

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Tomas Beinoras

Kūno kultūros iššęstinių studijų programos IV kurso studentas

**KARIŲ FIZINIO RENGIMO EFEKTYVINIMAS
INTEGRUOJANT ŠIAURIETIŠKĄ ĖJIMĄ**

Bakalauro darbas

Mokslinis vadovas

asist. A. Stočkus

Šiauliai, 2013

Darbas originalus..... Tomas Beinoras

SANTRAUKA

KARIŲ FIZINIO RENGIMO EFEKTYVINIMAS INTEGRUOJANT ŠIAURIETIŠKĄ ĖJIMĄ

Bakalauro baigiamajame darbe nagrinėjamas šiaurietiškas ėjimas, kaip fizinio aktyvumo forma, gerinanti profesionaliosios karo tarnybos karių fizinį parengtumą. Atlikus mokslinės literatūros ir dokumentų analizę, nustatyta, kad šiaurietiškas ėjimas kaip fizinio aktyvumo forma turi keletą privalumų, palyginti su bėgimu ir paprastu ėjimu be lazdų. Galima sėkmingai taikyti, gerinant karių fizinį parengtumą ir kaip reabilitacijos, ir kaip sveikatos stiprinimo priemonę. Tik gerai fiziškai pasirengęs karys gali atlikti visas jam patikėtas užduotis.

Problema. Kaip tarnybos metu gerinti karių fizinį parengtumą, kuris yra viena iš karinio rengimo sudėtinių dalių?

Tyrimo objektas. Šiaurietiškas ėjimas kaip fizinio aktyvumo forma, gerinanti profesionaliosios karo tarnybos karių fizinį parengtumą.

Tyrimo tikslas: atskleisti šiaurietiško ėjimo panaudojimo galimybes, gerinant karių fizinį pasirengimą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti šiaurietišką ėjimą kaip priemonę gerinančią karių fizinių normatyvų rezultatus.
2. Atskleisti profesinės tarnybos karių požiūrį į šiaurietišką ėjimą.

Tyrimo metodai.

Mokslinės literatūros analizė;

Pedagoginis eksperimentas;

Testavimas.

Anketinė apklausa.

Matematinė statistika.

Tyrimo dalyviai. Tyrime iš viso dalyvavo 60 Oro gynybos bataliono profesinės tarnybos karių, 3 šiaurietiško ėjimo instruktoriai. Tyrimas vyko 2012 – 2013 metais.

Išvados. Atlikus tyrimą paaiškėjo, jog pradėjus naudoti šiaurietiško ėjimo lazdas privalomuose žygiuose, gerėja karių fizinio pasirengimo rezultatai: didžioji dalis tiriamųjų, net 97 %, nurodė, kad rezultatai pagerėjo, 9-15 % sutrumpėjo distancijos laikas, padidėjo ištvermingumas, patiriama mažiau traumų. Karių požiūris į šiaurietišką ėjimą gana teigiamas: didžioji dauguma tyrimo apklaustųjų naudotųsi tokiu fizinio pasirengimo būdu, jeigu tam būtų skirtos reikiamos priemonės. Taip pat didžioji dalis respondentų mano, jog šiaurietišką ėjimą reikėtų populiarinti Lietuvoje ir jei batalionas turėtų šiaurietiško ėjimo lazdas, net 68 % apklaustųjų jomis naudotųsi.

SUMMARY

INCREASING EFFICIENCY OF PHYSICAL TRAINING OF SOLDIERS BY INTEGRATING THE NORDIC WALKING

The Bachelor's Degree Work analyses the Nordic walking as the form of the physical activeness, increasing the physical preparation of soldiers in the professional military service. After analysis of the scientific literature and documents, it was defined that the Nordic walking as the form of the physical activeness has several advantages if compared to running and simple walking. It can also be successfully applied in increasing the physical preparation of soldiers as well as the aid of rehabilitation and health. Only well physically trained soldier can implement all given tasks.

Problem. How to improve the physical preparation of soldiers, which is one of the integral parts of the military training?

Object of the survey. The Nordic walking as the form of the physical activity, improving the physical preparation of soldiers.

Aim of the survey: to reveal possibilities of applying the Nordic walking by improving the physical preparation of soldiers.

Tasks of the survey:

1. To assess the Nordic walking as the aid, improving results of physical norms of soldiers.
2. To reveal the attitude of soldiers towards the Nordic walking.

Methods of the survey.

Scientific literature analysis.

Pedagogical experiment.

Testing.

Questionnaire.

Mathematical statistics.

Participants of the survey. 60 soldiers of the professional service from the Air Protection Unit participated in the survey together with 3 Nordic walking trainers. The survey was implemented in 2012 - 2013.

Conclusions. After the survey it appeared that upon application of the Nordic walking in campaigns, results of the physical preparation of soldiers become better: the greater part of participants, 97%, indicated that results became better, 9-15% indicated the shorter time of the

distance, better endurance, less traumas. Attitude of soldiers towards the Nordic walking is rather positive: the greater part of participants would use such method of preparation if the appropriate aids would be given. Also, the greater part of respondents believe that the Nordic walking should be popularized in Lithuania and in case the battalion would have the Nordic walking-sticks, 68% of respondents would use them.

TURINYS

SANTRAUKA	2
SUMMARY	3
ĮVADAS	6
1. KARIŲ KOVINIS RENGIMAS LIETUVOS KARIUOMENĖJE	8
1.1. Karių fizinis rengimas	10
1.2. Karių fizinio rengimo tikslai ir uždaviniai	12
1.3. Karių fizinio parengtumo įvertinimo normatyvai	13
1.4. Fizinio aktyvumo samprata, principai, lemiantys veiksniai	17
2. ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS	18
2.1. Šiaurietiškas ėjimas pasaulyje ir Lietuvoje	18
2.2. Ėjimo poveikis sveikatai	19
2.3. Šiaurietiško ėjimo priemonių specifika	23
3. METODIKA IR TYRIMO ORGANIZAVIMAS	26
3.1. Tyrimo organizavimas	30
4. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	33
4.1. Pedagoginio eksperimento rezultatai	33
4.2. Anketinės apklausos rezultatai	34
IŠVADOS	44
METODINĖS REKOMENDACIJOS	45
LITERATŪRA	46
PRIEDAI	49

IVADAS

Aktualumas. Atkūrus Lietuvoje nepriklausomybę, integruojantis į NATO ir Europos Sąjungą iš esmės pakito karių rengimo tikslai ir ideologija. Karių, kariūnų ir karininkų specialus karinis parengtumas bei rengimas glaudžiai siejamas su jų atranka, bendruoju ir specialiuoju fiziniu rengimu, nes tikėtina, kad sveiki, gerai fiziškai pasirengę asmenys gali efektyviai atlikti jiems pavestas valstybės funkcijas. Lietuvoje padėtis yra problemiška, nes tyrimai rodo silpną šalies jaunuolių sveikatą ir prastą fizinį parengtumą. NATO šalių ginkluotose pajėgose karių, kariūnų bei karininkų specialiam fiziniam rengimuisi skiriamas svarbus vaidmuo. Lietuvoje karių ir kariūnų fizinis rengimas orientuojamas į:

1. Fizinį ir specialųjį taikomąjį rengimą kaip karių bendrojo rengimo dalį;
2. Papildomąjį fizinį rengimą laisvalaikio sporto klubuose, sekcijose. Taigi iškyla keletas spręstinių tikslų, tarp kurių – karinei tarnybai tinkamiausių asmenų atranka ir bendrojo fizinio bei specialaus taikomojo rengimo veiksmingų būdų paieška.

Problema. Kaip tarnybos metu gerinti karių fizinį parengtumą, kuris yra viena iš karinio rengimo sudėtinių dalių?

Naujos technikos ir ginklų atsiradimas kariuomenėje reikalauja įvairiapusiško fizinio ir psichologinio karių pasirengimo. Visapusišką karių fizinio rengimo sėkmę lemia tinkamas jų fizinio rengimo organizavimas, gerai paruošta fizinio rengimo programa ir metodika. Todėl fizinis rengimas - viena iš pagrindinių kovinio rengimo kariuomenėje dalių. Ekstremaliomis mūšio sąlygomis fizinio pasirengimo lygis gali lemti pergalę, išsaugoti karių gyvybę ir sveikatą.

Daugelio metų tyrimai rodo, kad kiekvienais metais pastebimas vis blogesnis stojančiųjų į aukštąsias mokyklas fizinis išsivystymas ir pasirengimas (J. Genevičius, 1985, 1991). Išryškėja tendencija, kad kariai, ateinantys į profesinę karo tarnybą ar stojantys į Karo akademiją, kiekvienais metais pastebimai silpnesnės sveikatos bei prastesnio fizinio išsivystymo.

Visuomenės reakcija į sveiką, puikios fizinės išvaizdos kariškį yra palankesnė. Tačiau tiek sveikata tiek ir gera fizinė išvaizda yra kuriama per fizinę veiklą per fizinę saviugdą. Nieko žmogui nėra duota amžinai. Reikėtų suvokti fizinio aktyvumo fiziologų patvirtintą dėsnumą: tobulėja ta organizmo gyvybinės veikos sistema, kuri veikia.

Apklaustos rezultatai parodė, kad kariūnų fiziniam rengimui turi būti skiriamas ypatingas dėmesys (Endrijaitis, Radžiukynas, 2003). Tai numatoma kitų valstybių kariūnų rengimo programose ir ypač akcentuojama NATO šalyse.

Šiaurietiškas ėjimas – fizinio aktyvumo forma ir vienas iš būdų pagerinti gyvenimo kokybę. Ši fizinio aktyvumo veikla sujungia vaikščiojimo paprastumą ir prieinamumą su aktyvia

viršutinės kūno dalies raumenų veikla, o specialių lazdų naudojimas suteikia saugumo silpnės sveikatos žmonėms.

Šiaurietiškas ėjimas ypatingas tuo, kad priverčia dirbti net 90 proc. žmogaus kūno raumenų: pilvo, nugaros, rankų, pečių, krūtinės ir kojų. Šiaurietiškas ėjimas pagerina širdies ir kraujagyslių darbą, gerėja plaučių savybė pasisąvinti deguonį, mažina riebalinio audinio atsargas, didina pasitikėjimą savimi, gerina gyvenimo kokybę, šalina agresiją. Todėl vienas iš lengviausių būdų padidinti savo fizinį aktyvumą – ėjimas su lazdomis, nereikalaujantis didelių pastangų (Tautkus, 2010; Downer, 2006; Tool, 2006).

Turi būti skatinamas toks fizinis aktyvumas, kuriam nereikia papildomų finansinių sąnaudų. Todėl ir yra siūlomas lengvas, bet efektyvus, sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas – ėjimas pagal tam tikrą techniką. Šiandien šiaurietiškas ėjimas – vienas iš populiariausių ir prieinamiausių fizinio aktyvumo skatinimo formų ir laisvalaikio užsiėmimų Skandinavijoje, Vokietijoje, Šveicarijoje, Austrijoje, Italijoje, Prancūzijoje, JAV, Kanadoje.

Tyrimo objektas. Šiaurietiškas ėjimas kaip fizinio aktyvumo forma, gerinanti profesionaliosios karo tarnybos karių fizinį parengtumą.

Tyrimo tikslas: Atskleisti šiaurietiško ėjimo panaudojimo galimybes, gerinant karių fizinį pasirengimą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti šiaurietišką ėjimą kaip priemonę gerinančią karių fizinių normatyvų rezultatus.
2. Atskleisti profesinės tarnybos karių požiūrį į šiaurietišką ėjimą.

Tyrimo metodai.

Mokslinės literatūros analizė.

Pedagoginis eksperimentas.

Testavimas.

Anketinė apklausa.

Matematinė statistika.

Tyrimo dalyviai. Tyrime iš viso dalyvavo 60 Oro gynybos bataliono profesinės tarnybos karių, 3 šiaurietiško ėjimo instruktoriai. Tyrimas vyko 2012 – 2013 metais.

Darbo struktūra: 4 skyriai, 1 lentelė, 23 paveikslai, 49 lapai be priedų, 4 priedai.

1. KARIŲ KOVINIS RENGIMAS LIETUVOS KARIUOMENĖJE

Lietuvai įstojus į šiaurės šalių karinį aljansą NATO pasikeitė kai kurie kovinio rengimo tikslai ir uždaviniai. Dar nuo 1998 m. vidurio buvo pradėta reorganizuoti kovinį rengimą. Valstybės priimtos politinės nuostatos įgyvendinimas buvo susijęs su daugybe problemų, kurios tiesiogiai ir netiesiogiai darė įtaką reorganizuojant Lietuvos karių ir kariuomenės padalinių rengimą.

Pagrindinės problemos buvo:

- Ginkluotųjų pajėgų ir kariuomenės kovinio rengimo doktrinos, programų, metodikos ir vertinimo kriterijų nebuvimas.
- Krašto apsaugos sistemos institucijos, kuriai būtų pavesta organizuoti, derinti ir kontroliuoti kariuomenės rengimo organizavimą, mokomojo dalinio bei prievolės centrų nebuvimas.
- Karinio rengimo planavimo, organizavimo ir kontrolės specialistų, pasirengusių pagal vakarų kariuomenių patirtį, trūkumas.
- Mokymo bazės ir mokymo priemonių nebuvimas.
- Karių instruktorių, pasirengusių organizuoti mokymą ir mokyti karius pagal naujas kovinio rengimo programos, nebuvimas (Military Ethics, 1987).

Siekiant tinkamai organizuoti kariuomenės kovinį rengimą, 1998 m. KAM įsakymu buvo įsteigta Mokymų ir doktrinų valdyba, kuri pradėjo kuruoti kovinį rengimą. Divizijos generolo Stasio Raštikio puskarininkių mokyklos kartu su Didžiosios Britanijos specialistais iniciatyva buvo parengta Bazinio kario kurso mokymo programa. Pagal šią standartizuotą programą buvo pradėti rengti privalomosios karo tarnybos kariai ir priimami į Lietuvos kariuomenę profesinės karo tarnybos kariai. Rengiant Bazinio kario kurso programą daugiausia buvo remiamasi Didžiosios Britanijos kariuomenės karių rengimo metodika, mokomąja medžiaga ir darbo patirtimi, kur fizinis rengimas yra neatsiejamas dalykas (Tarasenska, 1998).

Kovinio rengimo tikslai yra šie: parengti karius ir padalinius sumaniai ir darniai atlikti kovos veiksmus su kovos technika ar be jos sudėtingomis šiuolaikinio mūšio sąlygomis, sąveikaujant su kitų pajėgų padaliniais skirtingomis vietovės, metų laiko ir oro sąlygomis; ugdyti karių drąsą, ryžtingumą, iniciatyvą ir sumanumą bei tarpusavio pagarbos ir kitas kovines moralines savybes. Kariuomenės kovinės parengties kertinis akmuo yra jos kovinis rengimas, t. y. jos funkcionalumo taikos metu sukūrimas, kad ji suderintai galėtų vykdyti skirtas užduotis karo metu. Kovinė parengtis garantuojama tiksliniu kariuomenės vienetų koviniu rengimu, kurio ypatumas pasireiškia tuo, kad taikos metu kariai ir kariuomenės vienetai rengiami veikti karo sąlygomis. Kuo labiau kovinio rengimo sąlygos priartintos prie realių mūšio sąlygų, tuo aukštesnė kariuomenės parengtis vykdyti kovos užduotis (Bazinis kario kursas, 1998).

Pagrindinis mokymo tikslas yra išmokyti karius kariauti šiuolaikiniame kare – nugalėti priešą ir išlikti gyviems. Karių veiksmai mūšyje ar krizinėse situacijose susiję su rizika, stresu, pavojumi sveikatai ir gyvybei, taigi ir kovinis rengimas turi būti susietas su rizika ir psichine įtampa, kartu garantuojant karių saugumą. Tai ypač svarbu mokant kovinio šaudymo, atliekant sprogdinimo ir išminavimo darbus, įveikiant vandens kliūtis ir ugnies ruožus, šokant su parašiotu, darant psichologinio grūdinimo pratimus. Kad ir kokiais moderniais ginklais ir technika būtų aprūpinta kariuomenė, pagrindinis dalinių kovingumas priklauso nuo karių dvasinio, fizinio ir taktinio parengtumo. Taip parengti kariai per trumpą laiką išmoksta valdyti įvairius ginklus ir techniką (Kovinio rengimo metodika, 2005).

Siekiant, kad karių, jaunesniųjų vadų ir dalinių rengimas būtų kryptingas ir veiksmingas, didžiausias dėmesys skiriamas jam kruopščiai pasirengti. Jaunesnieji vadai, prieš mokydami kitus, patys turi gebėti įvykdyti užduotis. Tinkamas pasirengimas suteikia jiems pasitikėjimo savo gebėjimais. Tinkamai pasirengę kariai, jaunesnieji vadai ir padaliniai galės vykdyti kovinį rengimą pagal nustatytus standartus. Kovinis rengimas turi būti tikroviškas ir saugus, kartu turi priversti karius atiduoti tam visas jėgas (Kovinio rengimo metodika, 2005).

