ($x \pm S_x$), $p < 0,05$**

Vykdydami trečiąją užduotį, kontrolinės grupės tiriamieji per pirmąjį tyrimą 3000 m nuotolį įveikė per $738,29 \pm 20,69$ sek., o eksperimentinės grupės kariai tą patį nuotolį įveikė lėčiau – per $772,58 \pm 22,66$ sek. (21 pav.). Nustatyta, kad eksperimentinės grupės karių rezultatai yra prastesni už kontrolinės grupės karių rezultatus ($p < 0,05$). Antrojo tyrimo metu šį nuotolį kontrolinės grupės kariai įveikė per $692,10 \pm 18,68$ sek., o eksperimentinės – per $697,77 \pm 22,43$ sek. Nustatyta, kad kontrolinės grupės karių 3000 m bėgimo rezultatas ir pirmojo, ir antrojo tyrimo metu buvo geresnis negu eksperimentinės grupės karių ($p < 0,05$). Bendroji aerobinė ištvėrmė padidėjo abiejose karių grupėse, tačiau kontrolinės grupės kariai bėgimo rezultata pagerino šiek tiek mažiau negu eksperimentinės grupės kariai.

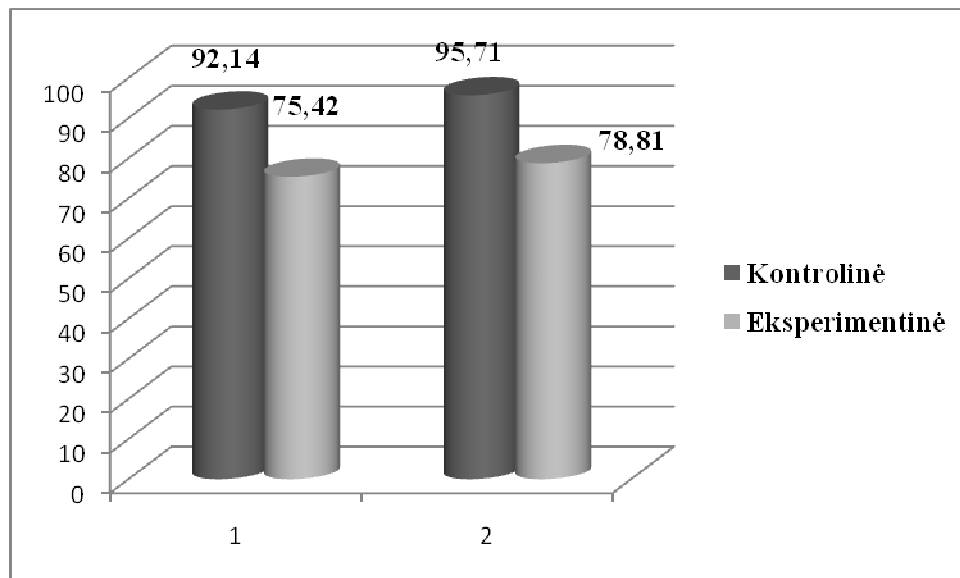


21 pav. Tiriamųjų (N=100) 3000 m. bėgimo rezultatai (sek.) per 1 ir 2 tyrimą ($\bar{x} \pm S_x$),
 $p < 0,05$

3.3.2 Ištvermės lavinimo metodikos ir jų veiksmingumas

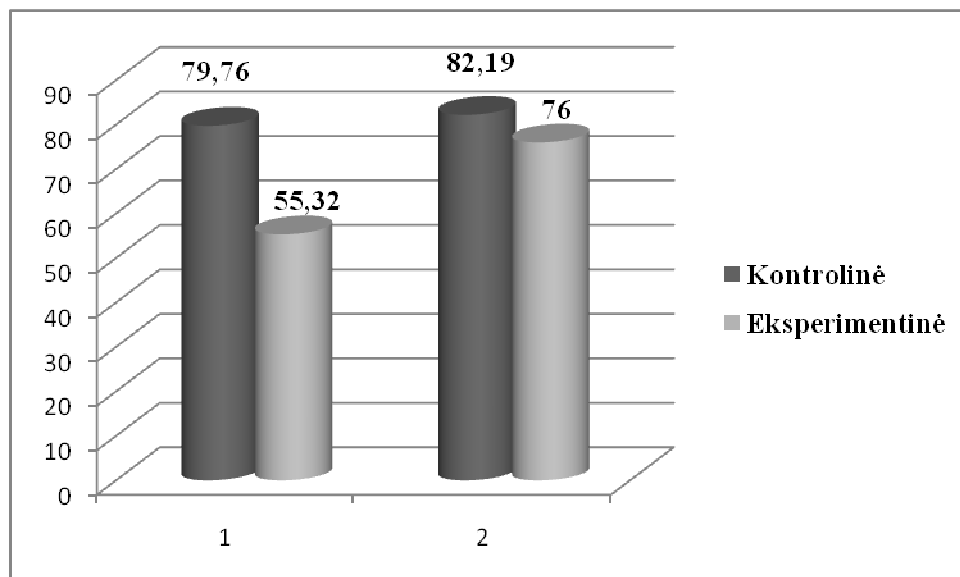
Išanalizavus kaip kito atsispaudimų vertinimas taškais per tiriamąjį laikotarpį (22 pav.), nustatyta, kad kontrolinės grupės karių atsispaudimai pirmo tyrimo metu buvo įvertinti vidutiniškai $92,14 \pm 2,80$ taško, o eksperimentinės grupės karių – $75,42 \pm 10,20$ taško. Nustatyta, kad skirtumas tarp eksperimentinės ir kontrolinės grupių pirmojo testavimo rezultatų yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$): kontrolinės grupės karių pirmo tyrimo atsilenkimų vertinimas yra geresnis.

Per antrąjį tyrimą kontrolinės grupės kariai, atlikę atsispaudimų testą, buvo įvertinti vidutiniškai $95,71 \pm 3,05$ taško, o eksperimentinės grupės kursantai – $78,81 \pm 7,08$ taško. Skirtumas tarp eksperimentinės ir kontrolinės grupių antro testavimo rezultatų taip pat yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$): kontrolinės grupės karių antrojo tyrimo atsilenkimų vertinimas taip pat yra geresnis. Eksperimentinės grupės karių atsispaudimų testo rezultatas padidėjo statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$).



22 pav. Tiriamųjų atsispaudimų testo rezultatų vertinimas taškais ($\bar{x} \pm S_x$), $p < 0,05$

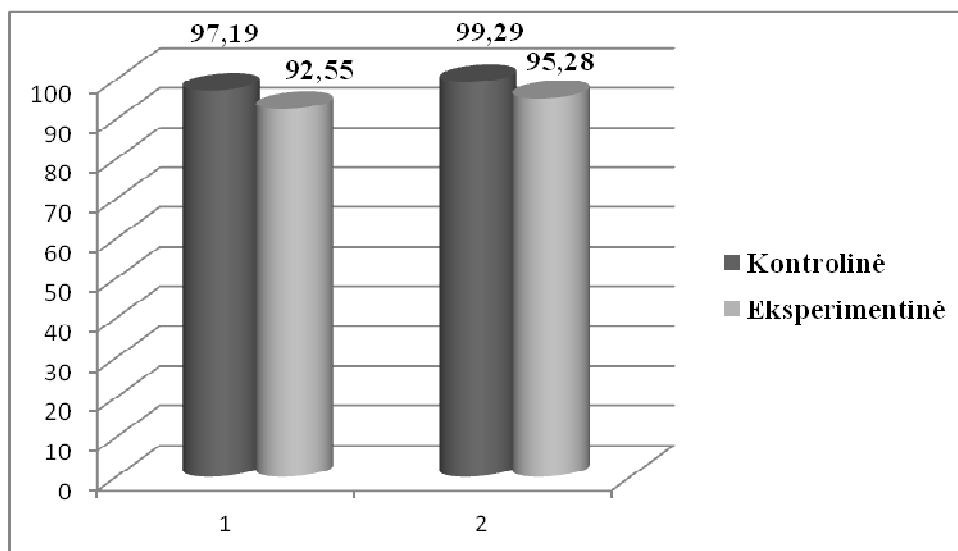
Išanalizavus, kaip kito susilenkimų vertinimas taškais per tiriamąjį laikotarpį (23 pav.), nustatyta, kad kontrolinės grupės kariai pirmojo tyrimo metu buvo vidutiniškai įvertinti $79,76 \pm 8,07$ taško, o eksperimentinės grupės kariai – $55,32 \pm 7,08$ taško. Per antrąjį tyrimą kontrolinės grupės kariai buvo įvertinti vidutiniškai $82,19 \pm 7,06$ taško, o eksperimentinės grupės kariai – $76,0 \pm 4,84$ taško. Pastebėta, kad per tiriamąjį laikotarpį, taikant pilvo raumenų jėgos ištvėrmės ugdymo programą, daug daugiau pagerėjo rezultatai ($p < 0,05$) eksperimentinėje tiriamųjų grupėje.