Taikos metu karys rengiamas galimam karui, kuris neišvengiamai susijęs su žiaurumu ir žudymu. Bet profesinė sąžinė reikalauja kario pareigą atlikti taip, kad nukentėtų kuo mažiau žmonių. Profesinės karo tarnybos karys yra priverstas visai naujoje ir sudėtingoje psichologiniu požiūriu situacijoje mokytis karo mokslo ir vykdyti labai sudėtingas, greitos orientacijos bei jėgų įtampos reikalaujančias užduotis. Dėl to kariams reikia turėti ir žinių, ir mokėjimo sutelkti valios pastangas, kad įveiktų neišvengiamai iškilusius nepatogumus ir atsiradusius neigiamus jausmus. Gerai pasirengęs karys kovoja net tada, kai padėtis atrodo beviltiška, imasi iniciatyvos ir veikia savarankiškai. Tokiu atveju kario savitvarda, drausmė ir atsakomybė pasireiškia automatiškai kaip profesiniai įgūdžiai (Steiger, Zvygart, 1999). Lietuvos kariuomenės kariniai vienetai kartu su kitomis Aljanso pajėgomis vykdo kolektyvinės gynybos ir krizės operacijas vadovaudamiesi vienodais standartais. Šioms pajėgoms keliami aukšti reikalavimai. Didelį meistriškumą įmanoma pasiekti tik kasdienėmis karių treniruotėmis ir kolektyvinėmis pratybomis. Kovinio rengimo efektyvumas priklauso nuo kruopštaus planavimo, kūrybingo pasiruošimo kiekvienoms pratyboms, šiuolaikiškos mokomosios materialinės bazės plėtros, profesionalaus mokymo priemonių, treniruoklių naudojimo (Kovinio rengimo nuostatai, 2005).

2005 m. gegužės 27 d. buvo išleistas Kariuomenės vado įsakymas Nr. V-697 „Dėl Lietuvos kariuomenės kovinio rengimo nuostatų ir kovinio rengimo planavimo metodikos“ atnaujinimo. Svarbus vaidmuo tenka puskarininkiams, teikiantiems rekomendacijas, kokias individualiojo rengimo užduotis parinkti, siekiant pasirengti vykdyti kolektyvines užduotis.

Kovinio rengimo nurodymų punktai:

- Tikslai.
- Praėjusio laikotarpio kovinio rengimo įvertinimas.
- EUUS ir susijusios užduotys.
- Prioritetai.
- Pagrindinės kovinio rengimo pratybos.
- Minimalūs individualiojo ir kolektyvinio rengimo reikalavimai.
- Vadų ugdymas.
- Instruktorių ir vertintojų pasirengimo reikalavimai.
- Užduotys padaliniams.
- Kovinio rengimo planavimo pasitarimai.
- Nurodymai dėl išteklių.
- Koordinavimo instrukcijos.

1.1. Karių fizinis rengimas

Bendrujų fizinio rengimo reikalavimų visiems LR kariuomenės padaliniams sukūrimo tikslas – pasiekti, kad kariai per trumpą tarnybos laiką galėtų gerai fiziškai pasirengti vykdyti kovos užduotis įvairiomis, taip pat ir ekstremaliomis sąlygomis, o karininkai ir profesionaliosios karo tarnybos kariai turėtų sąlygas palaikyti savo fizines ir dvasines ypatybes. Tik gerai fiziškai pasirengęs, ištvėrimingas, lankstus, greitas, stiprus, gebantis gerai orientuotis vietovėje ir greitai reaguoti į besikeičiančias situacijas karys gali deramai atlikti kovos užduotis. Visas šias ypatybes galima išsiugdyti sportuojant, metodiškai atliekant parinktus rytinės mankštos kompleksus, pratybų metu taikant įvairias sporto šakas, įveikiant karinius kliūčių ruožus (Karių fizinis rengimas, 2000).

Norint įgyvendinti visus fizinio karių rengimo uždavinius reikia siekti, kad karinių vienetų, batalionų, kuopų, kitų padalinių vadai turėtų bent minimalių žinių apie žmogaus anatomiją ir fiziologiją, o fizinio rengimo tarnybų viršininkai teiktų jiems teorinę ir praktinę pagalbą (Karūžienė, 1998).

Karių fizinis rengimas yra įvairiapusis. Jo metu mokoma fizinių pratimų, lavinamos fizinės ypatybės. Fizinio rengimo metu mokoma įvairių judesių, jie tobulinami, be to, sudaromos įvairios situacijos, kuriomis išspręsti būtina protinė veikla ir loginis mąstymas. Atlikdamas įprastą judesį ar veiksmą karys privalo galvoti, kaip jį atlikti kuo greičiau ir tiksliau. Tai susiję su mąstymu – stebėjimu, analize, apibendrinimu, sprendimu. Lavinant kario fizines ypatybes ar mokant jį atlikti

tam tikrus judesius, veiksmus, kartu veikiama ir jo psichika, dvasinė būklė. Teisingai organizuotas karių fizinis rengimas padeda ugdyti dorovę ir valią, skatina protauti (Norkin, Levangie, 1992).

Pagrindinės karių fizinio rengimo formos yra keturios:

- 1) fizinio rengimo pratybos, kurios planuojamos visais karių mokymo etapais;
- 2) rytinė mankšta, stiprinanti kario sveikatą, gerinanti protinį ir fizinį darbingumą;
- 3) savarankiškos įvairių sporto šakų pratybos, garantuojančios fizinio rengimo nenutrūkstamumą, padedančios geriau išmokti sporto šakų mokomąją medžiagą, didinančios treniruotumą;
- 4) masinė sportinė veikla (žygiai, krosai, sporto šventės, spartakiados), kuri organizuojama laisvu po pratybų laiku, poilsio ir švenčių dienomis.

Kiekvienas karys turi žinoti bendruosius treniruotės dėsniumus, psichikos procesų ypatumus, kuo geriau pažinti savo organizmą, fizinių pratimų įtaką atskirų organų ir sistemų veiklai, racionalios dienotvarkės ir mitybos reikalavimus, savistabos principus, laikytis asmens higienos taisyklių, susipažinti su pirmosios medicininės pagalbos pagrindais, skęstančiųjų gelbėjimu.

Į Lietuvos kariuomenės fizinio rengimo programą įtrauktos šios sporto šakos:

1. Lengvoji atletika.
2. Gimnastika.
3. Kliūčių ruožas.
4. Kovinė savigyna.
5. Plaukimas.
6. Slidinėjimas.
7. Sportiniai žaidimai.
8. Žygiai

Karinio vieneto vadovybė turi teisę į fizinio rengimo programą įtraukti ir kitas sporto šakas, jei jos reikalingos dalinio kariams vykdant ypatingas kovos užduotis. Pagal pratimų kryptingumą ir poveikį organizmui fizinis rengimas skirstomas į bendrąjį ir specialųjį. Bendrojo fizinio rengimo metu sprendžiami šie pagrindiniai uždaviniai:

- lavinamos visos fizinės ypatybės;
- ugdomos moralinės ir valios savybės;
- 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: vaikstant daugiadienius žygius, slidinėjant ir bėgant ilguosius

nuotolius lavinama ištvermė, bėgant trumpuosius nuotolius – greitumas, atliekant gimnastikos pratimus – jėga ir lankstumas (Skurvydas, Stasiulis, 2000).

Visapusiškas kario ugdymas reikalauja didelio, kruopštaus ir sistemingo darbo. Kariniuose daliniuose šis darbas atliekamas fizinių pratybų, rytinės mankštos metu, taip pat per sporto renginius laisvalaikiu. Fizinių pratybų metu labai svarbu, kad karys lavintų fizines ypatybes ir įgytų įgūdžių, kuriuos vėliau galėtų panaudoti per karines pratybas ir atlikdamas kovos veiksmus (Karių ugdymo pagrindai, 2002).

1.2. Karių fizinio rengimo tikslai ir uždaviniai

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

Fizinio rengimo uždaviniai:

- parengti fiziškai stiprius karius, gebančius vykdyti kovos užduotis įvairiomis sąlygomis;
- formuoti teisingą požiūrį į fizinių pratybų reikšmę;
- plėsti karių kūno kultūros ir sporto veiklą, ugdyti kūno kultūrą, išlaikyti senas sporto tradicijas ir kurti naujas;
- formuoti aktyvaus gyvenimo poziciją, ugdyti dorovines ir valios savybes, kolektyviškumą, sąmoningą drausmę, sąžiningumą, drąsą, ryžtingumą, atkaklumą;
- plėtoti taikomąsias sporto šakas, padedančias lavinti ir tobulinti fizines ypatybes, judėjimo įgūdžius bei psichines ir fiziologines organizmo funkcijas, reikalingas kariui, atliekančiam specialios paskirties užduotis;
- stiprinti karių sveikatą, skatinti sveikai gyventi.

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:

1. Turėti bendrą supratimą apie kūno kultūrą ir sportą.
2. Žinoti kūno kultūros ir sporto higienos pagrindus, grūdinimosi būdus.
3. Išmanyti fizinės patikros normatyvus ir metodiką (Kario vadovėlis, 1994).

1.3. Karių fizinio parengtumo įvertinimo normatyvai

Norint įvertinti karių fizinį parengtumą 1998 m. buvo patvirtintas Krašto apsaugos ministerijos įsakymas dėl karių fizinio pasirėngimo įvertinimo normatyvų (FM 21–20, 1992). Šių normatyvų tikslas – įvertinti karių fizinį parengtumą.

Normatyvų turinys:

Karių fizinis parengtumas vertinamas pagal penkių pratimų atlikimo rezultatus:

1. Atsispaudimai (k./2 min.) Krūtinės, rankų, pečių ir nugaros raumenų grupių ištvėrmė ir jėga.
2. Susilenkimai (k./2 min.) Pilvo ir nugaros apatinių raumenų grupių ištvėrmė ir jėga.
3. 3000 m bėgimas bendroji ištvėrmė.
4. Granatos metimas
5. 30 km. žygis

Normatyvų laikymo tvarka:

1. Profesionaliosios karo tarnybos karių fizinis parengtumas tikrinamas du kartus per metus (gegužės, spalio mėn.).
2. Pratimų vykdymą ir patikrinimo rezultatus vertina tikrinantis asmuo, tvirtina dalinio vadas (komisijos pirmininkas).
3. Prieš laikant normatyvus iš pradžių paaiškinama, kaip pratimus atlikti, o paskui parodoma praktiškai.
4. Netaisyklingai atlikti pratimai neįskaitomi. Apie tai įspėjama pratimo vykdymo metu, pasakant paskutinio taisyklingo veiksmo skaičių.
5. Visi pratimai atliekami su sportine apranga.
6. Visi pratimai atliekami tą pačią dieną. Poilsio tarp pratimų trukmė ne ilgesnė kaip 20 min.
7. Pradinė pratimo padėtis skelbiama komanda „Pradinė padėtis!“ Pratimas pradėdamas po komandos „Pratimą pradėk!“. Baigęs pratimą karys raportuoja: „Pratimą baigiau!“
8. Susilenkimus ir atsispaudimus stebintis asmuo privalo kas 30 sek. įspėti testuojamus karius, kiek laiko liko iki pratimo pabaigos.
9. Pratimai vykdomi tokia tvarka:
 - atsispaudimai;
 - susilenkimai;
 - 3000 m bėgimas.
10. Nepalankiomis oro sąlygomis (smarkiai lyjant, užėjus krušai, permirkus bėgimo trasos gruntui) 3000 m bėgimas nevykdomas.
11. Darant atsispaudimus ir susilenkimus ilsėtis galima pradinėje padėtyje.

Normatyvų vertinimas:

1. Karių fizinis parengtumas vertinamas pagal taškų lentelę 5 balų sistema: 100 taškų – „penketas“, 80 taškų – „ketvertas“, 60 taškų – „trejetas“.
2. Karys vertinamas teigiamu pažymiu, jei po trijų pratimų surenka ne mažiau kaip 200 taškų ir kiekvienas pratimas įvertinamas ne mažiau kaip 60 taškų.
3. Karių fizinis pajėgumas vertinamas susumavus visų trijų pratimų taškus:
200 – 239 taškai – patenkinamai;
240 – 269 taškai – gerai;
270 – 300 taškai – labai gerai.
4. Neišlaikiusieji normatyvų kariai juos perlaiko 2 mėn. laikotarpiu dalinio vado paskirtu laiku.
5. Perlaikant normatyvus visi pratimai atliekami iš naujo.
6. Rezultatai įrašomi į kario fizinio parengimo normatyvų kortelę, kuri pridedama prie asmens bylos.
7. Jei karys dėl traumos ar ligos (turi būti gydytojo pažyma) negali atlikti kurio nors pratimo, jo fizinis parengtumas vertinamas pagal išlaikytus normatyvus. Jeigu buvo atlikti du pratimai, jų taškų suma turi būti ne mažesnė kaip 134, o jeigu vienas pratimas – ne mažesnė kaip 67.
8. Karys, esantis gydytojų priežiūroje, reabilitacijoje, gydomas ambulatoriškai, normatyvus laiko po gydymo praėjus 6 mėn. (Lorraine, Davis, 1998).

Normatyvų vykdymo tvarka:

- Atsispaudimai.

Pradinė padėtis: atsigulti veidu žemyn, rankomis remtis į žemę plačiau nei pečių pločiu, plaštakas atsukti į priekį, kūną ištiesti, kojas suglausti arba išskėsti ne daugiau kaip pečių pločiu, pirštų galais remtis į pagrindą. Pratimas atliekamas taisyklingai ir įskaitomas, jei žemutinėje padėtyje rankos sulenkiamos ne mažesniu kaip 90° kampu, o grįžtant į pradinę padėtį – visiškai ištiesiamos. Pratimas atliekamas ant minkštesnio pagrindo.

- Susilenkimai.

Pratimas atliekamas poromis. Pradinė padėtis: atsigulti ant nugaros, rankas sunerti už galvos, kojas pusiau sulenkti, kulnais arba pėdomis remtis į pagrindą. Asistuojantysis rankomis laiko karį už čiurnų. Pratimas atliekamas taisyklingai ir įskaitomas, jei susilenkiant kūnas kerta vertikale, o atsilenkiant mentėmis paliečiamas pagrindas. Atlikus pratimą kariai pasikeičia vietomis. Pratimas atliekamas ant minkštesnio pagrindo.

- 3000 m bėgimas.

Startuojančios grupės dydį nustato tikrinantis asmuo. Ant karių sportinės aprangos pritvirtinami (arba pažymimi) numeriai. Bėgama miško (parko) arba stadiono taku (Įsakymas Nr. 353 „Dėl karių fizinio pasirengimo įvertinimo normatyvų“, 1998).

30 km. žygis.

Pratybų pradžioje atliekama pramankšta. Kariai atlieka žygį būrio sudėtyje nustatytame maršrute, vietovėje. Kariai žygiuoja rikiuotėje vora po du arba po tris (priklausomai nuo kelio sąlygų). 30 km. atstumą visas padalinys turi įveikti per 7 val. Pratybas veda FRI (fizinio rengimo instruktorius) su asistentu. FRI ir asistentas dėvi šviesą atspindinčias liemenes. Žygio metu FRI žygiuoja padalinio priekyje kontroliuodamas žygio tempą, asistentas rikiuotės gale užtikrindamas saugumą ir kontrolę. Pratybų pabaigoje atlikti atvėsimą.

Granatos metimas iš padėčių (stovint, priklausus, gulint ir įsibėgėjus). Kariai vertinami teigiamai, jei atlieka granatos metimus iš padėčių (stovint, priklausus, gulint ir įsibėgėjus). Pratybų pradžioje atliekama bendra ir speciali pramankšta. Pratybos vedamos ir vertinamos vadovaujantis Karinio granatos metimo testo standartais patvirtintais Lietuvos kariuomenės vado 2011 m. sausio 24 d. įsakymu Nr. V-82 „Dėl karinio taikomojo fizinio rengimo testų tvirtinimo“. Kariai suskirstomi į grupes (po 5-6 karius), supažindinami su saugumo taisyklėmis. Kariai mokomi granatos metimo technikos iš įvairių padėčių. Pratybų pabaigoje tobulinama granatos metimo technika. Pratybas veda FRI su asistentais. FRI ir asistentai dėvi šviesą atspindinčias liemenes. Pratybų metu FRI moko granatų metimo technikos, kontroliuoja granatų metimą, duoda komandas metimams, asistentai užtikrindami saugumą ir kontrolę. Pratybų pabaigoje atlikti atvėsimą.