23 pav. Tiriamųjų susilenkimų testo rezultatų vertinimas taškais ($\bar{x} \pm S_x$), $p < 0,05$

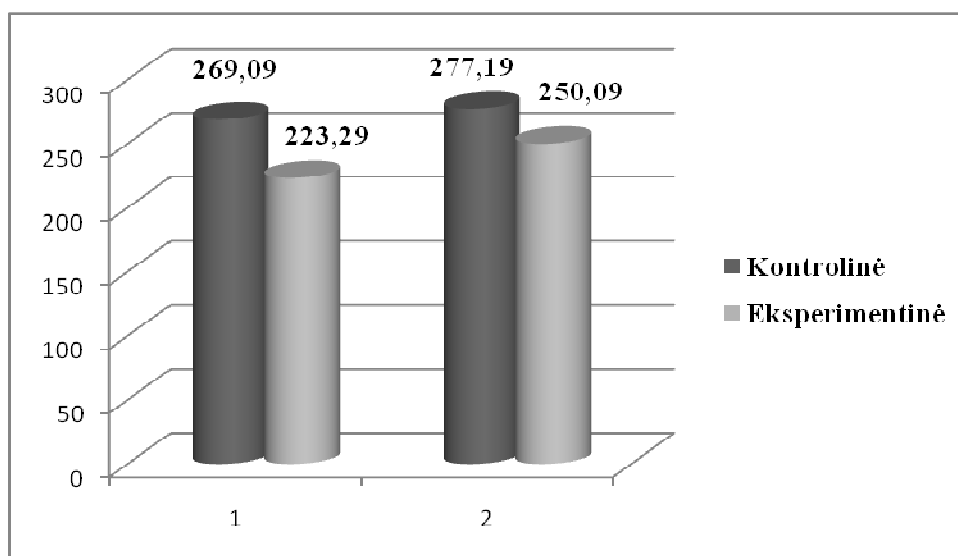
3.3.3 Greitumo lavinimo metodikos ir jų vertinimas

Kaip matyti 24 paveiksle, kontrolinės grupės tiriamieji per pirmąjį tyrimą vidutiniškai buvo įvertinti $97,19 \pm 1,50$ taško, o eksperimentinės grupės kariai – $92,55 \pm 3,64$ taško. Per antrąjį tyrimą kontrolinės grupės 3000 m bėgimo rezultatai vidutiniškai buvo įvertinti $99,29 \pm 1,15$ taško, o eksperimentinės – $95,28 \pm 3,24$ taško. Pirmojo ir antrojo tyrimo metu 3000 m bėgimo rezultato vertinimas buvo geresnis kontrolinės grupės karių.



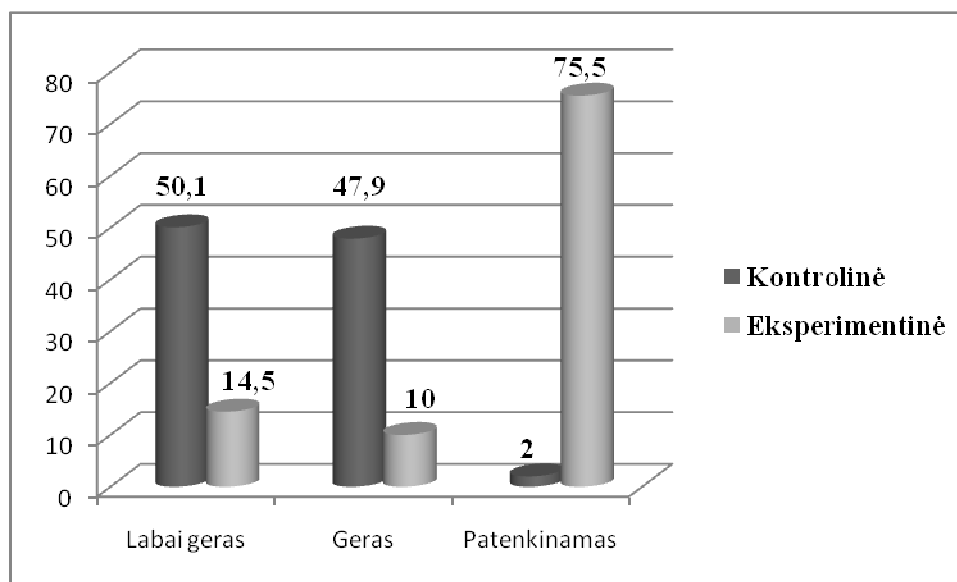
24 pav. Tiriamųjų 3000 m bėgimo rezultatų vertinimas taškais ($\bar{x} \pm S_x$), $p < 0,05$

Kaip matyti 25 paveiksle, išanalizavus, kaip kito fizinio parengtumo vertinimas taškais per tiriamąjį laikotarpį, nustatyta, kad kontrolinės grupės tiriamieji per pirmąjį tyrimą vidutiniškai iš trijų testų surinko $269,09 \pm 9,25$ taško, o eksperimentinė grupė – $223,29 \pm 7,08$ taško. Per antrąjį tyrimą kontrolinės grupės tiriamieji vidutiniškai buvo įvertinti $277,19 \pm 7,06$ taško, o eksperimentinės grupės – $250,09 \pm 10,75$ taško.



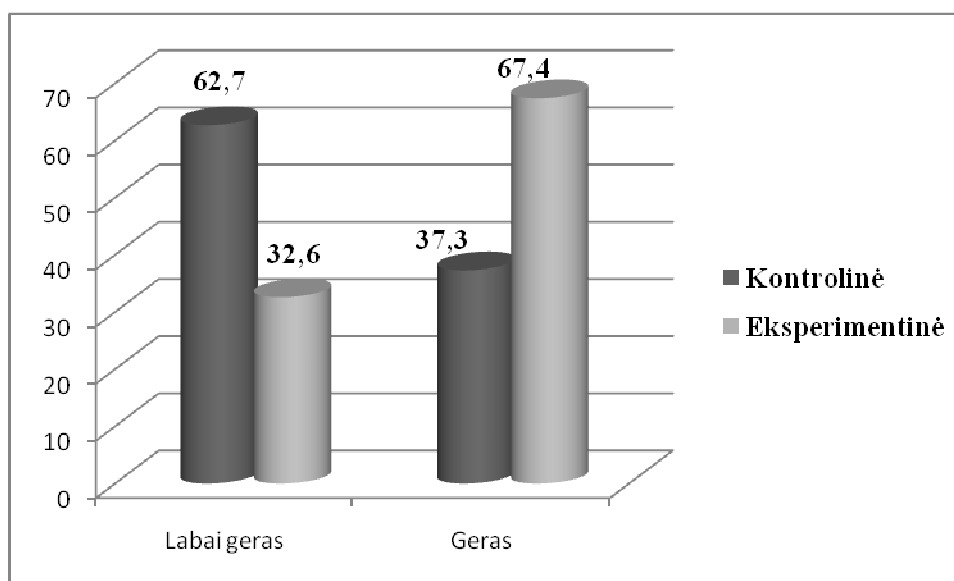
25 pav. Fizinio rengimo(si) bendras vertinimas taškais ($\bar{x} \pm S_x$), $p < 0,05$

26 paveiksle pateikiama informacija apie bendrą karių fizinio pasirengimo įvertinimą. Nustatyta, kad pirmo tyrimo metu 50,1% kontrolinės grupės karių parengtumas buvo vertinamas kaip labai geras, 47,9% – geras, o 2% karių kaip patenkinamas. Tuo tarpu 75,5% eksperimentinės grupės karių fizinis parengtumas buvo vertinamas kaip patenkinamas, 14,5% kaip labai geras, o 10% – geras. Buvo nustatyta, kad per pirmąjį tyrimą kontrolinės grupės karių fizinis parengtumas buvo vertinamas daug geriau negu eksperimentinės grupės karių ($p < 0,05$).



26 pav. **Tiriamųjų 1 tyrimo bendras fizinio rengimo(si) vertinimas (%), $p < 0,05$**

Per antrąjį tyrimą (27 pav.) 62,7% kontrolinės grupės karių fizinis parengtumas buvo vertinamas kaip labai geras, o 37,3% karių – kaip geras. Tuo tarpu 67,4% eksperimentinės grupės karių per antrąjį tyrimą fizinis parengtumas buvo vertinamas kaip geras, o 32,6% karių – kaip labai geras. Nustatyta, kad ir antro tyrimo metu geriau buvo vertinamas kontrolinės grupės karių fizinis parengtumas ($p < 0,05$).



27 pav. **Tiriamųjų 2 tyrimo bendras fizinio rengimo(si) vertinimas (%), $p < 0,05$**

3.3.4 Specialiųjų gebėjimų lavinimo metodikos ir jų vertinimas

Šaudymo mokymas yra sudėtinė kariūno rengimo dalis. Rengiant karius šaudymui, pedagoginiai psichologiniai reikalavimai keliami ir vadui, instruktoriui, kuriam nepakanka būti tik geru savo dalyko žinovu – jis privalo įgyti gerą, humanistinę edukaciją pagrįstą pedagoginį parengtumą. Mokymo proceso optimizavimas verčia ieškoti kuo efektyvesnių būdų taikiam šauliui parengti. Rekomenduojama ieškoti nesudėtingų testų, kurie padėtų ugdyti karių taiklumą šaudant. Karių taiklumas gali būti testuojamas numatant prognostikos taiklumo veiksnius.

Vadovaujantis Lietuvos kariuomenės vado 2006 m. įsakymu V-145 „Dėl šaudymo kurso (pėstininkų ginklai) tvirtinimo“, kariai vykdė kovinio šaudymo pratybas iš individualių pėstininkų ginklų. Karių taiklumui nustatyti buvo pasirinktas vienas kovinio šaudymo iš pėstininkų ginklų pratimas, kuris susideda iš penkių dalių (3 lentelė). Taigi kiekvienam tiriamajam (N=100) teko šaudyti iš kiekvienos šaudymo padėties į taikinius, kurie nutolę 100 metrų. Rezultatai buvo apskaičiuojami matuojant penkių įskaitinių šūvių padarytą pradaužų sklaidą taikinyje. Karių rezultatai buvo registruojami tam skirtoje formoje (3 priedas).