Fizinio parengtumo grupės:

Kariams, kurie negali kartu su visais dalyvauti fizinio rengimo programoje, turi būti parengiamos specialios, atitinkančios jų galimybes ir fizinį parengtumą fizinio rengimo programos. Šiuos karius rekomenduojama skirti į antrąją (žemesnio) fizinio parengtumo grupę. Kiekvienas karys yra individualus. Vadai ir fizinio rengimo instruktoriai privalo žinoti kiekvieno kario fizinio parengtumo lygį, sekti jo kaitą. Be to, jie turi teikti individualią ir specialią pagalbą kariams, kurių fizinio parengtumo lygis yra žemesnis nei standartinis arba kurie neįvykdė karių fizinio parengtumo normatyvų (Čepulėnas, Minkevičius, 2003).

Pradedančių bazinį kario kursą (BKK) karių fizinio pasirengimo lygis ir sveikatos būklė labai skirtingi. Todėl pirmomis tarnybos savaitėmis būtina nustatyti kiekvieno kario fizinio pasirengimo lygį. Kai kurie pagrindiniai fizinio pasirengimo rodikliai jau būna įvertinti medicininio patikrinimo metu. Pavyzdžiui, kardiorespiracinės sistemos pajėgumas (sv. rodiklis, VO₂max)

nustatomas atliekant veloergometrinių mėginių, įvairių raumenų jėga įvertinama dinamometrija. Jei šie rodikliai prieš kariui atvykstant į dalinį nebūvo įvertinti, juos būtina įvertinti testuojant dalinyje. Dalinyje kardiorespiracinės sistemos pajėgumas (ištvėrmė) gali būti vertinamas atliekant 2 km intensyvaus ėjimo, Kuperio 12 min. bėgimo, 1 mylios ėjimo ir kitus testus arba pagal 3000 m nuotolio bėgimo rezultatus. Raumenų jėgą ir ištvėrmę patogiausia nustatyti pagal atsilenkimų ir atsispaudimų rezultatus ar atliekant dinamometriją dalinyje (Wearner, 1988).

Nustatant karių fizinio parengtumo lygį visiškai pakanka įvertinti pagrindinius fizinio pajėgumo komponentus: širdies ir kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos pajėgumą (ištvėrmę), raumenų jėgą ir raumenų ištvėrmę. Apie kitų fizinio parengtumo komponentų, tokių kaip lankstumas, vikrumas, pusiausvyra ir kt. vertinimą turi būti sprendžiama individualiai, atsižvelgiant į dalinio kovinio rengimo tikslą, atliekamas funkcijas ir vykdomas užduotis (Howley, Franks, 1997).

Nustatant karių fizinio parengtumo lygį dalinyje, per pirmąsias fizinio rengimo pratybas būtina atlikti tikslingai pasirinktų fizinių ypatybių testavimą. Testavimo metu, kaip minėjome, būtina įvertinti bendrąją ištvėrmę ir raumenų jėgą bei ištvėrmę. Pagrindinis dėmesys skirstant karius į grupes, turi būti kreipiamas į bendrosios ištvėrmės testavimo rezultatus. Raumenų jėga ir ištvėrmė šiuo atveju nėra svarbiausia. Pavyzdžiui, karys, kurio patenkinami ištvėrmės, bet blogi raumenų jėgos ir ištvėrmės testavimo rodikliai, skiriamas į pagrindinę grupę, pirmąją, fizinio parengtumo grupę. Šis skirstymas yra ypač aktualus bazinio kario kurso metu. Nustatyta, kad žmogaus organizmo adaptacija padidėjusiam fiziniam ir psichologiniam krūviui dėl tam tikrų specialiųjų adaptacinių sistemų funkcijų (mechanizmų) visiškai susiformuoja tik per 6–10 savaičių ar net mėnesių. BKK trunka 12 savaičių, todėl karys prie karo tarnybos sąlygų dalinai gali adaptuotis tik baigiantis šiam kursui. Todėl ypač svarbu, kad fizinio rengimo programa BKK kariams būtų parengta ypač profesionaliai ir visapusiškai. Ji turi atitikti visų joje dalyvaujančių karių galimybes, poreikius, sveikatos būklę ir fizinio parengtumo lygį, kas, kaip rodo praktika ir atlikti fizinio pajėgumo tyrimai, labai skiriasi. Todėl savime suprantama, kad fizinio rengimo programa parengta BKK kariams iš esmės gali skirtis nuo programos, parengtos baigusiems šį kursą kariams, nes jie gali būti visiškai adaptavęsi prie karo tarnybos sąlygų. Žinoma, skirsis ir šių dviejų kategorijų karių fizinio parengtumo lygis (Kovinio rengimo metodika, 2005).

1.4. Fizinio aktyvumo samprata, principai, lemiantys veiksniai.

Fizinis aktyvumas veiksmingas tada, kai jis yra reguliarus, pakankamo intensyvumo, dažnio ir trukmės. Fizinis aktyvumas neturi tapti prievarta ir kančia. Tai turi būti malonus, individualiai pasirinktas įprotis, be kurio neįsivaizduojamas gyvenimas. Geriausia mankštintis įtraukiant kuo daugiau raumenų grupių, judėjimą derinti su mažai riebalų turinčia dieta. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja suaugusiam žmogui būti fiziškai aktyviam bent 30 min. per dieną didesnę dalį savaitės dienų, arba kasdien. Vaikai turėtų būti fiziškai aktyvūs ne mažiau kaip vieną valandą per dieną (Jankauskienė, 2008). Vidutinio intensyvumo fizinis krūvis – tai toks, kai padažnėja kvėpavimas, suprakaituojama. Tinka greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, bėgimas ristele, šokis, plaukimas, aerobika, sportiniai žaidimai. Tokia fizinė veikla, kaip lipimas laiptais, darbas darže, lapų grėbstymas, kilimo siurbimas dulkių siurbliu, reikalauja mažiau fizinių jėgų (Juškelienė, 2007). Nors kiekvienam asmeniui fizinio aktyvumo priemonės ir metodai, apimtis ir intensyvumas turi būti individualūs, tačiau yra bendrieji fizinio krūvio taikymo principai (Dadelienė, 2006): Sistemingumo principas. Jo esmė yra ta, kad fizine veikla turi būti nuosekli, vykti sistemingai ir derinama su poilsio tarpais. Fiziškai aktyviems rekomenduojama būti 3 kartus per savaitę. Trumpa 15-30 min. fizinė veikla gali būti taikoma ir kiekvieną dieną, ji nekelia nuovargio ir greitai atsigauinama.

Prieinamumo principas. Pasirinkimas ir taikymas tokių fizinių krūvių, kurių veiklos metu nėra pavojaus sveikatai. Šis principas susijęs su individualiomis savybėmis: amžius, lytis, sveikata, fizinis ir funkcinis pajėgumas, psichinė būklė. Sąmoningumo principas. Asmuo turi aiškiai suvokti fizinės veiklos esmę ir prasmę. Laipsniškumo principas. Fizinė veikla pradedama nuo nedidelio intensyvumo ir po truputį kinta, didėja apimtis. Visapusiškumo principas. Suprantamas kaip visapusiškas organizmo aktyvinimas.

Amerikos sveikatos apsaugos institucijų tyrimai parodė, kad fiziškai stiprūs asmenys labiau pasitiki savimi, yra drausmingesni ir greičiau atgauna dvasinę pusiausvyrą (Myers, 2000).

Psichologinės žmogaus ypatybės lemia jo reakciją į stresą. Stresą galima vadinti civilizacijos problema, nes daugelis ligų prasideda dėl streso poveikio. Stresas – tai žmogaus psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, atsirandanti dėl išorinių ir vidinių dirgiklių arba stresorių poveikio. Stresas apibrėžiamas kaip reakcija į aplinkos veiksnius, keliančius tam tikrą grėsmę. Streso tikslas yra mobilizuoti organizmo pajėgumus kilusiai kliūčiai įveikti (Miliauskienė, 2006). Pasak kanadiečių endokrinologo ir fiziologo ir „streso teorijos“ (1936) autoriaus Hanso Seljė (Hans Selye), įveikti stresą padeda fizinis aktyvumas.

2. ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS

Šiaurietiškas ėjimas (angl. Nordic Walking) – ėjimas su specialiomis lazdomis. Tai ėjimo būdas su specialios technikos elementais, atsispiriant tam pritaikytomis lazdomis. Pagal lazdu konstrukciją ir judėjimo būdą primena slidinėjimą (Nottingham, 2010; Svensson, 2009; Burger, 2007; Thool, 2006).

2.1. Šiaurietiškas ėjimas pasaulyje ir Lietuvoje

Šiaurietiškas ėjimas atsirado 1930 m. Suomijoje. Slidininkai specialias lazdas sumanė naudoti ne slidinėjimo sezono metu, kai visiškai nėra sniego. Treniruotės su lazdomis tapo mokymo priemone pradedantiesiems slidininkams. Dabartinę savo formą šiaurietiškas ėjimas įgavo 1997 m. Suomijoje. Šios, palyginti naujos sporto šakos pradininkais laikomi Tomas Rutlinas ir Markas Kantaneva. Jie pastebėjo, kad ėjimas – labai naudinga treniruotė, kai nėra galimybių slidinėti. Jie patobulino slidinėjimo techniką ir ją suderino su įvairiais raumenų tempimo pratimais (Nottingham, 2010; Nenortienė, 2009; Svensson, 2009). 2000 m. Suomijoje buvo įkurta tarptautinė šiaurietiško ėjimo asociacija INWA (International Nordic Walking Association). Šiandien šios asociacijos narių skaičius daugiau nei iš 20 šalių, o instruktoriai veda mokymus daugiau nei 40 šalių. INWA – pagrindinė organizacija, kuri orientuota į švietimo plėtrą, teikianti naujausius mokslinius tyrimus, dalyvauja rengiant, tobulinant ir plečiant Šiaurietiško ėjimo metodikos principus visame pasaulyje (Kantaneva, 2005).

INWA bendradarbiauja su šiomis organizacijomis

1. TAFISA – Tarptautinė sporto visiems asociacija (The Association For International Sport for All), remiančių ir prijuočiančių sporto visiems judėjimui ir idėjoms;
2. PSO (Pasaulio sveikatos organizacija);
3. TOK (Tarptautinis olimpinis komitetas);
4. UNESCO (Jungtinių Tautų švietimo, mokslo ir kultūros organizacija).

Vakarietiška šiaurietiško ėjimo kaip fizinio aktyvumo skatinimo veikla šiuo metu yra stipriai centralizuotas judėjimas. Šiaurietiško ėjimo kaip sveikatinimo ir sporto šakos yra mokoma daugelyje įvairių susivienijimų, klubų, mokyklų ir akademijų. Yra keletas asociacijų, vienijančių daugybę trenerių ir instruktorių. Šiaurietiškas ėjimas - vienas iš populiariausių laisvalaikio

užsiemimų ir fizinio aktyvumo formų Skandinavijoje, Vokietijoje, Šveicarijoje, Austrijoje, Prancūzijoje, Italijoje, JAV, Kanadoje.

Lietuvos šiaurietiško ėjimo mėgėjai šiuo metu neturi vieningos struktūros. Šiaurietiško ėjimo idėjos Lietuvoje pradėtos propaguoti 2007 m., bet platesnį susidomėjimą visuomenėje pradėjo įgauti tik nuo 2009 m. Lietuvoje veikia trys šiaurietišką ėjimą propaguojančios organizacijos bei keletas mažesnių grupelių. Organizacijos, sutraukiančios šiaurietiško ėjimo naudotojus ir instruktorius, veikia Vilniuje, Kaune. Klaipėdoje, Alytuje, Šiauliuose taip pat yra šiaurietiško ėjimo centrų užuomazgos. Kituose miestuose visuomenės sveikatos biurų darbuotojai inicijuoja ir organizuoja šiaurietiško ėjimo mokymus. Visuomenės sveikatos biurų darbuotojai kviečia patyrusius instruktorius prvesti mokymus, konsultuoti įvairiais klausimais, koordinuoja visą veiklą, susijusią su šiaurietiško ėjimo mokymais.

Vilniuje veikia šiaurietiško ėjimo organizacija – VšĮ "Baltijos šiaurietiško ėjimo centras". Kaune veikia šiaurietiško ėjimo entuziastų grupė – LEKI akademija ir konsorciumas (lot. consortium - bendras dalyvavimas) Nordic Walking Style. Alytuje įkūrtas šiaurietiško ėjimo klubas – Asociacija „Alytus Nordic Walking Club“. Šiauliuose šiaurietiško ėjimo propagavimo veiklą vykdo Šiaulių miesto kūno kultūros mokyklos darbuotojas, kuris organizuoja šiaurietiško ėjimo užsiemimus senjorams sveikatingumo grupėje „Sveikatos salos“. Pagrindinė šiaurietiško ėjimo organizacijų veikla yra nukreipta šiaurietiško ėjimo mokymo propagavimui; tai – šiaurietiško ėjimo instruktorių kursai, šiaurietiško ėjimo mokymai asmenims, norintiems išmokti šiaurietiško ėjimo technikos, inventoriaus, skirto šiaurietiškam ėjimui pardavimas, švietimo veikla, paskaitų, seminarų, renginių organizavimas.

2.2. Ėjimo poveikis sveikatai

Fizinis pasyvumas lemia įvairių ligų vystymąsi ir progresavimą. Per pastarąjį šimtmetį nuolat ieškoma fizinio aktyvumo formų, turinčių didžiausias sveikatos stiprinimo galimybes, kurios gali būti skiriamos pacientams, kaip reabilitacijos forma. Šiuo metu daugelyje Europos šalių gyventojų fiziniam aktyvumui ir sveikatingumui didinti naudojamas šiaurietiškas ėjimas. Reikia pripažinti, kad trūksta ilgalaikių didelių grupių tyrimų, dėl sąlyginai mažo šios sporto šakos amžiaus – tik 16 metų. Šiaurietiškas ėjimas ir atitinkami fiziniai pratimai turi keletą privalumų, palyginti su bėgimu ir paprastu ėjimu be lazdų. Daugybė tyrimų rodo, kad šiaurietišką ėjimą sėkmingai galima taikyti ir kaip reabilitacijos, ir kaip sveikatos gerinimo priemonę gydant širdies kraujagyslių, vainikinių arterijų periferinių kraujagyslių ligas, hipertenziją, širdies ligą, nutukimą, lėtine obstrukcinę plaučių ligą, diabetą, kaulų - raumenų sistemos ligas, stresą, nerimą, depresiją ir

kt. Pagal Wendlovos (Slovakija, 2008) tyrimo rezultatus šiaurietiškas ėjimas pozicionuojamas kaip «pagrindinis sportas» pacientams, sergantiems osteoporoze ir po stuburo slankstelių lūžių. Šiaurietiškas ėjimas stiprina pečių, rankų, krūtinės raumenis. Lazdų naudojimas lavina koordinaciją, suteikia saugumo ir stabilumo jausmą, tausoja kelio ir klubo sąnarius. Teigiamas šiaurietiško ėjimo poveikis taip pat pažymimas pacientams, sergantiems Parkinsono liga (2008) Tautkus (2010) atliko šešių mėnesių trukmės tyrimą asmenims, besiskundžiantiems stuburo juosmeninės dalies skausmais. Gauti rezultatai parodė, kad taikant šiaurietišką ėjimą kaip reabilitacijos priemonę, asmenims, besiskundžiantiems stuburo juosmeninės dalies skausmais, po šešių mėnesių sumažėjo skausmo intensyvumas, padidėjo juosmens raumenų jėga ir ištvermė bei sumažėjo neigiama nugaros skausmo įtaka kasdieninei veiklai. Šiaurietiškas ėjimas turi du pagrindinius ir paprastus privalumus (Takano ir kt., 2002).

1) Šiaurietiškas ėjimas yra aktyvaus poilsio veikla gamtoje, kuri užima trečią vietą pagal populiarumą tarp brandaus amžiaus žmonių (Mintel).

2) Dalyviai gali pasirinkti tempą pagal savo galimybes, bendrauti - tai turi teigiamą psichologinį poveikį. Fizinis aktyvumas gamtoje didina bendrą aktyvumo lygį, turi teigiamą poveikį nuotakai, mažina stresą ir suteikia daugiau galimybių bendrauti. Stiprūs ir teigiami santykiai kyla gerinant sveikatą, esant gamtoje ir dalyvaujant visuomenės gyvenime.

Ėjimas – pats natūraliausias ir prieinamiausias judėjimo būdas. Sveikatą stiprinantis ėjimas – sporto šaka visiems. Jis tinka netreniruotiems, turintiems antsvorį žmonėms kaip pradinę sporto šaka, taip pat kaip nauja sporto šaka pagyvenusiems asmenims, kuriems svarbu gera fizinė savijauta. Ėjimas yra labiausiai prieinama sveikatinimo, fizinio parengtumo, funkcinio pajėgumo gerinimo priemonė (Dadelienė, 2006; Baltaplūkytė, 1999; Дубровский, 1999; Karoblis, 1998).