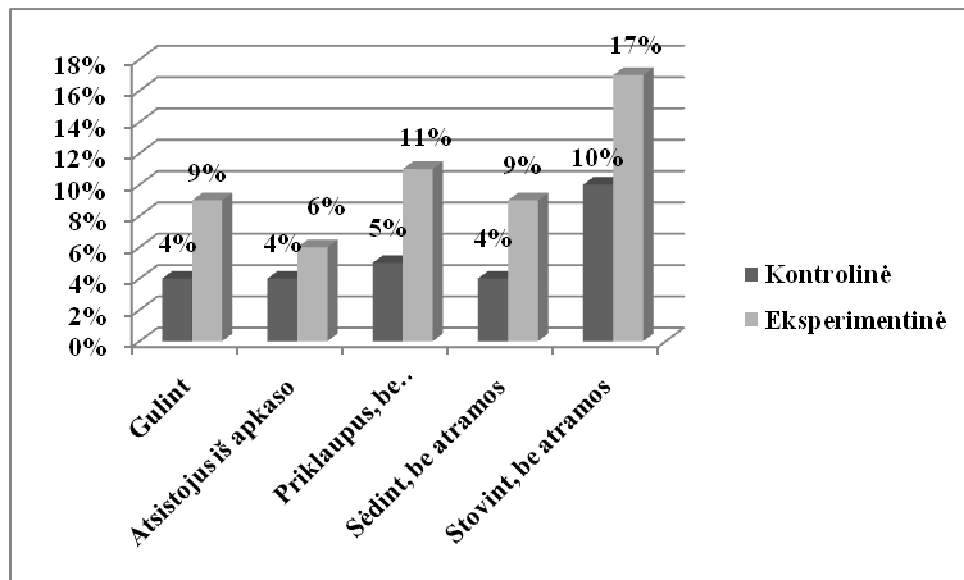
3 lentelė

Šaudymo testo iš pėstininkų ginklų reikalavimų suvestinė

Eil. Nr.	Šaudymo padėtis	Leistina pataikymų sklaida (mm)
1.	Gulint	(200 mm)
2.	Atsistojus iš apkasos	(200 mm)
3.	Priklaupus, be atramos/pritūpus	(250 mm)
4.	Sėdint be atramos	(250 mm)
5.	Stovint, be atramos	(450 mm)

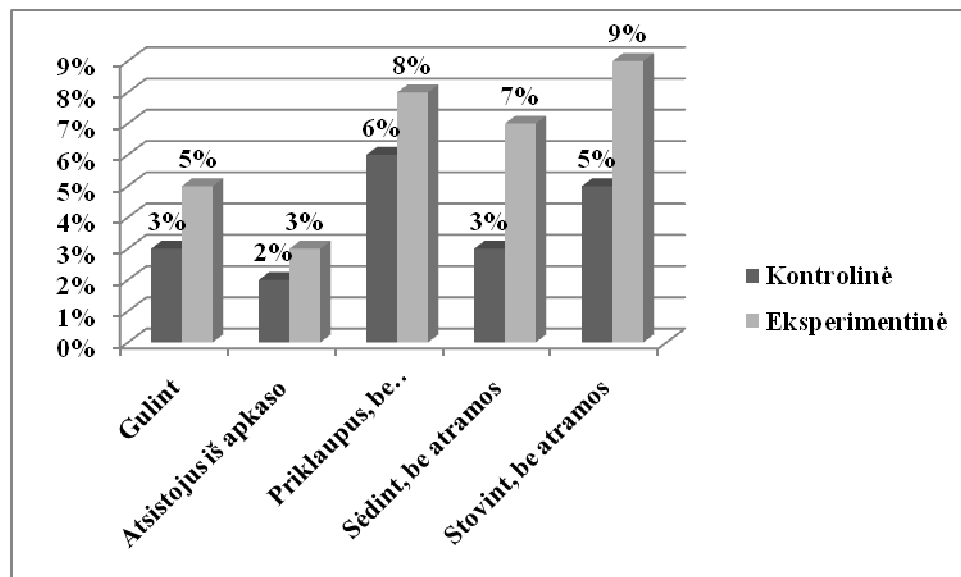
Pirmasis tyrimas buvo atliktas po trijų mėnesių nuo tarnybos pradžios, o antrasis tyrimas buvo atliktas programos pabaigoje.

Pirmojo tyrimo metu rezultatai buvo įvairūs (kai kuriems tiriamiesiems gauti teigiamą įvertinimą sutrukdė įgūdžių stoka), tačiau didžioji dalis tyrime dalyvavusių karių gerokai viršijo teigiamo įvertinimo reikalavimus ir pasiekė puikių kovinio šaudymo rezultatų. Kaip matyti 28 paveiksle, respondentams sunkiausiai sekėsi šaudyti iš stovimos, be atramos šaudymo padėties: 10% kontrolinės ir 17% eksperimentinės grupių tiriamieji šios užduoties neįvykdė. Tuo tarpu geriausiai sekėsi šaudyti atsistojus iš apkasos: tik 4% kontrolinės bei 6% eksperimentinės grupių tiriamieji viršijo leistiną pataikymų sklaidą.



28 pav. Tiriamųjų viršijusių leistiną pataikymų sklaidą pirmojo šaudymo metu išraiška (%)

Antrojo tyrimo rezultatai, lyginant su pirmojo tyrimo rezultatais, pagerėjo (29 pav.). Nustatytas tiek kontrolinės, tiek ir eksperimentinės grupių rezultatų pagerėjimas kiekvienoje iš šaudymo padėčių. Tačiau ženklus rezultatų pagerėjimas stebimas šaudyme iš stovimos be atramos padėties: tik 5% kontrolinės bei 9% eksperimentinės grupių tiriamųjų viršijo leistiną pataikymų sklaidą.



29 pav. Tiriamųjų viršijusių leistiną pataikymų sklaidą antrojo šaudymo metu išraiška (%)

Apibendrinant galima padaryti išvadą, kad kariams taikyta kovinio rengimo programa buvo veiksminga. Galima daryti prielaidą, kad bendrasis ir specialusis fizinis rengimas (si) kelia karių profesinį lygį.

IŠVADOS

1. Išanalizuoti karių fizinio rengimo(si) teorines prielaidas.

- 1.1. Atlikus mokslinės literatūros ir dokumentų analizę, nustatyta, kad Lietuvos Respublikos kariuomenės padaliniams keliami vis didesni reikalavimai fiziniam rengimui(si). Svarbiausias karinio fizinio rengimo(si) tikslas - parengti karius, sugebančius valdyti kautynių ginklus ir karinę techniką, efektyviai ją panaudoti kautynėse, įveikti fizinius krūvius, nervinę ir psichinę įtampą.
- 1.2. Kario parengimas psichologiškai yra nukreiptas į jo psichinių savybių ugdymą, kuris galėtų užtikrinti kario gebėjimą kuo geriausiai panaudoti savo jėgas ir žinias sudėtingomis pratybų ar kitos aplinkos sąlygomis, įveikti sunkumus ir kliūtis per pratybas ir vykdant užduotis.

2. Nustatyti karių fizinio rengimo(si) ypatumus tarnybos metu.

- 2.1. Karių fizinį rengimąsi sudaro bendrasis fizinis rengimas(is), specialusis (taikomasis) fizinis rengimas(is) ir pratybos.
- 2.2. Karių fizinio rengimo(si) kryptingumas pasireiškia kompleksišku (jėgos, ištvėmės, greitumo, specialiųjų gebėjimų) fiziniu ugdymu, griežta dienotvarke, galimybių, atsižvelgiant į sveikatą, derinimu, savarankišku karių sportavimu pagal pasirinktą sporto šaką.
- 2.3. Kursų pradžioje 50,1% kontrolinės grupės tiriamųjų fizinis parengtumas buvo vertinamas kaip labai geras, 47,9% kontrolinės grupės tiriamųjų – gerai, o 2% - patenkinamai. Kursų pradžioje 14,5% eksperimentinės grupės tiriamųjų fizinis parengtumas buvo įvertintas – labai gerai, 10% - gerai, o 75,5% – patenkinamai.
- 2.4. Kursų pradžioje kontrolinės grupės tiriamųjų fizinis parengtumas buvo vertinamas geriau negu eksperimentinės ($p < 0,05$). Silpniausiai išlavinta fizinė ypatybė – dinaminės raumenų jėgos ištvėmė.
- 2.5. Kursų pabaigoje 62,7% kontrolinės grupės tiriamųjų fizinis parengtumas buvo vertinamas labai gerai, 37,3% kontrolinės grupės tiriamųjų – gerai. Kursų pabaigoje 67,4% eksperimentinės grupės tiriamųjų fizinis parengtumas buvo vertinamas – gerai, o 32,6% – labai gerai. Kursų pabaigoje kontrolinės grupės tiriamųjų fizinis parengtumas buvo vertinamas geriau negu eksperimentinės ($p < 0,05$).
- 2.6. Atsižvelgiant į šaudymo testų rezultatų kaitą, galima daryti prielaidą, kad bendrasis ir specialusis fizinis rengimas(si) kelia karių fizinį bei profesinį lygį. Kariams taikyta kovinio rengimo programa buvo veiksminga.

3. Išanalizuoti karių požiūrį į fizinę saviugdą, bendrąjį fizinį rengimą(si), pratybas, specialųjį fizinį rengimą(si).

3.1. Karių požiūris į fizinio rengimo(si) programas neatsiejamas nuo geros buities ir poilsio sąlygų kareivinėse ir stovyklose, gerų karių tarpusavio santykių, gerų karių ir vadų tarpusavio santykių, gerų vadovo ir kario tarpusavio santykių fizinio rengimo pratybų metu.