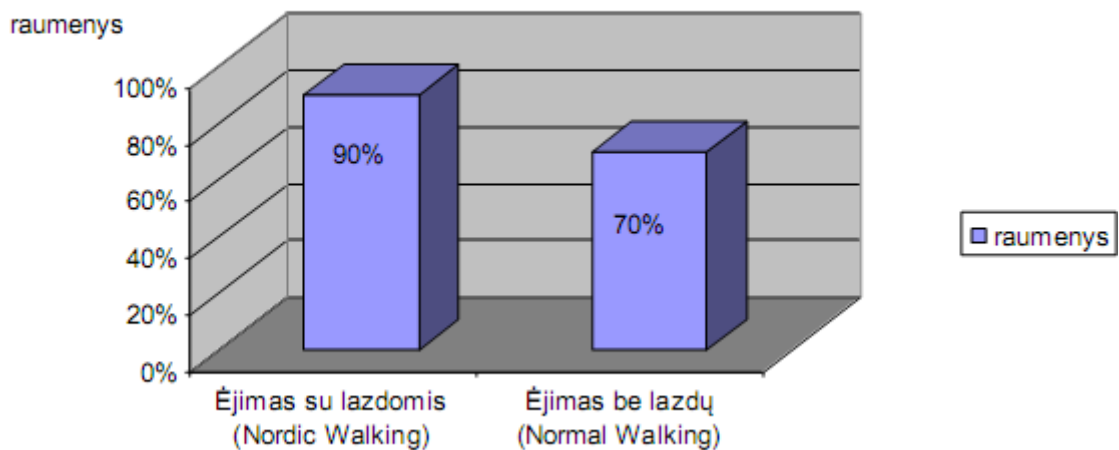
Ėjimas su lazdomis nuima dalį krūvio, tenkančio kojų sąnariams ir nugarai, o teisingai atliekami judesiai atpalaiduoja kaklo ir pečių raumenis. Cooper institutas (Dallas, JAV, 2002 m.) atliko tyrimą, kuriuo buvo siekiama palyginti šiaurietišką ėjimą su paprastu greitu ėjimu. Ėjimas su lazdomis gerina širdies ritmą, nes daugiau įkvėpiama deguonies, treniruojama širdies ir kraujagyslių sistema, gerėja aerobinė ištvermė, spartėja medžiagų apykaita - per valandą.

Šiaurietiško ėjimo privalumai (Nottingham, 2010; Svensson, 2009; Downer, 2006):

- lengvai išmokstama veikla;
- tinka įvairaus amžiaus asmenims;
- iki 30% mažiau apkrauna judėjimo aparatą;
- atpalaiduojami kaklo ir sprando raumenys;
- svorio metimo veikla;
- treniruoja viršutinės kūno dalies raumenis;

- gerina širdies ir kraujagyslių veiklą;
- gerina medžiagų apykaitą;
- pagerina viso organizmo aprūpinimą deguonimi;
- gerina psichoemocinę būseną;
- gerai pritaikyta rehabilitacija po traumų.

Remiantis tyrimo (2007 m. Verband Deutschen Nordic Walking Schullen (VDNOWAS), Vokietija) rezultatais einant su lazdomis dirba daugiau nei 90% visų kūno raumenų (1 pav.). Šis ėjimo būdas gerokai efektyvesnis už įprastą ėjimą be lazdų, nes išnaudojamos ne tik kojos, bet ir rankos bei viršutinė kūno dalis (Tautkus, 2010; Downer, 2006; Tool, 2006)



1 pav. Raumenų dalyvavimas, %

Šiaurietiškas ėjimas – puiki alternatyva sporto salių treniruokliams, nes treniruoja visas pagrindines raumenų grupes (2 pav.)



2 pav. Šiaurietiško ėjimo metu treniruojamų raumenų grupės

Šiaurietišku ėjimu užsiimantiems žmonėms gerėja organizmo bendra funkcinė būklė, aerobinė ištvermė, gerėja raumenų būklė. Šis ėjimo būdas efektyvesnis už įprastą ėjimą be lazdu, nes išnaudojamos ir kojos, ir rankos bei viršutinė kūno dalis. Šiaurietiškas ėjimas ypač tinka vyresnio amžiaus žmonėms, nes kiekvienas gali reguliuoti savo ėjimo tempą. Ši fizinė veikla pajvairina žmonių laisvalaikį, atskleidžia naujų galimybių visuomenės gyvenime, bendravime, patirti naujų išpūdžių. Keliavimas grupėmis turi didelę socialinę reikšmę, vienija kolektyvą ir suartina bendraminčius. O buvimas gamtoje, pasak K. Dineikos, padaro žmogų mažiau priklausomą nuo oro sąlygų ir permainų, padeda jam suartėti su gamta.

Svarbiausias būdas psichoemocinei įtampai sumažinti yra judėjimas: raumenų atpalaidavimo pratimai, pasitempimai, žaidimai. Judant atsipalaiduoja nervų sistema. Ėjimas teigiamai veikia psichiką. Esant gerai sportinei formai ir puikiai savijautai, galima ramiau spręsti pasitaikančias kasdienes problemas, sumažėja kasdieninio gyvenimo, profesinių problemų ir stresų, stiprinama imuninė sistema. Ėjimas gali pagerinti savijautą, palengvinti darbų planavimą, užkirsti kelią baimei ir depresijai. Psichiką ypač stimulioja nauji išpūdžiai, sukelianys teigiamas emocijas (Miniauskienė, 2006; Baltaplūkytė, 1999).

Svarbiausias ėjimo poveikis psichikai (Baltaplūkytė, 1999):

- Savijautos gerėjimas;
- Baimės ir depresijos mažėjimas;
- Pasitikėjimo savimi didėjimas;
- Savimonės stiprėjimas;
- Gebėjimo įveikti stresus lavėjimas;
- Pastabumo ir mokėjimo sutelkti dėmesį gerėjimas.

Ištvermė priklauso nuo širdies kraujotakos sistemos prisitaikymo prie fizinių krūvių, taip pat nuo medžiagų apykaitos kraujagyslėse ir raumenų ląstelėse. Kuo labiau išugdyta ištvermė, tuo ekonomiškiau gali dirbti širdis esant vienodam fiziniam krūviui. Pradėjus dirbti raumenims, tuoj pat suaktyvėja medžiagų apykaita. Dėl to organizmas suvartoja daugiau deguonies, kurio jis gauna padidinus kraujo pritekėjimą. Kuo mažesnis širdies dažnis nekintant rezultatui, tuo geresnė ištvermė, pralaidesnis širdies raumuo ir ekonomiškesnis organizmo aprūpinimas deguonimi Ėjimo poveikis širdies darbui (Baltaplūkytė, 1999):

- Deguonies suvartojimo gerėjimas;
- Deguonies pernešimo gerėjimas;
- Širdies dažnio mažėjimas;
- Širdies raumens susitraukimo gerėjimas;
- Širdies raumens aprūpinimo krauju gerėjimas;

- Diastolinio kraujospūdžio mažėjimas.

Ėjimo poveikis medžiagų apykaitai (Baltaplūkytė, 1999):

- Mitochondrijų gausėjimas;
- Raumenų fermentų aktyvumo gerėjimas;
- Cholesterolio sudėties pasikeitimas gerinant DTL – MTL santykį;
- Gliukozės kiekio didėjimas;
- Šlapimo rūgšties kiekio mažėjimas;
- Raumenyje esančio glikogeno, triglicerino, energijos turinčių fosfatų gausėjimas.

2.3. Šiaurietiško ėjimo priemonių specifika

Pagrindinis inventorių – šiaurietiško ėjimo lazdos, kurios skirtos tik šiaurietiškam ėjimui. Jos yra tuščiavidurės, gaminamos iš stiklo ir anglies pluošto, naudojant specialias technologijas. Lazdos turi būti tvirtos, lengvos ir turėti reguliuojamą dirželį. Šiaurietiško ėjimo lazdas galima įsigyti už daugumai prieinamą kainą. Šiuo metu Lietuvoje prekiaujama Lekki (Vokietija), Nordic Walking Style (Lietuva), Exel (Suomija) šiaurietiško ėjimo lazdomis. Lazdos pasirenkamos individualiai, atsižvelgiant į ėjimo techniką, greitį bei patirtį, viršutinės ir apatinės kūno dalies santykį, rankų ilgį, pečių juostos judėjimo amplitudę, krūtinės ląstos paslankumą. Šiaurietiško ėjimo lazdos būna vientisos arba teleskopinės. Teleskopinių lazdų privalumas – galimybė reguliuoti jų ilgį. Lazdas rekomenduojama rinktis pagal tokią formulę: lazdų ilgis = ūgis x 0,68. Apvalinti rezultatai į mažąją pusę reikėtų pasirenkant tausojančią treniruotės režimą, ir į didesnę pusę pasirenkant didesnės apkrovos režimą. Kitas lazdų parinkimo metodas: stovėti tiesiai (geriausia – avėti batus, su kuriais ketinama vaikščioti), kojos pečių plotyje, lazda imti į rankas taip, kaip ėjimo metu. Lazdos galą pastatyti tarp pėdų, lazda laikoma vertikaliai ties kūno centro ašimi. Taip stovint, alkūnės sudaromas kampas turi būti ne mažesnis, nei 90 laipsnių (alkūnės sudarytas 90 laipsnių kampas parodo maksimalų lazdos ilgį). Rekomenduojama (ypač pradedantiesiems), kad sulenkus alkūnę 90 laipsnių kampu, lazdos galas 2-3 centimetrus nesiektų žemės. Lazdos pasirenkamos ir pagal ėjimo techniką, treniruočių vietą. Jei einama neasfaltuotais takeliais – reikės lazdų smailiais galais, jei asfaltu arba šaligatviais – ant lazdų smaigalių reikia užmauti guminius „batelius“ (Nottingham, 2010; Svensson, 2009; Downer, 2006).

Ėjimo technika. Šiaurietišku ėjimu galima užsiimti visur ir visada – miesto gatvėje, parke, miške, paupyje ar prie jūros. Šiaurietiško ėjimo technika yra nesudėtinga ir lengvai išmokstama. Tačiau, teigiamam sveikatos poveikiui, reikia išmokti teisingos šiaurietiško ėjimo technikos, o tai reikalauja specialisto pamokymo (Priedas 4). Pagrindinė šiaurietiško vaikščiojimo taisyklė – žengiant kaire koja, į priekį statyti dešinėje rankoje laikomą lazdą ir atvirkščiai. Arba lazdos smeigiamos abi kartu vienu metu. Ėjimo greitį kiekvienas pasirenka pagal savo galimybes. Pečių ir rankų judesiai yra panašūs į slidinėjimo metu daromus judesius, tačiau jie turi tam tikrų specifinių bruožų. Eiti natūraliai, kaip įprasta mojuodami rankomis, tik atsispirdami lazdomis. Pagrindinė lazdų funkcija yra atsispyrimas, o ne atrama. Rankos juda palei šonus, nenukrypdamos į šalis. Judesys ranka pradedamas lazdą pastačius 45 laipsnių kampu su žemės paviršiumi į priekį, o baigiamas, kai ranka palieka ištiesta už nugaros. Mostų amplitudė turi būti plati. Aktyviai dirbti turi ne alkūnės, o peties sąnarys. Monotonijos išvengimui žmonės apmokomi daugybės įvairių žingsniavimo būdų lazdos naudojamos ne tik ėjimui, bet ir bėgimui, pasispirimui važinėjant riedučiais, ratukinėmis slidėmis, atliekant įvairius šuoliukus (Tautkus, 2010). Kvėpavimas yra svarbi kiekvieno sportavimo būdo dalis. Kvėpuojant sąveikauja krūtinė, pilvas ir diafragma. Ėjiko kvėpavimas neturi būti paviršutiniškas ir greitas. Įkvėpimo ir iškvėpimo ritmas turi būti kiekvieno individualus. Sportuojantysis pats nusistato ėjimo žingsnių ritmą. Einant siūloma kas tris žingsnius įkvėpti ir kas kitus tris – iškvėpti.

Patartina kiekvienam sportuotojui sudaryti sąlygas treniruotės metu registruoti savo organizmo rodiklius ir gerinti juos. Tam naudojamas treniruotės kalendorius. Sportuojantysis jį rašo pats. Jame jis daro kiekvienos treniruotės aprašus ir fiksuoja rezultatus: nuotolio ilgį, jo įveikimo laiką, greitį, trasos pobūdį, orą, taip pat savo pulsą ramybės, krūvio ir poilsio metu. Saugi ir efektyvi ėjimo treniruotė turi būti išdėstyta į tris pagrindines fazes: Pramankšta – įžanginė treniruotės dalis. Pramankšta yra labai svarbi ėjimo treniruotės dalis, nes ėjimo technika ir išoriniai veiksniai (ėjimo greitis, trukmė) sukelia griaučių raumenų aparato įtempimus, prie kurių organizmui reikia priprasti.

Šiaurietiško ėjimo treniruotę rekomenduojama pradėti apšilimu. Pramankšta susideda iš 5 - 7 minučių programos ir jos tikslas yra traumų profilaktika ir kūno parengimas didesniems fiziniams krūviams. Paprasti pratimai su lazdomis parengs kūną ir padės nusiteikti treniruotei. Apšilimo pradžioje galima kelias minutes lėtai vaikščioti. Po to reikia atlikti pratimus. Kiekvieną pratimą atlikti 10-20 kartų. Gera pramankšta pagerina kraujo cirkuliaciją, išildo raumenis (Karoblis, 1998, Baltaplūlytė, 1999). Pagrindinė treniruotės dalis. Didėjantis fizinis krūvis. Pagrindinėje dalyje mokomi ir tobulinami technikos elementai, ugdomos greitumo ir išvermės ypatybės, didinamas bendras treniruotės laikas (25–90 min). Baigiamoji treniruotės dalis. Aktyvus atsigavimas.

Treniruotė baigiama tempimo pratimais bei treniruotės aptarimu. Baigiamojoje dalyje sumažinamas krūvis, kad širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos ir kiti organai galėtų vėl normaliai funkcionuoti. Ši dalis trunka 5–10 min. Treniruotės tempas sulėtinamas, atliekami raumenų tempimo ir atsipalaidavimo pratimai. Užbaigimo pratimai treniruotės pabaigoje yra svarbūs, nes padeda atpalaiduoti kūno raumenis. Juos atlikus, kūnas greičiau ir efektyviau grįžta į normalią būseną. Raumenų tempimo jėga ir korpuso sukimo kampas pasirenkami pagal individualias galimybes – turi būti komforto jausmas. Pratimai yra statiniai, kiekvienas atliekamas po 15-30 sekundžių. Treniruotis galima grupėmis arba individualiai. Tačiau daugiausia malonumo patiriama treniruojantis grupėje. Sportuojantieji tuomet kalbasi, mėgaujasi gamta, bendrauja. Tai labai teigiamai veikia jų nuotaiką ir savijautą. Grupėse neturi būti daugiau kaip 10 – 15 žmonių, kitaip bus sunku koreguoti ėjimo techniką ir kontroliuoti treniruotės vyksmą. Treniruotės vietovės pakeitimas gali būti siejamas su konkrečiu tikslu, pvz., išvyka į įžymias vietas. Tai suteikia papildomą motyvaciją.

Apibendrinant galima teigti, kad karių fizinio rengimo programos turinys, apimantis sporto šakas (lengvosios atletikos, gimnastikos, plaukimo, slidinėjimo, kovinės savigynos) lavinančius įvairius motorinius gebėjimus, nukreipti į pagrindinių fizinių ypatybių rodiklių pagerinimą. Tam tikrų mokliškai pagrįstų bazinių ir esminių karių fizinio rengimo principų laikymasis yra ne tik labai svarbus, bet ir būtinas karių fizinio rengimo procese, taip pat būtinas ir efektyviai fizinio rengimo programai paruošti bei ją vykdyti. Tai apsprendžia viso dalinio fizinio rengimo proceso ir programų naudą bei efektyvumą.

Fizinis aktyvumas – svarbus sveikos gyvensenos veiksnys. Teisingai parinktas ir dozuotas fizinis aktyvumas gerina žmogaus fizinę bei psichinę savijautą, nuotaiką, mažina depresiją ir nerimą.

Viena iš pagrindinių sveikatos problemų yra fizinio pasyvumo didėjimas, dėl ko susiduriama su širdies ir kraujagyslių ligomis bei mirtimi. Lietuvoje vidutinė gyvenimo trukmė yra mažesnė nei kitų Europos šalių valstybių, atitinkamai – 72 ir 79 metai.

Nors Lietuvoje šiaurietiškas ėjimas dar naujiena, tačiau daugelyje Europos šalių gyventojų fiziniam aktyvumui ir sveikatingumui didinti naudojamas šiaurietiškas ėjimas.

Šiaurietiškas ėjimas kaip fizinio aktyvumo forma turi keletą privalumų, palyginti su bėgimu ir paprastu ėjimu be lazdų ir galima sėkmingai taikyti ir kaip reabilitacijos, ir kaip sveikatos gerinimo priemonę.

3. METODIKA IR TYRIMO ORGANIZAVIMAS

Teorinė kariškių fizinio parengtumo bei jį įtakančių veiksnių analizė ir probleminio klausimo pagrindimas leidžia teigti, jog šis tiriamasis konstruktas dar nėra pakankamai išnagrinėtas reiškinys. Todėl jis reikalauja išsamesnių tyrimų, platesnės ir gilesnės mokslinės diskusijos, priklausomų tyrimo kintamųjų bei jų įvertinimo kriterijų instrumentarijaus pagrindimo.

Tyrimo objektas. Šiaurietiškas ėjimas kaip fizinio aktyvumo forma, gerinanti profesionaliosios karo tarnybos karių fizinį parengtumą.

Tyrimo tikslas: atskleisti šiaurietiško ėjimo panaudojimo galimybes, gerinant karių fizinį pasirengimą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti šiaurietišką ėjimą kaip priemonę gerinančią karių fizinių normatyvų rezultatus.
2. Atskleisti profesinės tarnybos karių požiūrį į šiaurietišką ėjimą.

Tyrimo metodai.

Mokslinės literatūros analizė.

Pedagoginis eksperimentas.

Testavimas.

Anketinė apklausa.

Matematinė statistika.

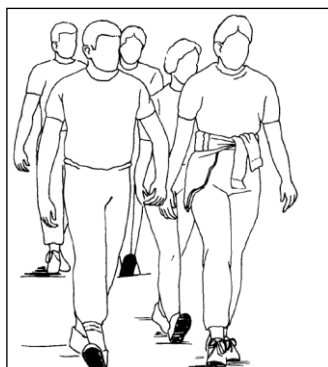
Mokslinės literatūros analizės metodo paskirtis buvo išstudijuoti mokslines, su bakalauro darbo tema susijusias publikacijas.

Pedagoginis eksperimentas. Pedagoginis eksperimentas. Jo pagalba ištirtas profesionalios tarnybos karių fizinio ugdymo sistemos efektyvumas.

Testavimas Svarbi karių fizinio rengimo valdymo funkcija grįžtamai informacijai gauti yra pedagoginė kontrolė, o vienas svarbiausių jos metodų - testavimas. Sporto teorijoje testavimas – mokslinis tyrimo metodas – vertės nustatymas, kokybinis ar kiekybinis bandymas (Kardelis, 2002). Testai naudojami kario išsivystimui, parengtumui, jų kaitai nustatyti ir įvertinti (Stonkus, 2002, Skernevičius ir kt., 2004). Vienas iš svarbiausių testavimo uždavinių – grįžtamoji informacija apie fizinio ugdymo proceso kokybę (Karoblis, 2005).

30 Km 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 lygi vietovė: asfaltuoti keliai, žvyrkeliai, miško keliukai.

Atliekant 30 km 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 (3 pav.) pasirinktu tempu (nurodoma starto ir finišo vietos). Kontroliniai taškai nenurodomi. 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 30 km atstumą per nustatytą laiką.



3 pav. Ėjimas

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. 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.

Testavimas vyko 3 bandymais. Atliekant testavimą tiriamieji buvo suskirstyti į dvi mišrias grupes (n30). Pirmoji A grupė (n30) testą atliko įprastai. Antroji B grupė (n30) pirmąjį bandymą atliko įprastai, apibendrinus rezultatus buvo taikoma 4 savaičių šiaurietiško ėjimo mokymosi programa (4 priedas), likusius du bandymus atliko naudodamiesi šiaurietiško ėjimo lazdomis.

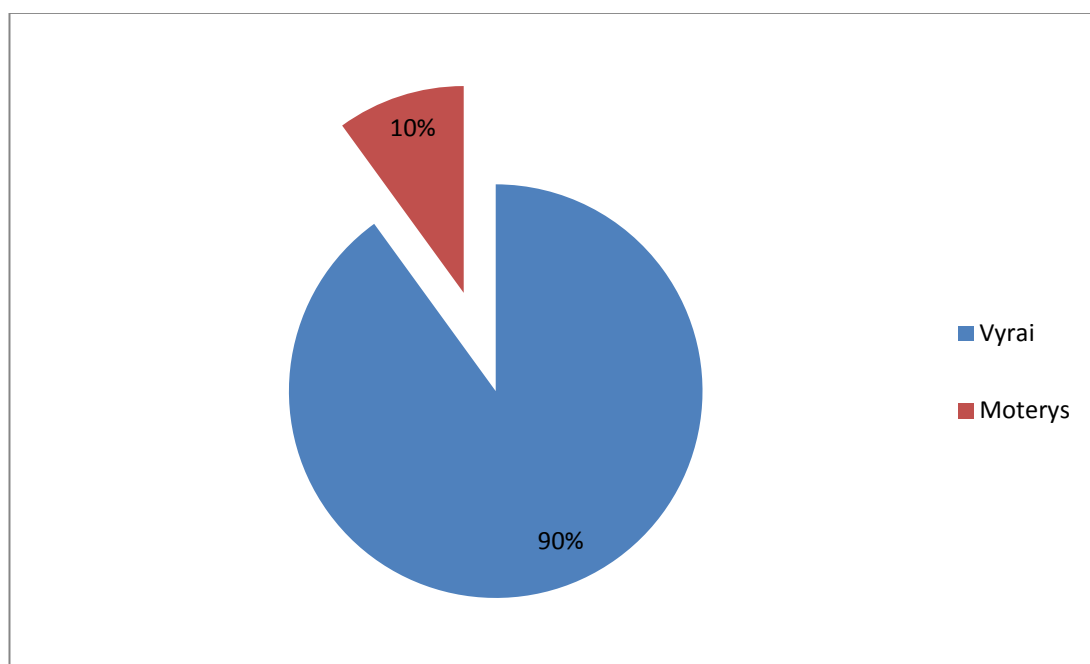
Anketinės apklausos metodo paskirtis buvo įvertinta šiaurietiško ėjimo kaip fizinio aktyvumo forma, gerinanti profesionaliosios karo tarnybos karių fizinį parengtumą. Tyrimui atlikti pasirinktas anketinės apklausos metodas. Buvo naudojama autoriaus sudaryta anketa (1 priedas), kurią sudarė 18 klausimų, klausimų paskirtis buvo nustatyti žmonių fizinio aktyvumo

intensyvumą, trukmę ir susidomėjimą šiaurietišku ėjimu. Šiame darbe buvo pateikti uždaro tipo ir pusiau uždaro tipo klausimai. Pusiau uždaruose klausimuose po pateiktų galimų variantų dar buvo paliekama vietos pažymėti respondentui priimtina atsakymą. Anketų, skiriamų tiriamiesiems, anonimiškumas buvo garantuojamas. Anketose nebuvo reikalaujama minėti tiriamųjų vardų ir pavardžių, kas garantuoja tiriamųjų anonimiškumą. Tiriamiesiems buvo atskleidžiamas tyrimo reikšmingumas t.y., ką šiuo tyrimu siekiama sužinoti, kokių tikslu atliekamas šis tyrimas, kokia šio tyrimo nauda. Atliekant tyrimą, buvo apklausta 60 respondentų, išdalinti klausimynai laikas nefiksuojamas.

Atsižvelgiant į tyrimo tikslą bei uždavinius taikyta aprašomoji analizė.

Tyrimo dalyviai. Tyrime iš viso dalyvavo 60 Oro gynybos bataliono profesinės tarnybos karių, 3 šiaurietiško ėjimo instruktoriai. Tyrimas vyko 2012 – 2013 metais.

Išanalizavus 60 anketų, matyti, kad dauguma tyrime dalyvaujančių, yra vyrai (N = 54) (4 pav.) ir sudaro net 90 % visų respondentų, kas ir sudaro Lietuvos kariuomenės pagrindą, moterų (N = 6) tik 10 %.



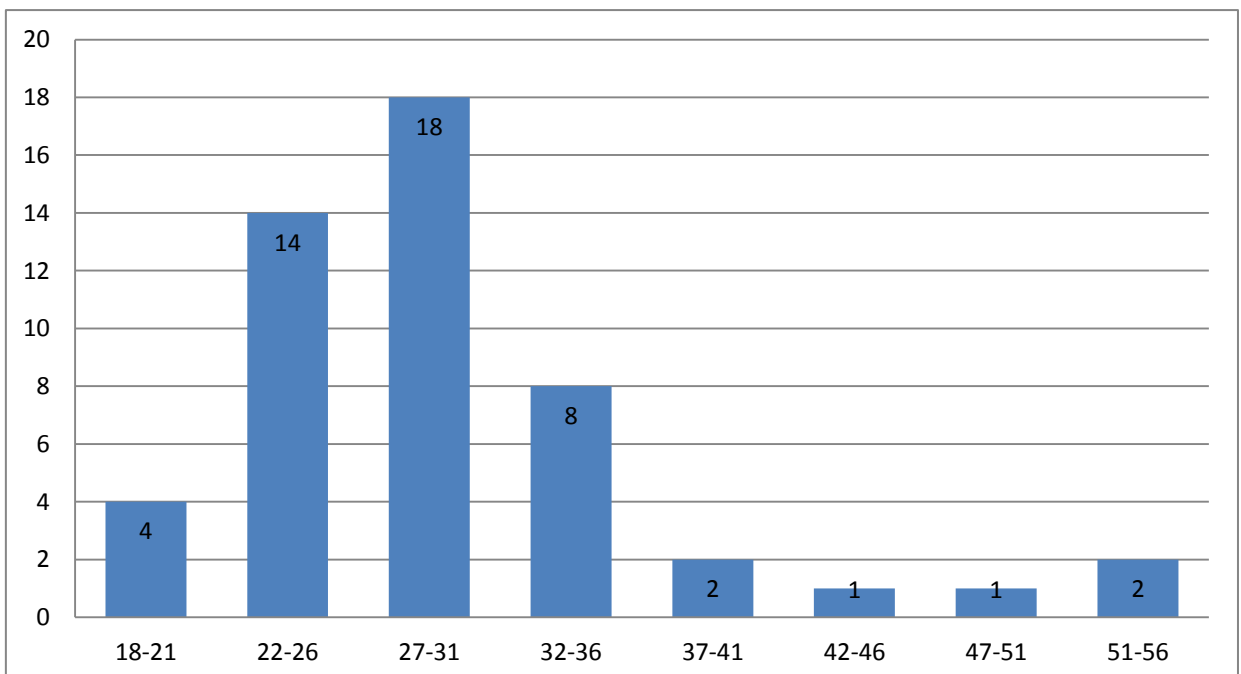
4 pav. Tyrime dalyvavusių moterų ir vyrų santykis

Vadovaujantis Krašto apsaugos sistemos karių fizinio parengtumo testo organizavimo ir atlikimo tvarkos aprašu (2011) kariai atlikdami fizinio parengtumo tyrimo testus, pagal amžių skirstomi į 8 grupes (amžius nurodytas imtinai):

1. Pirmą grupę – nuo 18 iki 21 metų amžiaus;
2. Antrą grupę – nuo 22 iki 26 metų amžiaus;
3. Trečią grupę – nuo 27 iki 31 metų amžiaus;

4. Ketvirta grupė – nuo 32 iki 36 metų amžiaus;
5. Penkta grupė – nuo 37 iki 41 metų amžiaus;
6. Šešta grupė – nuo 42 iki 46 metų amžiaus;
7. Septinta grupė – nuo 47 iki 51 metų amžiaus;
8. Aštunta grupė – nuo 52 metų ir vyresni.

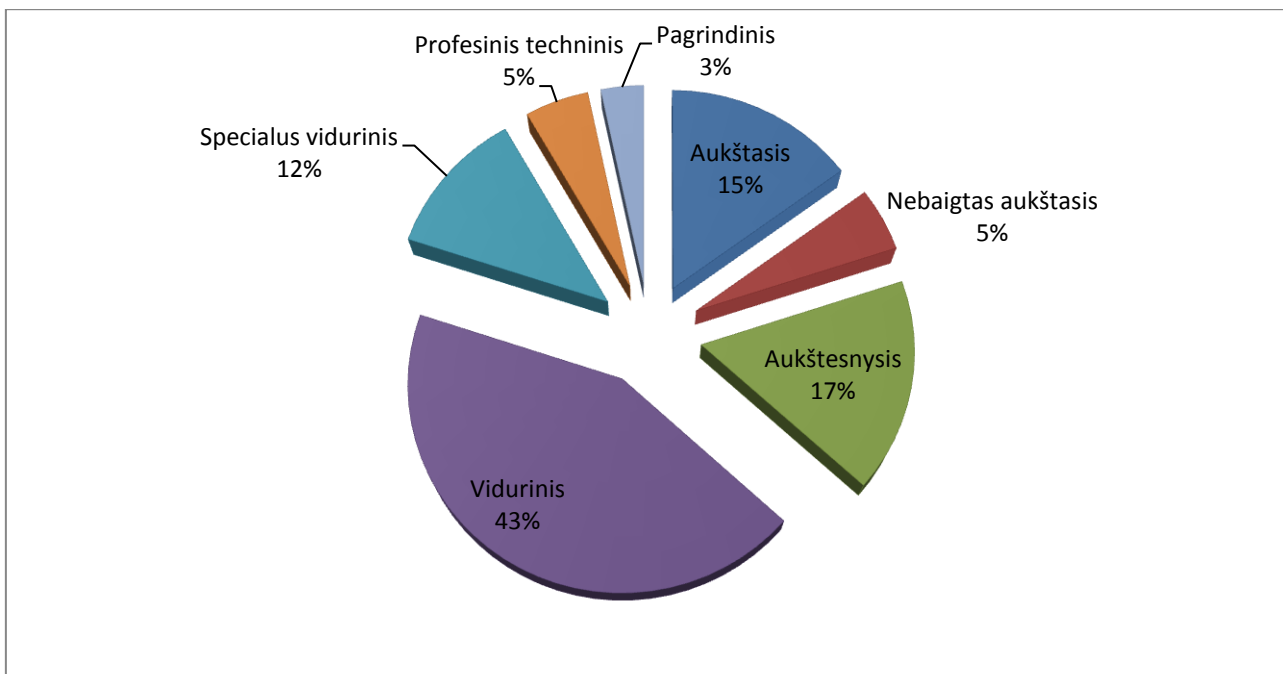
Šiame tyrime dalyvavę kariai priklausė visoms aštuonioms amžiaus grupėms. Vyriausiam iš tiriamųjų 53 metai. Tiriamieji pagal amžiaus grupes pasiskirstę gana tolygiai, didėjančia tvarka (5 pav.). Pirmos amžiaus grupės kariai sudarė 8 %, antros – 28 %, trečios – 36 %, ketvirtos – 16 % tiriamosios imties. Tai žmonės nuo 32 iki 36 metų. Nuo ketvirtos amžiaus grupės tiriamųjų mažėjo. Penktą grupę sudarė 4 %, šeštą – 2 %, septintą – 2 %, aštuntą 4 % tiriamųjų. Tokiam pasiskirstymui, kai nuo 4 amžiaus grupės tiriamųjų skaičius stipriai sumažėjęs, didelės reikšmės turi tai, kad Lietuvos kariuomenės kariai, išdirbę 20 metų kariuomenėje ar kitoje Vidaus reikalų sistemos įstaigoje, turi teisę išeiti ir gauti pensiją (Lietuvos Respublikos 1994 m. gruodžio 13 d. Pareigūnų ir karių valstybinių pensijų įstatymas Nr. I-693). Tai dažniausiai įvyksta sulaukus 40 metų amžiaus. Vyresnio amžiaus darbuotojai dažniausiai užima vadovaujančias pareigas, kurių skaičius yra nedidelis.



5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių

Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą pateikiamas 6 paveiksle rodo kad didžiausią karių dalį sudaro kariai turintys vidurinę išsilavinimą 43 %, specialųjį vidurinę 12 %, profesinį

techninį 5 %, pagrindinį 3 % tiriamųjų, tai žemiausią, pirminę grandį užimantys kariai. Vidurinę karių grandį sudaro 17 % karių turinčių aukštesnį ir 5 % tyrimo imties nebaigtą aukštąjį. 15 % tyrimo imties sudarė karininkai – vadai turintys aukštąjį išsilavinimą.



6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą

3.1. Tyrimo organizavimas

Tyrimo imtis. Tyrime iš viso dalyvavo 60 Oro gynybos bataliono abiejų lyčių profesinės tarnybos karių, kurių amžius svyravo nuo 19 – 53 metų, 3 šiaurietiško ėjimo instruktoriai. Tyrimas vyko 2012 – 2013 metais. Tiriamieji buvo suskirstyti į dvi mišrias grupes, nepriklausomai nuo amžiaus lyties ar išsilavinimo. Tyrimas buvo vykdomas, keturiais etapais.

1 lentelė.

Tyrimo etapai.