3.2. Tyrimo metu nustatyta, kad 43% respondentų mano, jog fizinis rengimas gerina bendrąją savijautą, 31%, kad stiprina sveikatą. Dauguma karių supranta kūno kultūros ir sporto svarbą savo sveikatai bei sieja tai su tolimesne profesine veikla.

REKOMENDACIJOS

1. Karys, dėl veiklos specifikos, privalo veikti operatyviai ir tiksliai, kad priimtų greitus ir teisingus sprendimus. Jis turi būti psichiškai ir fiziškai labai stiprus ir ištvemmingi. Geras fizinis parengtumas yra profesinės veiklos sėkmės pagrindas.
2. Savarankiškam fiziniam rengimuisi skatinti būtina sukurti palankią edukacinę aplinką, kurioje karys būtų mokomas ir skatinamas siekti fizinio tobulėjimo savo tarnybos metu. Fizinės saviugdos paskirtis – rūpintis savo fizinių galių išplėtojimu.
3. Fizinių pratybių metu skatinti ir siekti, kad karys suvoktų fizinio tobulinimosi, kaip vieno iš kertinių kario profesinės kvalifikacijos bei asmenybės augimo, būtinybę.
4. Karių vadovai turėtų nuolat stebėti savo pavaldinius, vykdyti įvairias apklausas, vykdyti mokymus, gerinti darbo bei saviugdos sąlygas, atsižvelgiant į karių poreikius.
5. Silpniau fiziškai pasirengusiems kariams būtina ieškoti naujų ir efektyvių metodų fiziniam pajėgumui gerinti, atsakomybei už savo fizinę formą ugdyti.
6. Atsižvelgiant į atlikto testavimo rezultatų analizę, reikėtų didinti savarankiškos fizinės rengybos pratybių skaičių savaitės cikle, akcentuojant krūvio laipsniškumą ir intensyvumą.
7. Privaloma skirti daugiau dėmesio fizinių ypatybių, būtinų veikiant ekstremaliose situacijose, ugdymą.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė E. (1994). *Vaikų fizinio ugdymo pedagogika*. Vilnius.
2. Adaškevičienė E. (1999). *Vaikų sveikatos ugdymas*. Vilnius.
3. Adaškevičienė E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda.
4. Armonienė J. (1998) *Jaunimo fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai*. Vilnius.
5. Bazinis kario kursas (BKK–98). *Mokymo programa*. (1998). Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.
6. Bland, JM & Altman, DG (1986). *Statistical methods for assessing agreement between two methods of clinical measurements*. *Lancet*, i, 307–310.
7. Celka, R., Pietrzyk, D., Pietrzykowska, B., Stanoch, M., Szyszka, D., Zieliński, W. (2003). Sprawność fizyczna żołnierzy zasadniczej służby wojskowej w Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych w Poznaniu W: Biospołeczne aspekty kultury fizycznej w wojsku. Bio-social aspects of physical culture in the army. Poznań AWF 2003 s. 90-93.
8. Cooper K. H. (1985). *The Aerobics Programm for Total Well-Being: Exercise, Diet, Emotional Balance*. New York: Bantam Dell Pub Group.
9. Čepulėnas A., Minkevičius R. (2003). Physical preparedness estimation of border pike police officers of Lithuania. *Biospołeczne aspekty kultury fizycznej w wojsku. Monografie*. P. 94–100.
10. Deurenberg-Yap, M, Chew, SK, Lin, V, Tan, BY, van Staveren, WA & Deurenberg, P (2001). Relationships between indices of obesity and its co-morbidities among Chinese, Malays and Indians in Singapore. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.*, 25, 1554–1562.
11. Dudavičius, A. (2002). Teritorinė gynyba. *Konferencijos medžiaga*.
12. Endrijaitis, R. (2003). *Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos pirmo kurso kariūnų fizinio rengimo ypatumai*. Magistro darbas. 113 p.
13. *Eurofitas: fizinio pajėgumo testai ir metodika. Lietuvos studentų fizinio pajėgumo rezultatai*. (2003). Sud. V. Volbekienė. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
14. *Eurofito testai suaugusiems: metodinė priemonė*. (1997). Sud. V. Volbekienė. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
15. Field Manual 21–20. (1992). *Army physical fitness training*. Washington, D.C: U.S. Department of the Army.
16. Gaška, V. (1995). *Policijos akademijos studentų fizinio rengimo metodai: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07S)*. Vilniaus pedagoginis universitetas. 181 p.
17. Genevičius, J. (1991). *Studentų kūno kultūros pagrindai*. 142 p. 5.

18. Genevičius, J., Skernevičienė, B. (1985). *Studentų rengimas PDG normų laikymui*. 40 p. 6.
19. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Dregval L, Saferis V, Prattala R, et al. *Health behaviour among Lithuanian adult population*, 2000. Helsinki; 2001.
20. Greičius R. ir kt. (2003). *Karių fizinio rengimo metodinės rekomendacijos*. Kaunas.
21. Grosser M., Starischka S. (1986). *Konditionstest*. München: R.F. Alemanha. BLV Sportwissen. Health promotion and physical activity. (1994). Köln: Sport & Buch Strauß.
22. Howley, E. T., Franks, B. D. (1997). *Health fitness instructor's handbook*. Human Kinetics. Champaign: Institute of Medicine of the National Academies.
23. *Įsakymas Nr. V-980 „Dėl krašto apsaugos sistemos karių fizinio parengtumo testo patvirtinimo“* (2007 m. spalio 4 d.). Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.
24. *Įsakymas Nr. V-145 „Dėl šaudymo kurso (pėstininkų ginklai) tvirtinimo“* (2006 m.). Vilnius. Krašto apsaugos ministerija.
25. Ivaškienė, V., Raškevičius, K. (2004). The development of physical preparedness of the military. *Sport a kvalita života: mezinarodni vedecka conference konana v ramci Evropskeho roku vychovy sportem 2004*, Brno, 11. – 12. 11. 2004 (pp. 1-6). Brno: Masarykova univerzita v Brne.
26. Johnson, B. L., Nelson, J. K. (1986). *Practical Measurements for Evaluation in Physical education*. Edina, MN: Burgess Publishing.
27. Kaladinskas, V. (2003). *Būti ar nebūti stipriam?* Kardas, 1.
28. Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas*. Kaunas.
29. *Kario vadovėlis* (1995). Parengė krašto apsaugos puskarininkių mokykla. Vilnius: Logos.
30. *Karių fizinis rengimas*. (2000). Vilnius: Lietuvos Kariuomenės mokymo ir doktrinų valdyba.
31. *Karių ugdymo pagrindai*. (2002). Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.
32. Karoblis, P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius: Egalda. Kineziologijos pagrindai. (2004). Parengė J. Poderys. Kaunas: KMU.
33. Karoblis, P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. 520 p.
34. Karužienė, I. (1998). *Kario etika*. Kaunas: Gabija.
35. Kisinis, E. (2000). *Kario ugdymas*. Vilnius: Generolo J. Žemaičio Lietuvos karo akademija.
36. *Kovinio rengimo metodika*. (2005). Lietuvos kariuomenė. Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.

37. *Kovinio rengimo nuostatai*. (2005). Lietuvos kariuomenė. Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.
38. Kuklys V., Blauzdys V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai ir sąvokos*.
39. Steiger R. (1998). *Humaniškasis vadovavimas*. Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.
40. Lorraine, G., Davis, C. F. (1998). *Access to health*. Boston: Allyn & Bacon. *Military Ethics*. (1987). Washington DC: National Defense University Press.
41. Mononen, K., Viitasalo, J. T., Era, P., Kontinen, N. (2003). Optoelectronic measures in the analysis of runningtarget shooting. *Scandinavian Journal of Medicine Science and Sports*, 13, 200–207.
42. Marcinkowski, M. (1999). Kultura fizyczna w aspekcie wartosci i zjawist moralo – bojowych w wojsku. *Zeszyty Naukowe Wyzszej Szkoły Oficerskiej im. Stefana Czarnieckiego w Poznaniu*, 2(06), 3, 26–223.
43. Marcinkowski, M. (2000a). Education Through Sport and for Sport in the System of Combat – Moral Preparations of Soldiers. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (35), 30–34.
44. Marcinkowski, M. (2000b). Wychowawcze wartosci aktywnosci sportoko – rekreacyjnej turystycznej w srodowisku wojskowym. *Interdyscyplinarne zagadnienia aktywnosci rekreacyjnej, sportowej i turystycznej konca XX wieku*, I. Kielbasiewicz – Drozdowska, M., Marcinkowski, W. Siwinski (red.), WSO Poznan, s. 77.
45. Marcinkowski, M., Sokolowski, M. (red.). (2002). *Turystyka i rekreacja na rzecz zdorowia. Propozycje dla srodowiska wojskowego*, WSO Poznan, s. 22.
46. *Motorizuotų pëstininkų būrio rengimo kursas (MPBRK–99)*. (1999). Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.
47. Norkin, P., Levangie, K. (1992). *Joint structure and function*. Philadelphia, PA: F.A. Davis Company.
48. Pajewski, K. (2000). Sprawnosc fizyczna zolnierzy niezbednym skladnikiem gotowosci bojowej. *Interdyscyplinarne zagadnienia aktywnosci rekreacyjnej, sportowej i turystycznej konca XX wieku*. I. Kielbasiewicz – Drozdowska, M. Marcinkowski, W. Siwinski (red.), WSO Poznan, s. 112.
49. Pavilionis, S., Burneckis, E., Gavelis, V. ir kt. (1984). *Žmogaus anatomija*. Vilnius: Mintis.
50. Poderys, J., Buliuolis, A., Poderyte, K., Sadzeviciene, R. (2005). Mobilization of cardiovascular function during the constant-load and all-out exercise tests. *Medicina*. 41(12): 1048–53.
51. Poteliūnienė S. (2000). Būsimųjų mokytojų fizinės saviugdos stimuliavimo galimybės