I etapas Situacijos nustatymas ir įvertinimas 2012 03/06	Mokslinės literatūros šaltinių rinkimas ir analizė
II etapas Tyrimo atlikimo metodikos sudarymas 2012 04/06	Anketos sudarymas bei parengimas

III etapas Tyrimo atlikimas, testavimas 2012 06/10	Tyrimo dalyvių apklausa Tyrimo dalyvių testavimas
IV etapas Rezultatų analizė ir apibendrinimas 2013 02/04	Tyrimo dalyvių anketų rezultatų apdorojimas ir analizė, išvadų pateikimas

Testavimas buvo vykdomas, trimis etapais:

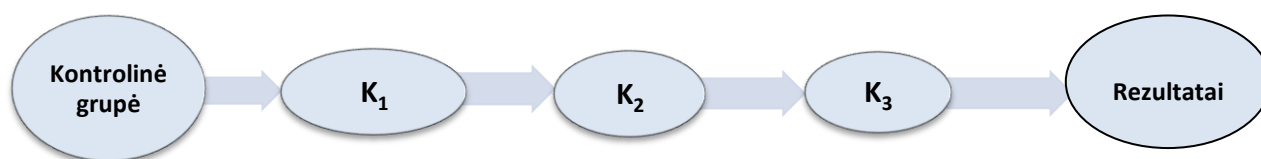
Testavimo etapai:

1. **I bandymas** 2012 m. birželio mėn.;
2. **Mokymasis naudotis šiaurietiško ėjimo lazdomis** 2012 m. liepos mėn.;
3. **II bandymas** 2012 m. rugpjūčio mėn.;
4. **III bandymas** 2012 m. spalio mėn.

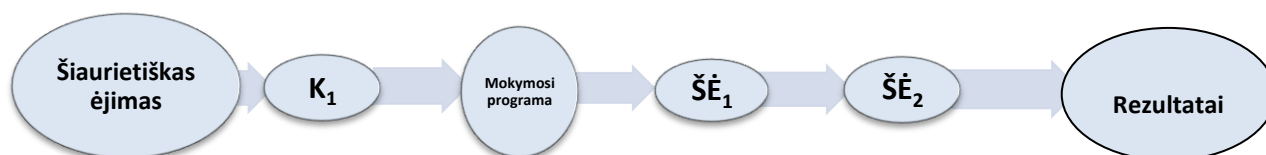
Šiuose tyrimuose dalyvavo dvi tiriamųjų grupės:

A grupė kontrolinė (n30) tiriamųjų amžiaus vidurkis 29,6 m testavimą atliko įprastai (7 pav).

B grupė šiaurietiškas ėjimas (n30) tiriamųjų amžiaus vidurkis 30,9 m pirmąjį testavimą atliko įprastai, apibendrinus rezultatus buvo taikoma 4 savaičių šiaurietiško ėjimo mokymosi programa (4 priedas), likusius du bandymus atliko naudodamiesi šiaurietiško ėjimo lazdomis (8 pav).



7 pav. Kontrolinės grupės testavimo modelis



8 pav. Šiaurietiško ėjimo grupės testavimo modelis

Visi tyrimų metodai nekenksmingi ir nepavojingi. Rizika ir žala tiriamųjų sveikatai nenumatyta. Fizinio pajėgumo testavimai vyko tris kartus.

Pirmasis testavimas vyko 2012 06 14 Oro gynybos bataliono priegose šviesiu paros metu visi tiriamieji (A grupės ir B grupės) kariai po individualios pramankštos vykdė 30 km žygį, sąlygos visiems tiriamiesiems vienodos. Kas 10 kilometrų buvo įrengti kontroliniai taškai, geriamo vandens papildymui, tarpinio laiko nustatymui, esant poreikiui medicininei priežiūrai. Atlikus žygį fiksuojami individualūs laikai (2, 3 priedas).

Apibendrinus rezultatus B grupės kariams 2012 m liepos mėnesį buvo taikoma 4 savaitių šiaurietiško ėjimo mokymosi programa (4 priedas), likusius du bandymus atliko naudodamiesi šiaurietiško ėjimo lazdomis.

Antrasis testavimas vyko 2012 08 20 Oro gynybos bataliono priegose šviesiu paros metu A grupės tiriamieji kariai po individualios pramankštos vykdė 30 km žygį įprastai. B grupės tiriamieji kariai žygį vykdė naudodamiesi šiaurietiško ėjimo lazdomis. Kas 10 kilometrų buvo įrengti kontroliniai taškai, geriamo vandens papildymui, tarpinio laiko nustatymui, esant poreikiui medicininei priežiūrai. Atlikus žygį fiksuojami individualūs laikai (2, 3 priedas).

Trečiasis testavimas buvo vykdomas 2012 10 16. Trečiasis testavimas buvo identiškas antrajam. Atlikus žygį fiksuojami individualūs laikai (2, 3 priedas). Taip pat visos tiriamųjų grupės užpildė klausimynus („šiaurietiškas ėjimas kaip priemonė gerinanti karių fizinių normatyvų rezultatus“). (1 priedas).

4. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

4.1. Pedagoginio eksperimento rezultatai

A grupė tiriamųjų, kurių vidutinis amžius siekia 29,6 metus. Jauniausias šios grupės dalyvis 19 metų, vyriausias - 53 metai (2 priedas). Jų vidutinis įveiktos trasos laikas varijuoja tarp 6 val. 17 min. ir 6 val. 26 min.

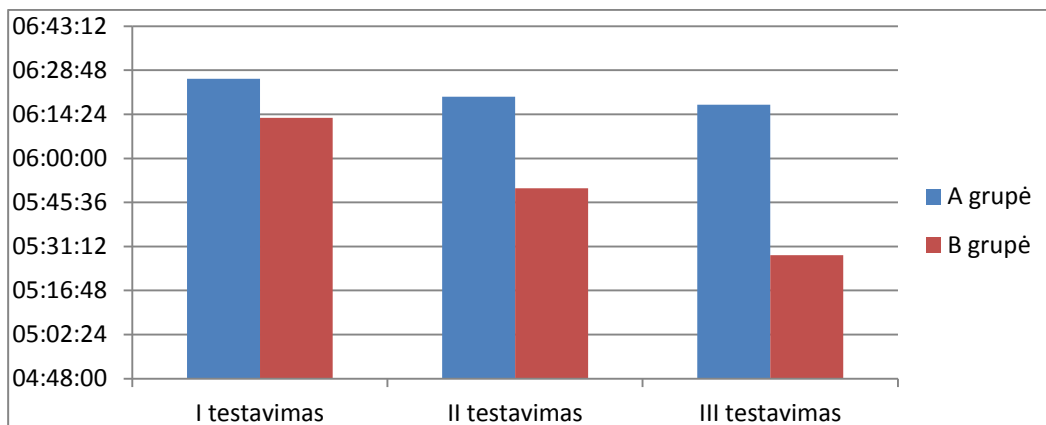
B grupė tiriamųjų, kurių vidutinis amžius siekia 30,95 metus, jauniausias grupės dalyvis - 20 metų, vyriausias - 52 metai (3 priedas). Jų vidutinis įveiktos trasos laikas varijuoja tarp 5 val. 28 min. 6 val 13 min.

Pirmuoju testavimu abiems grupėms sąlygos buvo vienodos - jos ėjo įprastai. Pastebimas laiko vidurkių skirtumas 13 minučių, t.y. B grupė pranašesnė už A grupę trimis procentais (3%) (9 pav.). Testo neišlaikė 3 tiriamieji (2, 3 priedas).

Antruoju testavimu A grupė tiriamieji ėjo įprastai, jų trasos įveikto laiko vidurkis 6 val 20 min. Pirmojo testavimo laikas pagerintas 6 minutėmis (9 pav.). Vienas iš A grupės tiriamųjų testo neišlaikė (2 priedas). B grupė testavimą atliko naudodamiesi Šiaurietiško ėjimo lazdomis jų trasos įveikto laiko vidurkis 5 val. 50 min. Pastebėtas 30 min. (9 %) geresnis trasos laikas nei A grupės tiriamųjų.

Trečiuoju testavimu A grupė ėjo įprastai, jų trasos įveikto laiko vidurkis 6 val. 17 min. Pirmojo testavimo laikas pagerintas 9 minutėmis (9 pav.). Vienas iš A grupės tiriamųjų testo neišlaikė (2 priedas). B grupės įveiktos trasos laiko vidurkis 5 val. 28 min. Buvo nustatyta, jog B grupės įveiktos trasos laikas geresnis 47 min. (15 %) nei A grupės tiriamųjų.

Apibendrinus testavimo rezultatus, nustatyta, kad B grupės tiriamųjų laikas 9-15 % trumpesnis nei A grupės tiriamųjų. Testavimo duomenys rodo, kad B grupė pradėjus naudoti šiaurietiško ėjimo lazdas sumažino patiriamų traumų kiekį. Antrojo ir trečiojo testavimo metu nusiskundimų sveikata nepasireiškė.

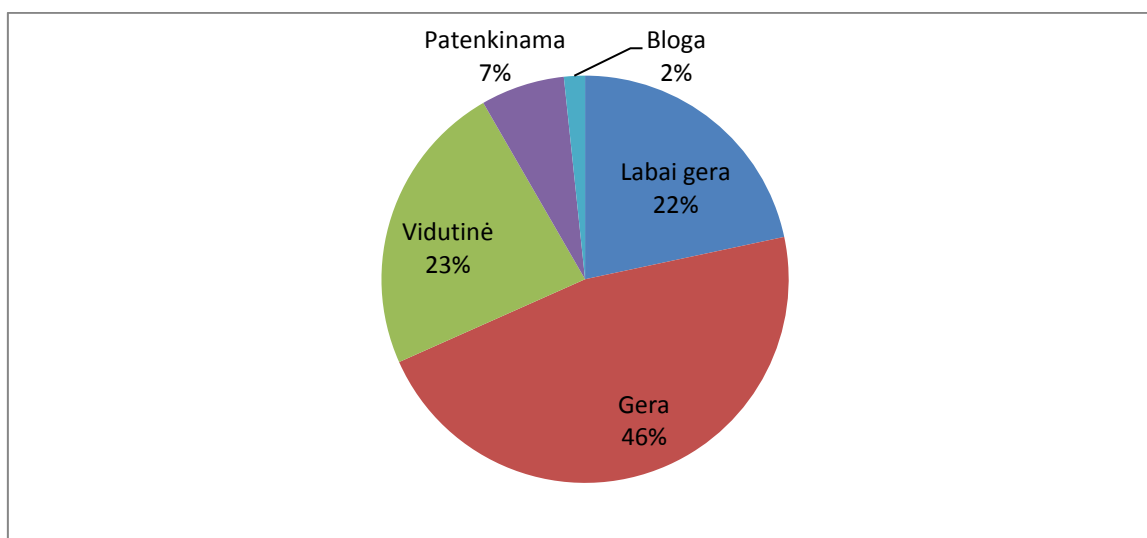


9 pav. Testavimo rezultatai

4.2. Anketinės apklausos rezultatai

Tyrimo dalyviai po treniruočių užpildė anoniminės apklausos anketą. Šia anketa buvo siekiama išsiaiškinti dalyvių nuomonę apie sportą, jų asmeninę fizinę būklę ir jos pokyčius.

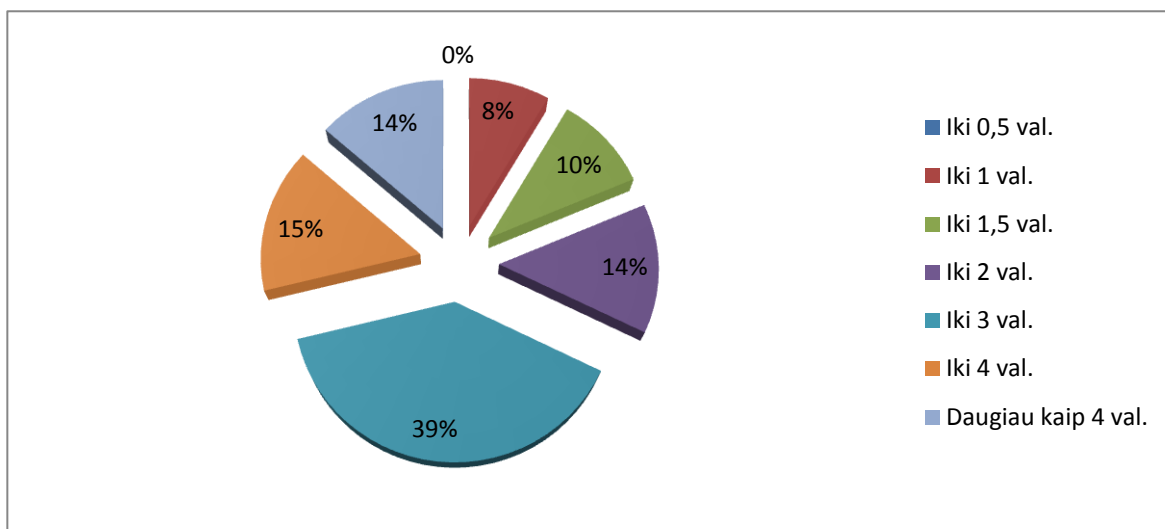
Vertindami savo fizinę būklę tarnyboje (10 pav.), beveik pusė visų tiriamųjų (46%) ją įvertino kaip gerą, 23 % kaip vidutinę ir 22 % kaip labai gerą. Keletas karių (7%) savo fizinę būklę įvertino kaip patenkinamą. Apibendrinant gautus tyrimo rezultatus galima teigti, kad didžioji dalis karių pakankamai pozityviai vertina savo fizinį parengtumą. Galima teigti, jog labiausiai tai įtakojantys veiksniai yra karių vertybinės nuostatos, galimybė derinti bendrąjį fizinį rengimąsi su specialiuoju, galimybė pasirinkti tinkamas formas ar metodus.



10 pav. Karių nuomonė apie savo fizinę būklę, procentais.

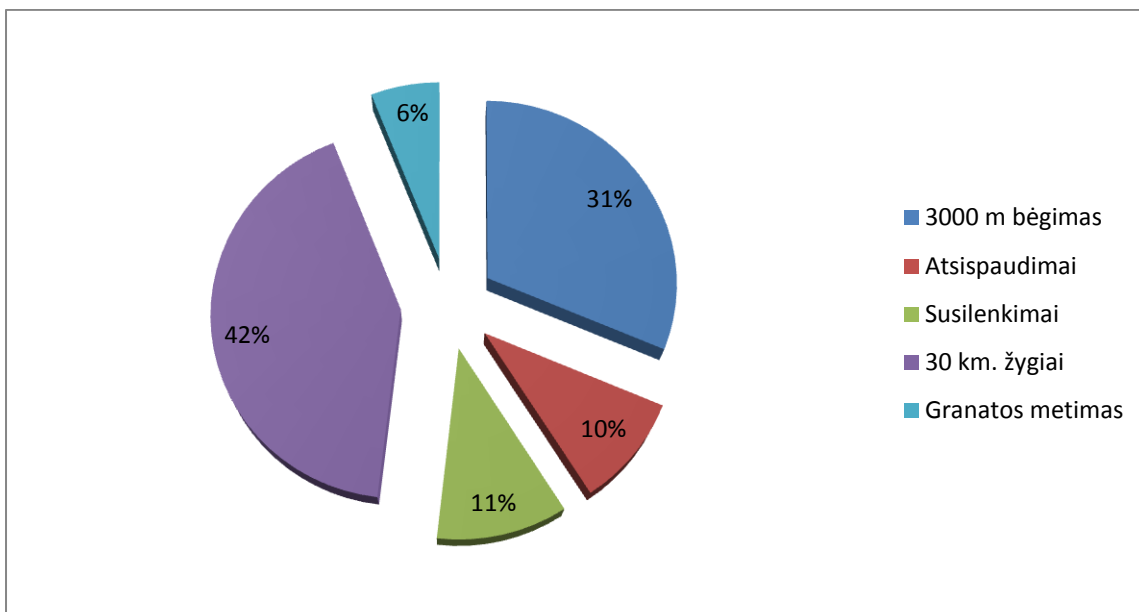
Tyrimo dalyvaujantys kariai tarnyboje turi atlikti privalomas 6 valandų treniruotes per savaitę. Apklausos duomenys rodo, kad visi tiriamieji sportuoja papildomai. Didžioji dalis respondentų – 39

% - savarankiškam sportavimui per savaitę skiria iki 3 valandų, 15 % skiria iki 4 valandų. Daugiau kaip 4 valandas ir iki 2 valandų per savaitę savarankiškam sportavimui skiria po 14 % karių. Nedaugiau kaip 1 valandą ir 1.5 valandų skiria 8 % ir 10 % respondentų (11pav.). Vyrauja nuomonė, kad karių savarankiškam sportavimui pakanka 3-4 valandų, ne darbo metu. Savarankiško sportavimo tikslas - tapti visapusiškai paruoštu, gimtojo krašto gynėju, patriotiškai nusiteikusi kariu, pasirengusiu bet kokioje situacijoje surasti teisingus sprendimus, rodant asmeninį pavyzdį, atremiant priešą ir apginant jam skirtus objektus bei žmonių gyvybes. Jaučiant poreikį papildomam kūno ugdymui, dalyviai savarankiškai suranda būdų tai atlikti.