- (Possibilities for physical self-development stimulation on future teachers)//švietimo reforma ir mokytojų rengimas: mokslas – studijos – mokykla: *VII tarptautinė mokslinė konferencija: mokslo darbai*: Vilnius, 2000 lapkričio 22–24 d .– Vilnius, 2000, p. 196–203.
52. Radžiukynas, D. (1999). *Lietuvos karo akademijos kariūnų fizinis ugdymas pirmais studijų metais*: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07S). Vilniaus pedagoginis universitetas. 97 p.
 53. Radžiukynas, D., Endrijaitis, R. (2003). Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos pirmo kurso kariūnų fizinio rengimo ypatumai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 5(50), 8–14.
 54. Rybacki, A., Mierzejewski, R. (2003). Ocena sprawności fizycznej żołnierzy zasadniczej służby wojskowej. *Biospolenczne aspekty kultury fizycznej w wojsku*. Pod. red. M. Sokolowskiego. Poznan, p. 145–150.
 55. Schierz, M. (1996). Shulsport als Kompensationsinstanz für Gesundheitsdefizite? *Sportwissenschaft*, 1996/4, 26, 425– 431.
 56. Siwinski, W. (2003). Diagnosis and programming of recreation – sport needs in the army. *Biospoleczne aspekty kultury fizycznej w wojsku*. Pod. red. M. Sokolowskiego. Poznan.Furey, 2003
 57. Skernevičius, J., Raslanas A., Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
 58. Skrebė, B. (2000). *Karių fizinis rengimas*. Vilnius: LKA.
 59. Skurvydas, A., Stasiulis, A. (2000). *Sporto fiziologija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
 60. Smolen, A., Fiszer, T. (2003). Kontrola i ocena 20 l nierzy zasadniczej służby wojskowej w procesie szkolenia fizycznego w jednostce wojskowej. Teoria a praktyka. *Biospolenczne aspekty kultury fizycznej w wojsku*. Pod. red. M. Sokolowskiego. Poznan, p. 151–159.
 61. Sokolowski, M. (red.). (2002). *Kultura fizyczna w wojsku w dobie przemian*. WSO Poznan.
 62. Steiger R., Zvygart U. (1999). *Karinė pedagogika*. Vilnius: LKA.
 63. Tamašauskas P. *Studentų fizinis ugdymas*. (1996). 134 p.
 64. Tamašauskas P., Jatulienė N. Aukštųjų mokyklų pirmo kurso studentų morfofunkcinės ir sveikatos būklės charakteristika // *Sporto mokslas*.–1998. Nr . 1.–P. 58–63.
 65. Tarasenska, P. (1998). *Kovotojo mokymas*. Vilnius: LKA.
 66. Vaišvila, Č. (1974). *Matematinė sportinių tyrimų statistika*. Kaunas: LKKI.
 67. Wearner, D. (1988). *Sport in der Bundeswehr*. Bonn.

68. Yli-Jaskari, K., Heinula, J. (2007). Performance analysis in rifle shooting. Part 1: introduction to technical success factors. *ISSF NEWS International Shooting Sport*, 1, 8–10.
69. Zatsiorsky, V.M., & Aktov, A.V. (1990). Biomechanics of highly precise movements: the aiming process in Air Rifle shooting. *Journal of Biomechanics*, 23, suppl. I, 35 - 41.
70. Zutkis, A. (1984). *Fizinių ypatybių ugdymo metodika*. Vilnius: Vaga.

PRIEDAI

Gerbiamasis Kary,

Šiaulių universiteto edukologijos fakulteto kūno kultūros ir sporto edukologijos katedros studentas bakalauro baigiamajam darbui atlieka tyrimą, kurio tikslas – išanalizuoti oro gynybos karių fizinio rengimo(si) ypatumus.

Maloniai prašytume atsakyti į pateiktus klausimus. Sau priimtina atsakymą, pažymėkite X ženklų arba įrašykite savo nuomonę. Anketos anonimiškumą garantuojame. Gauti ir apibendrinti tyrimo duomenys bus naudojami tik bakalauro darbui.

Dėkojame Jums už dalyvavimą šiame tyrime.

1. Jūsų amžius: a) 19-21 m. , b) 22-25 m.

2. Jūsų išsilavinimas:

- a) aukštasis , b) nebaigtas aukštasis , c) aukštesnysis , d) vidurinis ,
e) specialusis vidurinis , f) profesinis-techninis , g) pagrindinis

3. Įvertinkite savo fizinį pasirengimą 10 balų sistema:

- a) 1-4 ; b) 5 ; c) 6 ; d) 7 ; e) 8 ; f) 9 ; g) 10 .

4. Ar, Jūsų nuomone, kariui reikalingas geras fizinis pasirengimas?

- a) labai reikalingas ; b) reikalingas ; c) nelabai ; d) visai nereikalingas ; e) nežinau .

5. Kokie veiksniai Jūsų nuomone labiausiai lemia karių fizinio lavinimo pratybų efektyvumą. Pažymėkite Jūsų nuomone, tiksliausiai apibūdinantį teiginį.

Labiausiai geram karių fizinio lavinimo pratybų efektyvumui reikia:	Pritariu	Nesu tikras	Nepritariu
a) Gerų buities ir poilsio sąlygų kareivinėse ir stovyklose.			
b) Gerų tarpusavio santykių tarp karių.			
c) Gerų tarpusavio santykių tarp karių ir vadų.			
d) Gerų vadovo ir kario tarpusavio santykių fizinio rengimo pratybų metu.			
e) Suprantamų užduočių.			
f) Aiškiai pateiktų užduočių.			
g) Kario fizinės galimybes atitinkančių užduočių.			
h) Įdomių užduočių ir patrauklių fizinio rengimo formų.			

6. Kuris, Jūsų nuomone, psichologinis veiksnys labiausiai palengvina karių fizinį pasirengimą? (pasirinkite labiausiai tinkantį vieną variantą)

- a) motyvacija ; b) kovingumas ; c) valia ; d) partnerystė ;
e) gera emocinė pratybų aplinka ; f) pasitikėjimas savimi .

7. Išreikškite savo požiūrį į fizinio rengimo(si) pratybų poveikį:

Fizinio rengimo(si) pratybu <input type="checkbox"/> poveikis	Atsakymų variantai		
	Sutinku	Nesu tikras	Nesutinku
a) stiprina fizinę ir psichinę sveikatą;			
b) gerina fizinę savijautą;			
c) suteikia pasitikėjimo savimi;			
d) formuoja asmens charakterį;			

e) lavina judėjimo įgūdžius;			
f) maloni laisvalaikio praleidimo forma;			
g) padeda kovoti su atsveriu;			
h) įgalina sėkmingesnei veiklai.			
i) ugdo valią.			

8. Kiek iš viso valandų per savaitę sportuojate savarankiškai?

- a) iki 0,5 val. ;
- b) iki 1 val. ;
- c) iki 1,5 val. ;
- d) iki 2 val. ;
- e) iki 3 val. ;
- f) iki 4 val. ;
- g) daugiau kaip 4 val. .

9. Jūsų nuomone, kokios fizinės ypatybės yra svarbiausios:

- a) jėga ; b) greitumas ; c) ištvermė ; d) koordinacija ; e) lankstumas ; f) visos svarbu

10. Kaip vertinate specialiojo fizinio rengimo(si) galimybes?

- a) labai gerai ; b) gerai ; c) patenkinamai ; d) prastai ; e) nežinau .

11. Ko, Jūsų nuomone, labiausiai reikia šiuolaikiniam kariui?

- a) jėgos ; b) ištvermės ; c) greitumo ; d) taiklumo ; e) kovinių įgūdžių ; f) nežinau

12. Kas Jums sunkiausiai sekasi?

- a) 3000 m bėgimas ;
- b) atsispaudimai ;
- c) susilenkimai ;
- d) pasirinktos sporto šakos kultivavimas .

13. Kas Jums geriausiai sekasi?

- a) 3000 m bėgimas ;
- b) atsispaudimai ;
- c) susilenkimai ;
- d) pasirinktos sporto šakos kultivavimas .

14. Ar, Jūsų nuomone, fizinis rengimas(si) įtakoja Jūsų sveikatą?

- a) taip, labai ; b) labiau taip ; c) labiau ne ; d) nelabai ; e) visai neįtakoja ; f) nežinau

15. Kokį poveikį sveikatai, Jūsų nuomone, daro fizinis rengimas(si)s?

- a) trikdo dėl per didelių krūvių ; b) stiprina ; c) gerina bendrąją savijautą ; d) nežinau .

Dėkojame už skirtą laiką ir Jūsų atsakymus.



**LIETUVOS RESPUBLIKOS KRAŠTO APSAUGOS
MINISTRAS**

**ĮSAKYMAS
DĖL KRAŠTO APSAUGOS SISTEMOS KARIŲ FIZINIO PARENGTUMO TESTO
PATVIRTINIMO**

2007 m. spalio 4 d. Nr. V-980
Vilnius

Vadovaudamasis krašto apsaugos ministro 2006 m. liepos 17 d. įsakymu Nr. V- 734 „Dėl Lietuvos krašto apsaugos sistemos karių fizinio rengimo koncepcijos tvirtinimo“:

1. T v i r t i n u Krašto apsaugos sistemos karių fizinio parengtumo testo organizavimo ir atlikimo tvarkos aprašą (pridedama).