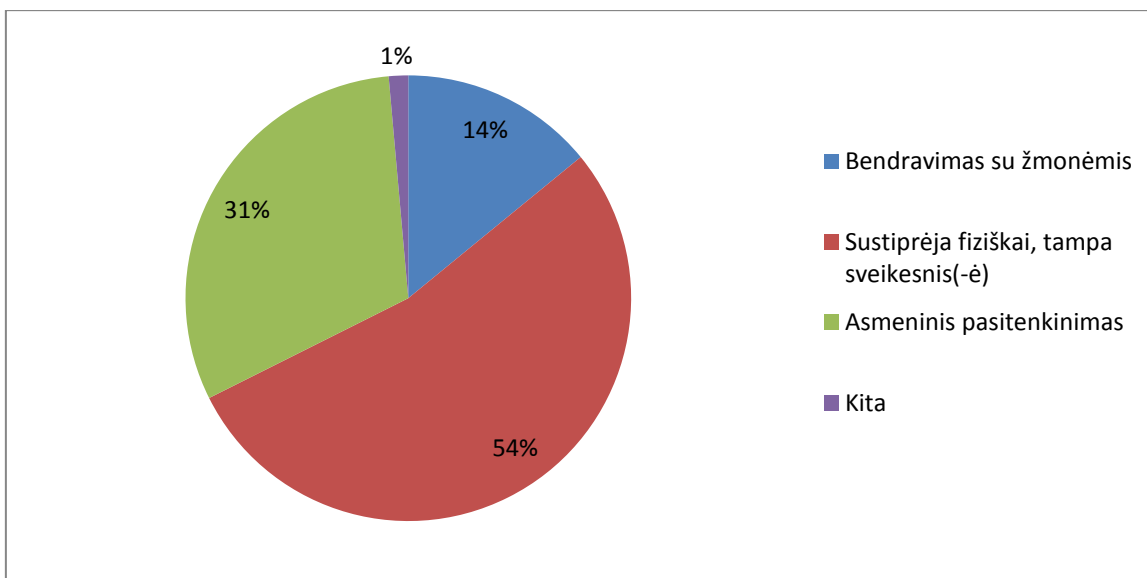
11 pav. **Karių savarankiškam sportavimui skiriamas laikas (val.)**

Anketinė apklausa parodė, kad iš privalomų tarnyboje atliekamų užduočių respondentams sunkiausi yra 30 km žygiai (42%) ir 3000 m bėgimas (31%). Vienuolika (11%) procentų apklausos dalyvių, kaip sunkiausių užduočių, nurodė susilenkimus, 10% - atsispaudimus ir 6% - granatos metimą. (12 pav.) Pagal tyrimo rezultatus, beveik pusė tarnybos dalyvių sunkiausia užduotį nurodė žygį. Ši užduotis karių taip įvertinta todėl, kad tai yra neįtikėtina daug emocinės ir fizinės ištvermės reikalaujanti užduotis, kuriai atlikti reikia daug laiko bei išankstinio pasiruošimo.



12 pav. Karių nuomonė apie sunkiausias privalomas sporto užduotis, procentais

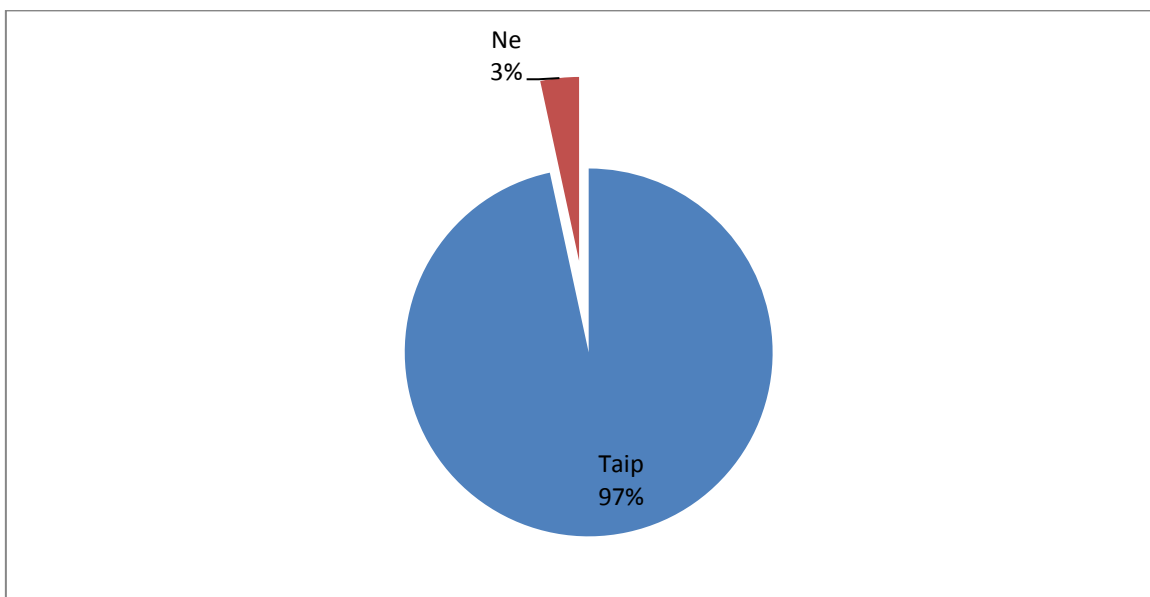
Paprašyti įvertinti, kokią naudą gauna sportuodami, daugiau nei pusė visų karių (54%) nurodė, kad sustiprėja fiziškai, tampa sveikesni, trečdalis (31%) gauna asmeninį pasitenkinimą, 14 % tiriamųjų mano, kad tai gera terpė bendrauti su žmonėmis ir tik vienas procentas (1%) nurodė kitą priežastį - moralinį pasitenkinimą (13 pav.). Vyrauja nuomonė, kad stiprus fizinis pasiruošimas ir sveikata ypatingai svarbu daugumai tarnybos dalyvių, tai neatsiejama nuo karinės tarnybos. Sportas dėl galimybės bendrauti nėra tiek daug svarbus, kiek asmeninis pasitenkinimas savimi, savo jėgomis, išstvermės išbandymu, rezultatų pasiekimais.



13 pav. Karių nuomonė, apie sporto naudą, procentais

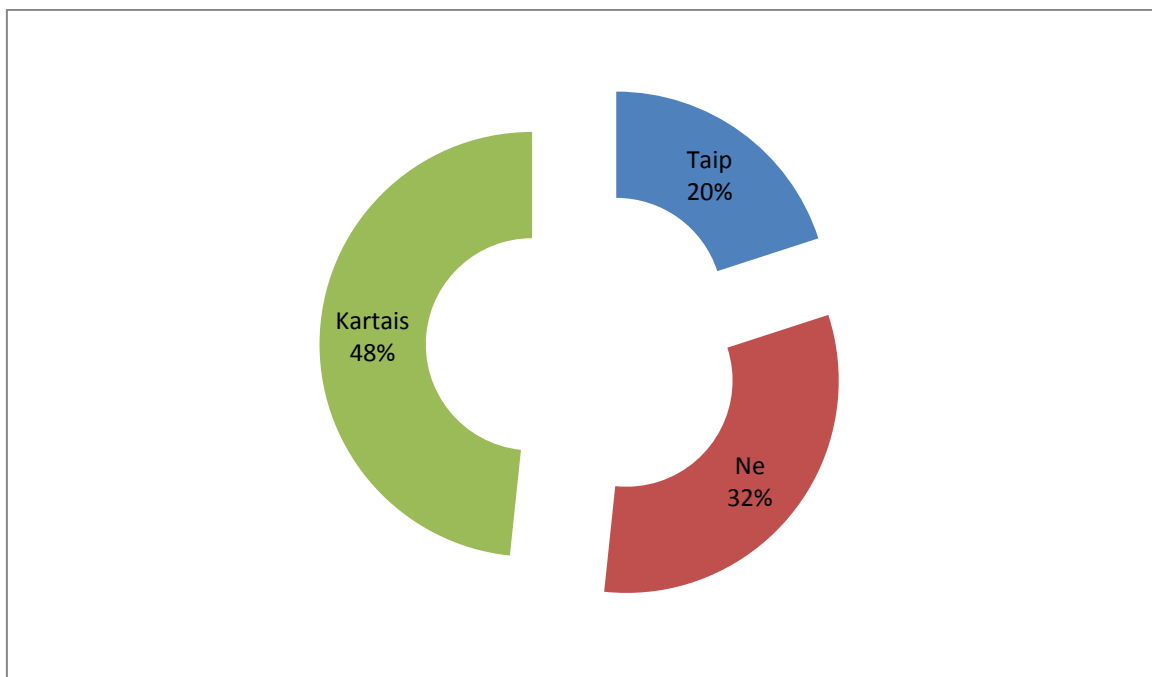
Apklauso duomenys rodo, kad beveik visi tiriamieji (97%) po treniruočių jaučiasi geriau ir tik keletas (3%) jokių pokyčių nepastebi (14 pav.). Teigiama, kad veikiamas fizinio krūvio, kūnas persitvarko pagal esamą krūvį ir ima dirbti efektyviau. Reikalinga yra pakeisti treniruočių programą dėl kūnui reikalingo nuolatinio tonuso, tačiau tai jaučiamų pokyčių nesustiprina.

Treniruojantis apkraunami raumenys, kvėpavimo sistema ir ląstelės, kas lemia kūno išsekimo jausmą – pokytį po treniruotės. Tačiau esant nuolatinei apkrovai, kūnas vystosi ir geba susidoroti su ta apkrova nepersitempdamas.



14 pav. Karių nuomonė apie fiziologinius pokyčius po treniruotės, procentais

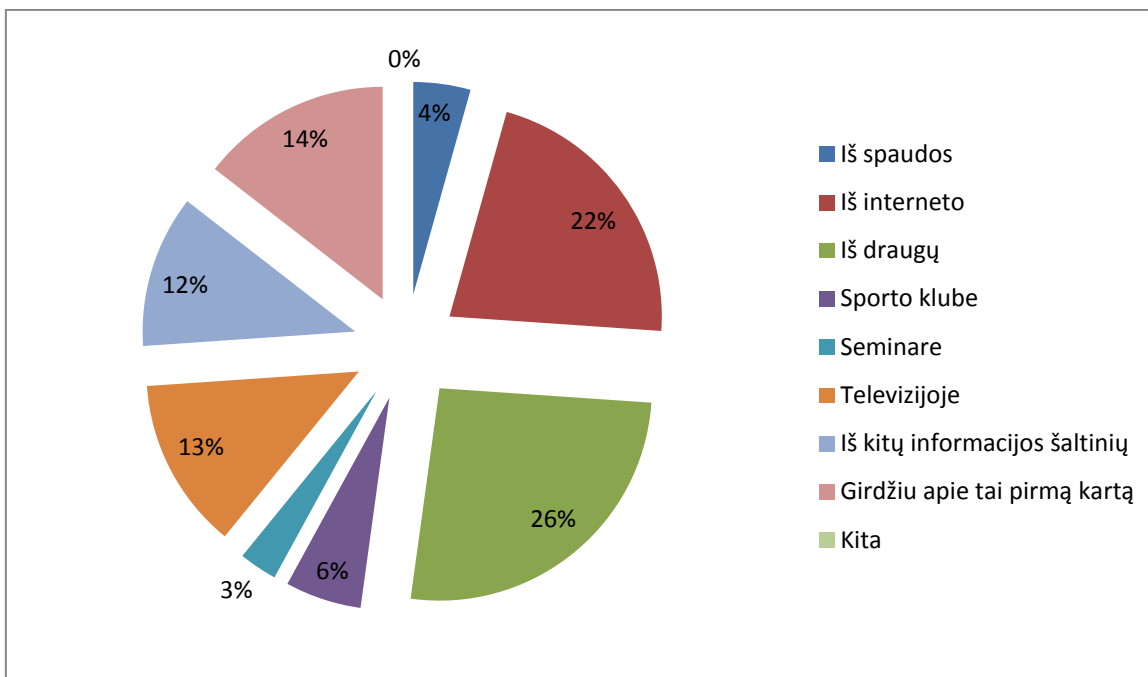
Į klausimą „Ar sveikai maitinatės?“ (15 pav.) tik 20 % apklaustųjų atsakė teigiamai. Beveik pusė dalyvių (48 %) sveikai maitinasi tik kartais, o 32 % respondentų sveikos mitybos nesilaiko. Tarp tarnybos dalyvių vyrauja nuomonė, kad sveika mityba nėra svarbiausias faktorius, lemiantis jų geros fizinės formos vystymąsi, bei vyriškumą. Laikomasi nuostatos, kad maistas būtų ne tik gardus, bet sveikas, ir įvairus, kad jame būtų gausu vitaminų bei kitų naudingų medžiagų - toks, kad karys atlaikytų fizinį krūvį, būtų stiprus ir energingas.



15 pav. Klausimo „Ar sveikai maitinatės“ atsakymų skirstinys, procentais

Apie šiaurietišką ėjimą apklausos dalyviai sužinojo iš įvairių šaltinių: daugiausia iš draugų (26%), iš interneto (22 %) ir televizijos (13 %). Dvylika (12%) procentų tiriamųjų nurodė kitus šaltinius, tarp kurių buvo paminėti Šiaulių miesto kūno kultūros mokyklos sveikatingumo grupė „Sveikatos sala“ bei artimųjų ratas. Tik 6 % respondentų su šiaurietišku ėjimu susipažino sporto klube, 4 % sužinojo apie tai iš spaudos ir 3 % - įvairių seminarų metu. Apklausos duomenys rodo, kad ne visi tyrime dalyvaujantys dalyviai žinojo apie šiaurietišką ėjimą – 14 % apie tai girdėjo pirmą kartą (16 pav.).

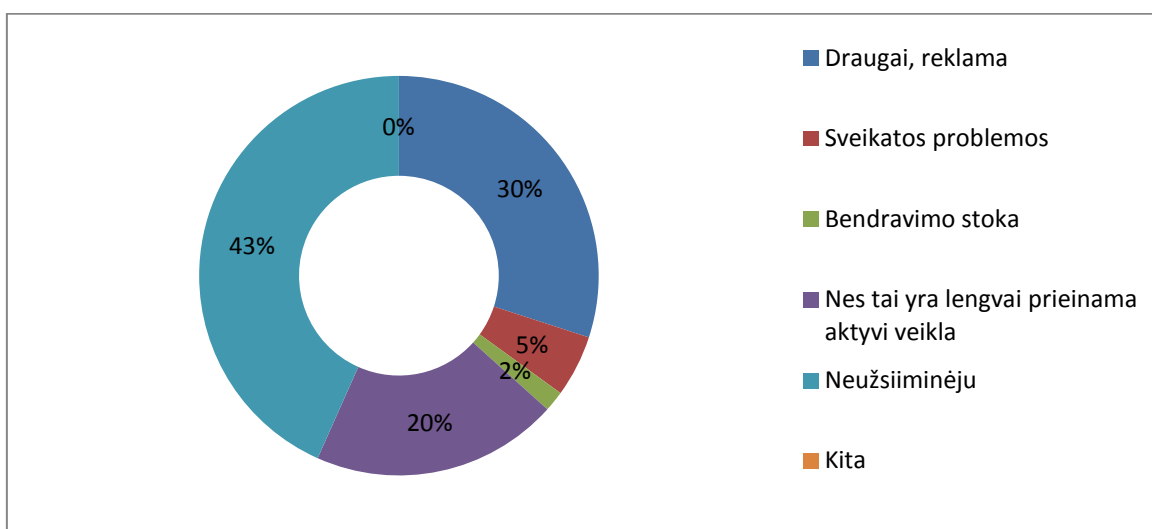
Teigiama, kad žinios, kurias turi sukaupęs žmogus, tampa informacija iš esmės tik tuomet, kai jos perduodamos kitam. Informacijos perdavimas glaudžiai susijęs su informacijos mainais, komunikacija. Todėl daugiausia dalyvių gavo informacijos iš draugų bei interneto – čia didžiausi yra komunikuojamos informacijos šaltiniai. Likę informacijos šaltiniai – atsitiktiniai.