2. Į s a k a u :

2.1. Krašto apsaugos sistemos institucijų ir jų padalinių vadovams užtikrinti fizinio parengtumo testo vykdymą.

2.2. Lietuvos kariuomenės Mokymo ir doktrinų valdybos vadui koordinuoti ir kontroliuoti karių fizinio parengtumo testo vykdymą krašto apsaugos sistemos institucijose ir jų padaliniuose.

2.3. Karo prievolės administravimo tarnybos viršininkui:

2.3.1. praplėsti Per VIS sistemą karių fizinio parengtumo testo rezultatams fiksuoti;

2.3.2. sudaryti sąlygas Mokymo ir doktrinų valdybai, pasinaudojant Per VIS sistema, apibendrinti karių fizinio parengtumo testo rezultatus.

2.4. Vyriausiajam kariuomenės dailininkui sukurti karių fizinio parengtumo testo ženklo eskizą ir pateikti tvirtinti Krašto apsaugos sistemos heraldikos komisijai.

3. L a i k a u netekusiu galios krašto apsaugos ministro 1998 m. balandžio 7 d. įsakymą Nr. 353 „Dėl fizinio rengimo normatyvų patvirtinimo“ .

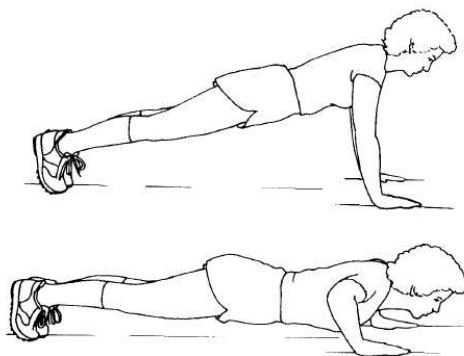
Krašto apsaugos ministras

Juozas Olekas

Krašto apsaugos sistemos karių fizinio parengtumo testo organizavimo ir atlikimo tvarkos aprašas

I. Atsispaudimai (rankų lenkimas ir tiesimas atremtyje gulint). Pratimo paskirtis – įvertinti rankų tiesiamųjų, krūtinės ir priekinių deltinių raumenų jėgos ištvėrmę.

Priemonės. Vyr. kontrolierius turi turėti du chronometrų, aplanką su gnybtukais, rašiklį, pratimo atlikimo instrukcijas ir taškų skaičiavimo lentelę. Kontrolierius turi turėti aplanką su gnybtukais ir rašiklį.



1 pav. Atsispaudimų atlikimo padėtys

Atliekant atsispaudimus įvertinama rankų tiesiamųjų, krūtinės ir priekinių deltinių raumenų jėgos ištvėrmė. Pradinė padėtis (1 pav.) – atremtis gulint (veidu į grindis), rankos ištiesiamos šiek tiek plačiau nei per pečių plotį, kojos ištiesiamos per kelius, o pėdas galima suglausti arba pražergti ne plačiau nei per pečių plotį. Gavę komandą „Pasiruošti“ kariai užima pradinę padėtį. Žiūrint iš šono, kūnas turi įgauti tiesios linijos, einančios nuo pečių iki kulkšnių, formą. Gavę komandą „Pratimą pradėti“, kariai pradeda daryti atsispaudimus, lenkdami rankas per alkūnes ir nuleisdami visą kūną, kol žastai bus lygiagretūs su žeme (horizontalia plokštuma) (1 pav.). Tada tiesdami rankas grįžta atgal į pradinę padėtį, kelia visą kūną, kol rankos visiškai išsities. Kūnas turi būti tiesus ir atliekant atsispaudimus judėti kaip visuma. Baigus atsispaudimus kontrolierius pasako, kiek jų atlikta taisyklingai.

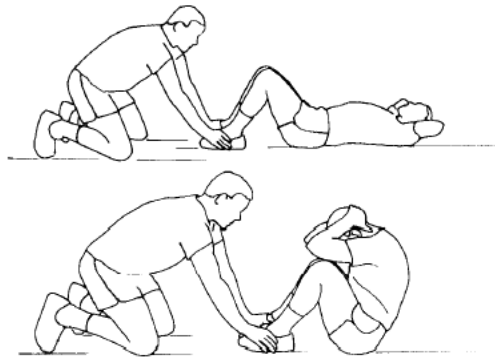
Klaidos, dėl kurių neįskaitomas atsispaudimas: 1) jeigu kūnas nebuvo tiesus, 2) nenuleido viso kūno žemyn, 3) žastai nebuvo lygiagretūs su žeme, 4) neištiesė rankų. Netaisyklingai atliktas atsispaudimas bus neįskaitytas ir kontrolierius pakartos prieš tai taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičių. Jeigu nepavyksta taisyklingai atlikti pirmųjų 10 atsispaudimų, kontrolierius parodo ir paaiškina klaidas. Tuomet reikia eiti į grupės galą ir pratimą kartoti iš naujo. Po pirmųjų 10 įskaitytų atsispaudimų iš naujo atlikti pratimo neleidžiama. Pratimas tęsiamas, o netaisyklingai atlikti atsispaudimai neįskaitomi. Vienintelė leidžiama padėtis pailsėti – pradinė padėtis, tačiau galima įlenkti ar išlenkti nugarą. Išlenkdami nugarą gali sulenkti kelius, bet ne taip, kad didžiąją savo kūno svorio dalį išlaikytų kojomis. Jeigu taip atsitinka, pratimas

nutraukiamas. Jei ilsėdamiesi pakelia ranką ar koją nuo žemės, pratimas nutraukiamas. Galima keisti rankų ir kojų padėtį, nepakeliant jų nuo žemės. Prieš tęsdami pratimą kariai turi užimti taisyklingą pradinę padėtį. Skiriamos dvi minutės, per kurias reikia atlikti kuo daugiau atsispaudimų. Būtina stebėti demonstravimą. Demonstruojant atsispaudimą paaiškinama, kad krūtinė gali liesti žemę, jei tai nesuteikia jokio pranašumo; negalima atsispirti nuo žemės ar pasiremti ilsintis. Tačiau kario bausti nereikia, jei jis krūtine paliečia žemę. Kai kurių karių krūtinė ar pilvas yra didesni ir neišvengiamai gali liesti žemę esant taisyklingoje padėtyje; atsispaudimas neįskaitomas, kai atsispyrimas nuo žemės suteikia pranašumą; atsispaudimas neįskaitomas, kai žastas nepasiekia padėties, lygiagrečios su žemės paviršiumi; karių rankos atliekant atsispaudimus gali pasislinkti iš vietos, bet jų negalima atitraukti nuo žemės. Jei karys rankas patrauks į šonus ar per daug atitrauks atgal, gali būti pažeista taisyklinga padėtis; jei naudojamas čiužinys, ant jo turi būti visas kūnas (remtis ir rankos, ir kojos); leidžiama padėtis pailsėti – pradinė padėtis, be to, leidžiama įlenkti ar išlenkti nugarą, tačiau negalima patraukti rankų atgal ar sulenkti kelių taip, kad sulinktų per liemenį ir didžiąją kūno svorio dalį išlaikytų kojomis. Tokiu atveju pratimas nutraukiamas; atliekant atsispaudimus negalima sukryžiuoti kojų; atliekant atsispaudimus negalima naudoti papildomų priemonių (atramėlių) kojų atremčiai; atliekant atsispaudimus rekomenduojama būti be akinių.

Vyr. kontrolierius turi užtikrinti, kad testo pratimas nebūtų vykdomas ant slidaus paviršiaus. Vyr. kontrolierius yra laiko skaičiuotojas. Jis kas 30 sek. bei likus 10 ir 5 sek. garsiai praneša apie pratimui atlikti likusį laiką. Po dviejų minučių jis sustabdo karį duodamas komandą „Pratimą baigti“.

Kontrolierius stovi ar priklaupia per žingsnį nuo kario kairiojo peties 45° kampu prieš jį. Kontrolieriaus pats nusprendžia, kokią padėtį jam geriau užimti skaičiuojant. Jis negali sėdėti ar gulėti. Kontrolierius garsiai skaičiuoja taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičių, pakartoja paskutinį taisyklingo atsispaudimo eilės numerį, jei karys atlieka netaisyklingą atsispaudimą, pasako trumpas pastabas dėl atsispaudimų atlikimo technikos. Taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičių kontrolierius įrašo į KFPT rezultatų lentelę.

II. Susilenkimai (sėstis ir gultis). Pratimo paskirtis – įvertinti pilvo raumenų jėgos ištvėrmę. Vyr. kontrolierius turi turėti du chronometrus, aplanką su gnybtukais, rašiklį, pratimo atlikimo instrukcijas ir taškų skaičiavimo lentelę. Kontrolierius turi turėti aplanką su gnybtukais ir rašiklį.



2 pav. Susilenkimų atlikimo padėtys

Atliekant šį pratimą nustatoma pilvo raumenų jėgos ištvėrmė. Gavę komandą „Pasiruošti“ pratimo atlikimo vietoje kariai atsisėda, kitas karys rankomis per čiurnas prispaudžia jų kojas prie žemės. Kitoks laikymo būdas draudžiamas. Gavę komandą „Pradinę padėtį užimt“, kariai atsigula ant nugaros (2 pav.), kojas sulenkia per kelius 90° kampu, pėdas suglaudžia arba praskečia ne daugiau kaip 30 cm atstumu, jomis remiasi į žemę, rankas suneria už galvos, kita plaštakos puse liesdami žemę. Kitos rankų dalys neturi liesti žemės. Gavę komandą „Pratimą pradėti“, kariai turi kelti liemenį aukštyrą į vertikalią padėtį. Pasiekę vertikalią padėtį ar ją kirtę (2 pav.) vėl atsilenkia atgal, kol mentėmis palies žemę. Baigus kiekvieną susilenkimą kontrolierius pasakys, kiek jų atliko taisyklingai. Klaidos, dėl kurių neįskaitomas susilenkimas: 1) jei nepasiekė vertikalios padėties, 2) nelaikė pirštų sunėrę už galvos, 3) išlenkė ar sulenkė nugarą ir pakėlė sėdmenis nuo žemės, 4) keldami liemenį ištiesė kelius didesniu nei 90° kampu. Toks susilenkimas neįskaitytas ir kontrolierius pakartos prieš tai taisyklingai atliktų susilenkimų skaičių. Vienintelė leidžiama padėtis pailsėti – pradinė padėtis. Jei sustos ir ilsėsis atsisėdę, pratimas bus nutrauktas. Kol stengiamasi atsisėsti, pratimas nenutraukiamas. Skiriamos dvi minutės, per kurias reikia atlikti kiek galima daugiau susilenkimų.

Demonstruojant susilenkimą reikia paaiškinti, kad kaklo įtempimui sumažinti rekomenduojama atliekant susilenkimą smakrą prispausti prie krūtinės; negalima atsistumti plaštakomis ar kitaip padėti sau rankomis sėdantis. Tokiu atveju pratimas bus nutrauktas; jei naudojamas čiuzinys, ant jo turi būti visas kūnas; sėdantis iš pradinės padėties negalima mosuoti rankomis. Toks susilenkimas neįskaitomas; galima rangytis lenkiantis, tai nesuteikia pranašumo; sėdint negalima alkūnėmis ar rankomis remtis į kelius ar apkabinti kojų. Alkūnės gali būti tarp kelių ar jų išorėje. Vieną kartą atsirėmus rankomis karys bus išpėtas, o po antro karto pratimas bus nutrauktas; atliekant pratimą pirštai turi būti sunerti už galvos. Kol jie nors kiek sunerti, padėtis laikoma taisyklinga; pėdos turi liesti žemę (ar čiuzinį). Jei susilenkinėjant pėda pakeliama nuo žemės, susilenkimas neįskaitomas. Kontrolierius turi stebėti, kad kario kojos būtų laikomos taisyklingai. Jei pėdos pakeliamos, kontrolierius karį išpėja, kad susilenkimas

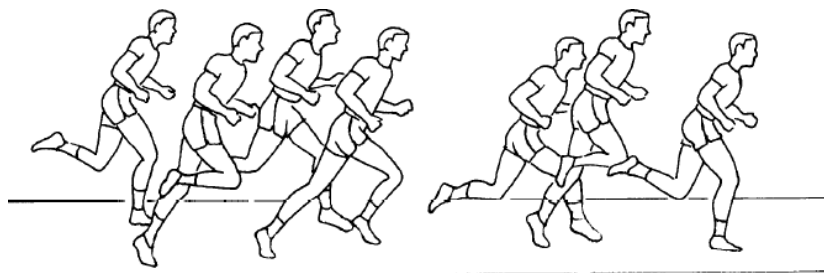
neįskaitomas.

Vyr. kontrolierius yra laiko skaičiuotojas. Jis kas 30 sek. bei likus 10 ir 5 sek. garsiai praneša apie pratimui atlikti likusį laiką. Po dviejų minučių jis sustabdo pratimą duodamas komandą „Pratimą baigti“.

Atliekant pratimą kontrolierius stovi, pritupia ar priklaupia per žingsnį nuo kario kairiojo klubo. Kontrolieriaus pats nusprendžia, kokią padėtį jam geriau užimti skaičiuojant. Jis negali sėdėti ar gulėti. Jis turi pasakyti kariui, ką šis daro netaisyklingai. Baigus pratimą kontrolierius į KFPT rezultatų lentelę įrašo taisyklingai atliktų susilenkimų skaičių. Jis turi stebėti, kad karys kojas laikų sulenktas 90° kampu. Tai neturi būti kampas tarp blauzdos ir žemės. Jei kampas didesnis nei 90° , kontrolierius turi išpėti testuojamą karį ir jo kojas laikantį karį, kad kojos būtų perstatytos į taisyklingą padėtį. Dėl to pratimas nenutraukiamas. Kai karys atsisėda, jo kūnas turi kirsti vertikalią ašį. Jei karys tik paliečia kelius alkūnėmis, tai dar nereiškia, kad kūno padėtis vertikali. Kontrolierius turi stebėti, kad laikantysis karys laikytų čiurnas tik plaštakomis.

III. 3000 m BĖGIMAS. Pratimo paskirtis – įvertinti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos (aerobinį) pajėgumą. Vyr. kontrolierius turi turėti du chronometrus, aplanką su gnybtukais, rašiklį, pratimo atlikimo instrukcijas ir taškų skaičiavimo lentelę. Kontrolierius turi turėti aplanką su gnybtukais ir rašiklį ir numerius testuojamiesiems.

Pratimas turi būti atliekamas lygioje vietovėje, kur nuolydis ne didesnis nei 3 laipsniai, pažymėtas ir išmatuotas nuotolis. Pratimą galima atlikti stadiono bėgimo take. Jei bėgama keliu, reikia aiškiai pažymėti starto, finišo ir pusiaukelės (1500 m) vietas.



3 pav. Bėgimas

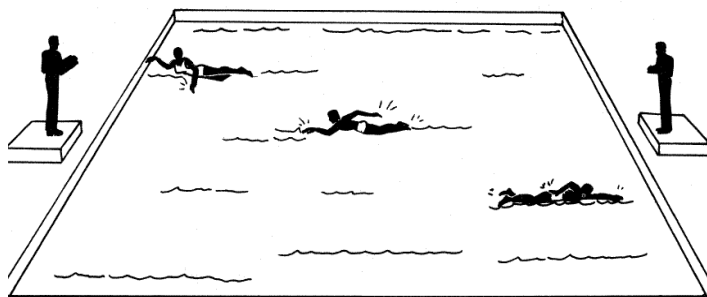
3000 m bėgimas skirtas įvertinti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos (aerobinį) pajėgumą. Bėgimą be jokios fizinės pagalbos. Gavę komandą „Į vietas“ kariai išsirikiuoja prie starto linijos, gavus komandą „Marš“ (arba duodamas garsinis signalas) įjungiamas chronometras, bėgti pradeda pasirinktu tempu (3 pav.). Turi nubėgti visą nurodytą atstumą (nurodomas ratų skaičius ar apsisukimo vieta bei starto ir finišo vietos). Nors eiti leidžiama, siūloma to nedaryti. Jei bus gauta kokia nors fizinė pagalba (stums, temps ar neš) ar sutrumpins maršrutą, kariai diskvalifikuojami. Ant krūtinės jie turi identifikavimo numerius, kurie turi būti visą laiką matomi. Atbėgę numerius atiduoda ir eina į atsipalaidavimo ir raumenų tempimo pratimų vietą.

Perskaitęs instrukcijas vyr. kontrolierius atsako į klausimus. Kiekvienos grupės kontrolierius kiekvienam kariui duoda po numerį ir jį užsirašo į KFPT rezultatų lentelę.

Vyr. kontrolierius yra laiko skiačiuotojas. Starto vietoje jis duoda komandas „Į vietas“ ir „Marš“ (arba duodamas garsinis signalas). Iškart po komandos „Marš“ įjungiami du chronometrai tam atvejui, jei vienas iš jų sugestų. Po kiekvieno nubėgto rato vyr. kontrolierius praneša kariui laiką ir likusį ratų skaičių. Kai karys kerta finišo liniją, vyr. kontrolierius garsiai praneša laiką (rezultatą) minutėmis ir sekundėmis (pvz., penkiolika – trisdešimt, penkiolika – trisdešimt penkios, penkiolika – trisdešimt devynios ir t.t).

Kontrolierius turi stebėti karius, skaičiuoti, kiek ratų nubėgta (jei reikia) ir fiksuoti laiką, kai kariai kerta finišo liniją (karių numerius ir laiką reikia pasižymėti ant atskiro popieriaus lapo, tai palengvina laiko surašymą, kai testuojama daugiau karių). Kai bėgimą baigia visi kariai, vyr. kontrolierius suskaičiuoja kiekvieno kario surinktus taškus pagal bėgimo taškų skaičiavimo lentelę. Jei laikas yra tarp dviejų taškų, įrašomas mažesnis taškų skaičius.

IV. 700 m PLAUKIMAS. Pratimo paskirtis – įvertinti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos (aerobinį) pajėgumą. Vyr. kontrolierius turi turėti du chronometrus, aplanką su gnybtukais, rašiklį, pratimo atlikimo instrukcijas ir taškų skaičiavimo lentelę. Kontrolierius turi turėti aplanką su gnybtukais, rašiklį, numerius testuojamiesiems ir plaukimui reikiamą saugos įrangą. Pratimui atlikti reikia mažiausiai 25 m ilgio ir ne mažiau kaip 1 m gylio baseino.



4 pav. Plaukimas

700 m plaukimu siekiama įvertinti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos (aerobinį) pajėgumą. Pratimas pradedamas būnant vandenyje; nerti nuo baseino krašto draudžiama. Gavę komandą „Į vietas“, kariai priplaukia taip, kad jų kūnas liestųsi prie baseino sienos. Gavus komandą „Marš“ (arba duodamas garsinis signalas), įjungiamas chronometras. Pradedama plaukti pasirinktu būdu (4 pav.). Plaukimo būdus pratimo metu galima keisti. Kad nuplautų nuotolį, kariai turi perplaukti baseiną (pasakoma, kiek) kartų. Kiekvieną kartą apsisukdami turi paliesti baseino sienelę. Bet koks apsisukimo būdas yra leistinas. Sugebėjimas nuplaukti nuotolį laiku arba greičiau bus įvertintas atsižvelgiant į amžių ir lytį. Norint pailsėti, leidžiama paeiti dugnu. Galima būti su plaukimo akiniais, tačiau kitos priemonės – draudžiamos.

Perskaitęs šią instrukciją vyr. kontrolierius atsako į klausimus. Kiekvienam kariui jis

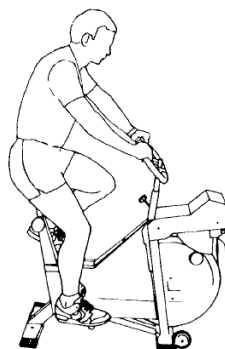
priskiria takelį ir liepia lipti į vandenį. Kariams skiriama šiek tiek laiko priprasti prie vandens temperatūros ir atsipalaiduoti. Vyr. kontrolierius yra atsakingas už karių saugumą plaukimo metu.

Vyr. kontrolierius yra laiko skaičiuotojas. Starto vietoje jis komanduoja „Į vietas“ ir „Dėmesio, marš“ (arba duodamas garsinis signalas). Tuoj pat po komandos „Marš“ (arba garsinio signalo) įjungiami du chronometrai tam atvejui, jeigu vienas iš jų sugestų. Kai karys finišuoja, vyr. kontrolierius skelbia laiką minutėmis ir sekundėmis (pvz., penkiolika – trisdešimt, penkiolika – trisdešimt penkios, penkiolika – trisdešimt devynios ir t.t). Kai karys paliečia baseino sienelę baigdamas nuotolį, užfiksuojamas laikas.

Kontrolieriai turi stebėti jiems paskirtus plaukikus ir skaičiuoti, kiek kartų karys perplaukė baseiną. Apie tai turi pranešti testuojamajam. Jie turi stebėti, kad apsisukdamas plaukikas paliestų sienelę. Kontrolieriai pažymi kiekvieno kario laiką 3000 m bėgimo skiltyje ir įrašo pastabą, kad tai yra 700 m plaukimo laikas.

V. 10000 m važiavimas dviračiu–ergometru (veloergometru). Pratimo paskirtis – įvertinti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos (aerobinį) pajėgumą. Vyr. kontrolierius turi turėti du chronometrus, aplanką su gnybtukais, rašiklį, pratimo atlikimo instrukcijas ir taškų skaičiavimo lentelę. Kontrolierius turi turėti aplanką su gnybtukais ir rašiklį.

Dviratis-ergometras turi būti naudojamas per fizinio rengimo pratybas ir testuojant. Jo sėdynė ir rankenos turi būti sureguliuotos taip, kad mindamas pedalus karys galėtų visiškai ištiesti kojas. Dviratyje-ergometre turi būti apkrovos indikatorius ir kilometrų skaitiklis. Pratimo vieta turi būti ne mažiau kaip 2 metrų pločio ir 3 metrų ilgio.



5 pav. Važiavimas dviračiu-ergometru

Važiuojant 10000 m dviračiu-ergometru nustatomas širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos (aerobinis) pajėgumas. Dviratis-ergometras turi būti nustatytas 20 niutonų apkrova. Gavę komandą „Pasiruošti“, kariai atsisėda ant dviračio-ergometro ir prisitaiko sėdynę ir rankenas taip, kad mindamas pedalus galėtų visiškai ištiesti kojas. Gavus komandą „Pratimą

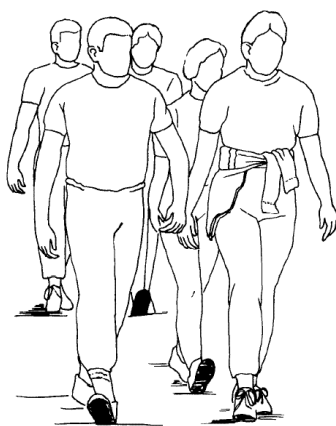
pradėti“, įjungiamas chronometras ir pradeda minti pasirinktu tempu (5 pav.). Pagal kilometrų skaitiklio parodymus ir laiką bus įvertintas jų sugebėjimas įveikti 10000 m atsižvelgiant į jų amžių ir lytį.

Perskaitęs šią instrukciją vyr. kontrolierius atsako į klausimus. Kiekvienam testuojamajam leidžiama prisitaikyti sėdynės bei rankenos aukštį ir apšilti.

Laiką kontroliuoja vyr. kontrolierius. Jis duoda komandas „Pasiruošti“ ir „Pratimą pradėti“. Naudojami du chronometrai tam atvejui, jeigu vienas iš jų sugestų. Kai testuojamasis baigia paskutinę distancijos dalį, vyr. kontrolierius skelbia laiką minutėmis ir sekundėmis (pvz., penkiolika – trisdešimt, penkiolika – trisdešimt penkios, penkiolika – trisdešimt devynios ir t.t). Likus paskutinėms dviem minutėms jis praneša likusį laiką kas 30 sekundžių ir kas sekundę likus dešimčiai sekundžių.

Kontrolierius turi patikrinti, ar dviratis-ergometras gerai veikia, ar pasipriešinimo indikatorius nustatytas ant 20 niutonų padalos. Kontrolierius turi stebėti testuojamus karius per visą pratimą, patikrinti, ar atliekant pratimą nustatytas pasipriešinimas nesikeičia. Kontrolieriai pažymi kiekvieno kario laiką 3000 m bėgimo skiltyje ir įrašo pastabą, kad tai yra 10000 m važiavimo dviračiu-ergometru laikas.

VI. 4000 m ėjimas. Pratimo paskirtis – įvertinti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos (aerobinį) pajėgumą. Vyr. kontrolierius turi turėti du chronometrus, aplanką su gnybtukais, rašiklį, pratimo atlikimo instrukcijas ir taškų skaičiavimo lentelę. Kontrolierius turi turėti aplanką su gnybtukais, rašiklį ir numerius testuojamiesiems. Parenkama tokia pati vieta kaip ir trijų kilometrų bėgimui.



6 pav. Ėjimas

Atliekant 4000 m ėjimo pratimą nustatomas širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos (aerobinis) pajėgumas. Gavę komandą „Į vietas“ kariai išsirikiuoja prie starto linijos, gavus komandą „Marš“ (arba duodamas garsinis signalas) įjungiamas chronometras ir pradeda eiti (6 pav.) pasirinktu tempu (nurodomas ratų skaičių ar apsisukimo vieta bei starto ir finišo vietas). Einant viena koja turi visą laiką liesti žemę. Jeigu pradės bėgti ir abi kojos vienu metu pakils nuo

žemės, pratimas bus nutrauktas. Vertinama už sugebėjimą nueiti 4000 m atstumą per nustatytą laiką atsižvelgiant į amžių ir lytį.

Perskaitęs instrukciją vyr. kontrolierius atsako į klausimus. Jis suskirsto karius į ne didesnes kaip 10 žmonių grupes ir trims testuojamiesiems paskiria po vieną kontrolierių. Kontrolierius duoda kiekvienam kariui numerį ir pažymi jį protokole.

Laiką kontroliuoja vyr. kontrolierius. Jis duoda komandas „Į vietas“ ir „Marš“ (arba duodamas garsinis signalas). Naudojami du chronometrai tam atvejui, jeigu vienas iš jų sugestų. Po kiekvieno nueito rato vyr. kontrolierius praneša kariui laiką ir likusių ratų skaičių. Kai karys kerta finišo liniją, vyr. kontrolierius skelbia laiką minutėmis ir sekundėmis (pvz., penkiolika – trisdešimt, penkiolika – trisdešimt penkios, penkiolika – trisdešimt devynios ir t.t).

Kontrolierius turi stebėti, kad kariai eitų, o ne bėgtų. Karys, pradėjęs bėgti, sustabdomas ir pratimas laikomas neįskaitytu. Pratimo pabaigoje kontrolierius įrašo kiekvieno kario laiką 3000 m bėgimo skiltyje ir pažymi, kad tai yra 4000 m ėjimo laikas.

Krašto apsaugos sistemos karių fizinio parengtumo testo rezultatų normatyvai

Reikalavimai kandidatams į bazinius karinius mokymus ir profesinę karo tarnybą

Pratimo pavadinimas		Taškai									
		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Atsispaudimai (kartai per 2 min.)	Vaikinai	71	64	57	49	42	35	28	20	13	6
	Merginos	42	36	31	25	19	13	8	2		
Susilenkimai (kartai per 2 min.)	Vaikinai	78	72	66	59	53	47	41	34	28	22
	Merginos	78	72	66	59	53	47	41	34	28	22
3000 m bėgimas (laikas, min., s)	Vaikinai	12.06	12.48	13.33	14.18	15.00	15.42	16.27	17.12	17.54	18.36
	Merginos	14.42	15.30	16.21	17.12	18.00	18.48	19.39	20.30	21.18	22.06

PADALINIO ŠAUDYMO PRATYBŲ REZULTATŲ SUVESTINĖ

Karinis vienetas:-----Data/laikas:_____Padalinys: -----Šaudykla:_____Ginklas: AK-4Pratimo Nr._____

Eil. Nr.	Karinis laipsnis, vardas, pavardė	Pataikymo sklaidos dydis					Vertinimas
		Gulint (200 mm)	Šaudant iš apkaso (200 mm)	Priklampus, be atramos/pri tūpus (250 mm)	Sėdint, be atramos (250 mm)	Stovint, be atramos (450 mm)	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

Šaudymo pratybų vadovas

(parašas, karinis laipsnis, vardas, pavardė)