16 pav. Informacijos šaltiniai, iš kurių kariai sužinojo apie šiaurietišką ėjimą, procentais

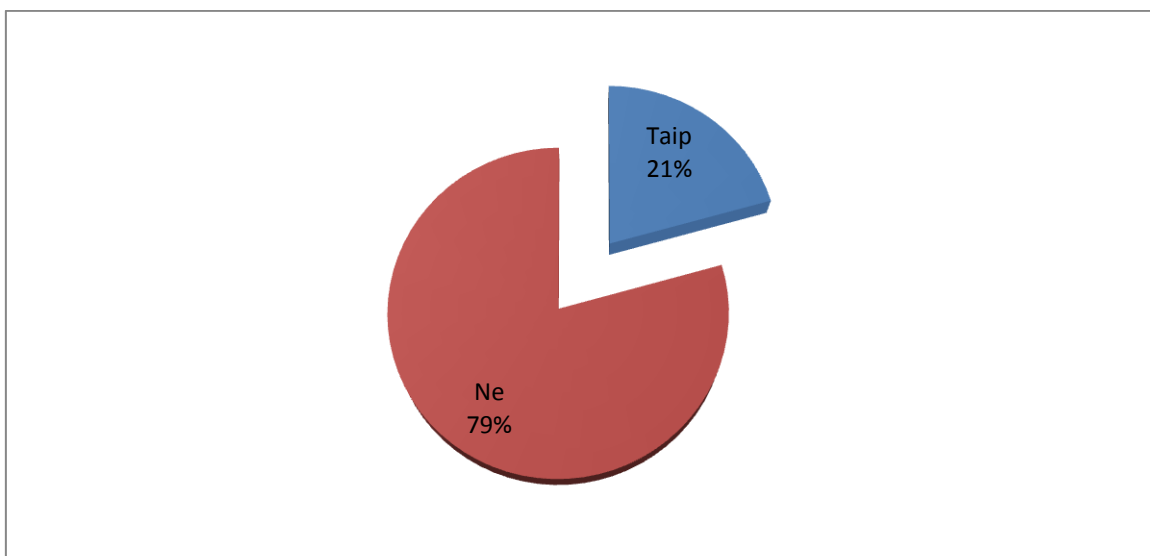
Karių buvo pasiteirauta, kas paskatino užsiimti šiaurietišku ėjimu. Beveik trečdalį (30 %) respondentų užsiimti šia veikla paskatino draugai, kiek mažiau (20 %) užsiėmė tuo, nes, jų nuomone, šiaurietiškas ėjimas yra lengvai prieinama aktyvi veikla. Keletas (5%) tyrimo dalyvių šiaurietišku ėjimu užsiima dėl sveikatos problemų, 2 % - dėl bendravimo stokos. Kitų priežasčių nebuvo pateikta

(17 pav.). Beveik pusė respondentų (43 %) paminėjo, kad neužsiima minima veikla. Tai įtakoja aukščiau aprašytas informacijos perdavimo efektyviausias būdas.



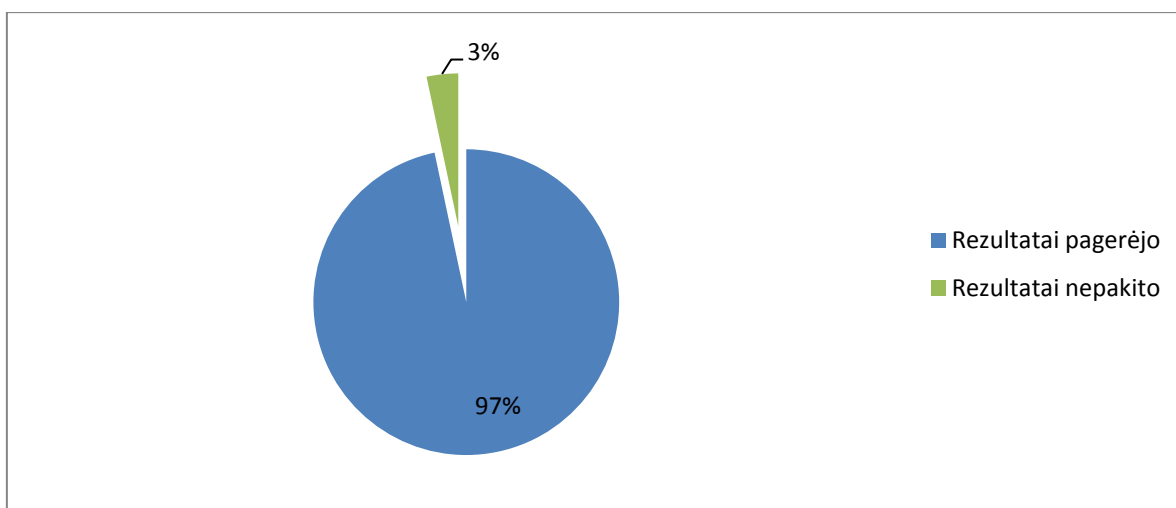
17 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kas paskatino užsiimti šiaurietišku ėjimu, procentais

Sekančiu klausimu norėta išsiaiškinti, ar kariai patiria sveikatos negalavimų įveikdami 30 km žygį. Dauguma (79%) nurodė, kad nepatiria jokių sveikatos sutrikimų. Tačiau 21 % tiriamųjų paminėjo, kad įveikdami distanciją jaučia sveikatos negalavimus, tokius kaip: nugaros skausmai, nutrynimai, pūslės pėdų srityje, kelio sąnarių skausmas (18 pav.). Viso to priežastis – netinkamas pasiruošimas žygiui. Pasiteisinimas, kad bloga avalynė, yra neteisingas, visgi tik nedidelė karių dalis patyrė šiuose žygiuose negalavimus.



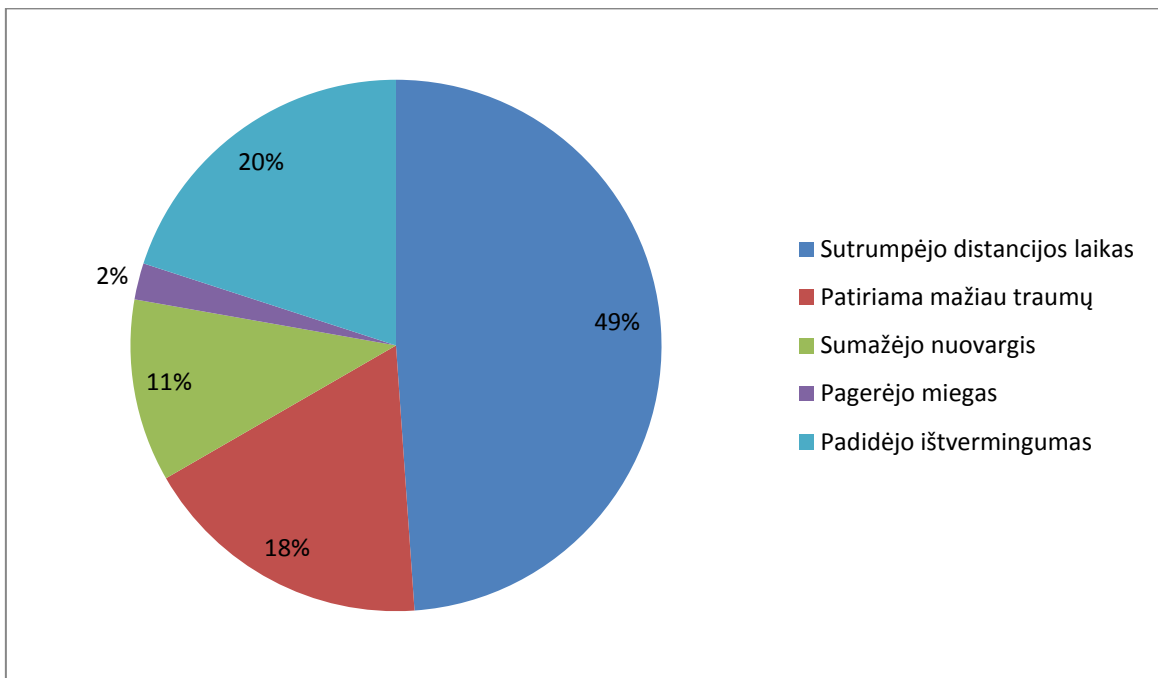
18 pav. **Karių patiriami sveikatos negalavimai žygyje, procentais**

Norėta išsiaiškinti, ar pradėjus naudoti šiaurietiško ėjimo lazdas privalomuose žygiuose, gerėja karių fizinio parengtumo rezultatai. Didžioji dalis tiriamųjų, net 97 %, nurodė, kad rezultatai pagerėjo ir tik 3% nuomone, rezultatai nepakito. Nė vienas dalyvis nenurodė, kad fizinio parengtumo rezultatai būtų pablogėję (19 pav.).



19 pav. **Šiaurietiškų lazdų nauda fizinių rezultatų siekime, procentais**

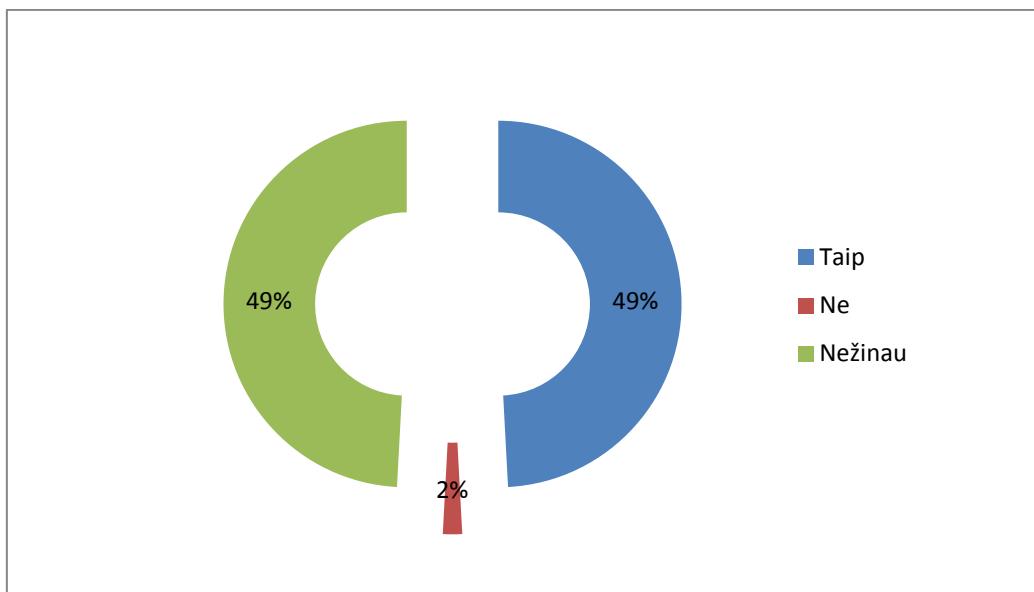
Paklausti, kaip pagerėjo respondentų fizinio parengtumo rezultatai, taikant šiaurietišką ėjimą, 49% apklaustųjų pažymėjo, kad sutrumpėjo distancijos laikas, 20% įvardino, kad padidėjo ištvermingumas, 18% nurodė, kad patiria mažiau traumų, 11% teigė, kad sumažėjo nuovargis, 2% nurodė pagerėjusį miegą (20 pav.). Pateikiama nuomonė dėl pasiektų rezultato tvirtinama tuo, kad esant nuolatiniam kūno treniravimui, tinkamų treniruočių programoms, tinkamam inventoriui, kūnas prisitaiko, tvirtėja, stiprėja, kas lemia sutrumpėjusių distancijų laiką ir mažina traumų skaičių.



20 pav. **Karių nuomonė, apie šiaurietiško ėjimo naudą jų fizinio pasirengimo rezultatams, procentais**

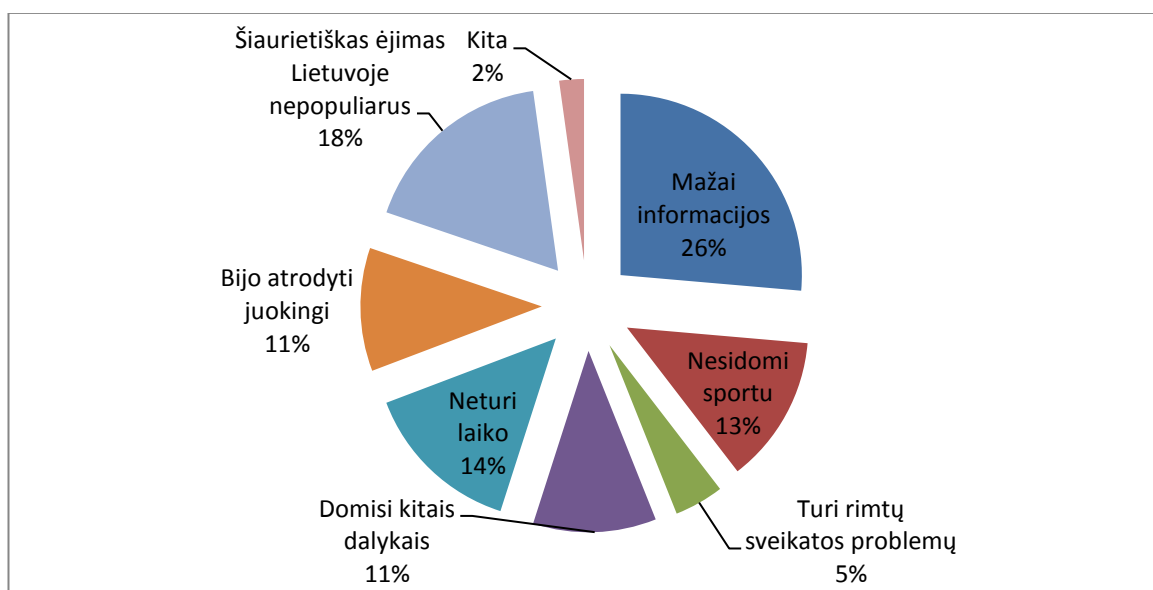
Norėta išsiaiškinti, ar šiaurietiškas ėjimas daro neigiamą įtaką fizinio parengtumo rezultatams. Nei vienas iš tiriamųjų neatsakė teigiamai.

Taip pat buvo norima sužinoti tiriamųjų nuomonę apie šiaurietiško ėjimo populiarinimą Lietuvoje. Beveik pusė visų apklaustųjų (49%) mano, kad tai daryti reikia, 49 % nežino ir 2 % mano, kad šiaurietiško ėjimo populiarinti Lietuvoje nereikia (21 pav.). Tokia nuomonė vyrauja dėl informacijos stokos apie šiaurietišką ėjimą ir mažo domėjimosi juo, didelė dalis dalyvių pateikė atsakymą – nežinau.



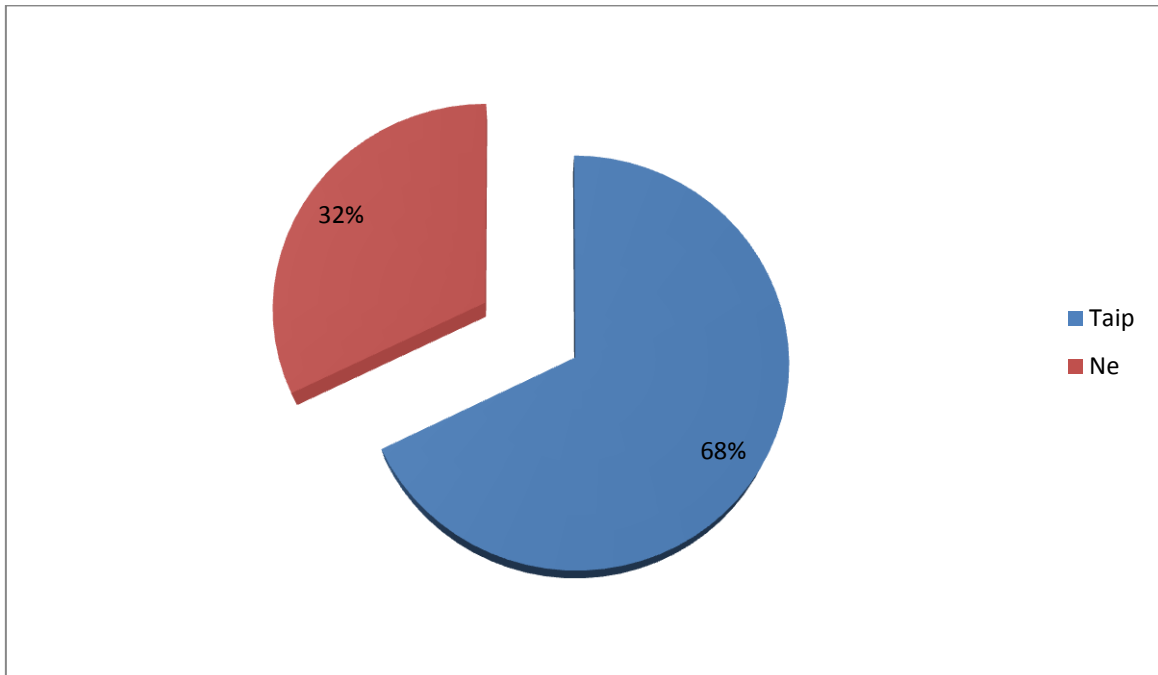
21 pav. **Karių nuomonė apie šiaurietiško ėjimo populiarinimo poreikį, procentais**

Anketoje buvo paklausta kodėl, tyrimo dalyvių nuomone, žmonės mažai žino ir domisi šiaurietišku ėjimu. Respondentų atsakymai (22 pav.) buvo įvairūs ir procentaliai pasiskirstė nedideliu skirtumu. Daugumos nuomone (26 %) to priežastis yra informacijos stoka, 18 % mano, kad šiaurietiškas ėjimas Lietuvoje yra nepopuliarus, 14 % teigia, kad žmonės neturi tam laiko, 13 % - kad nesidomi sportu. 11 % mano, kad žmonės bijo atrodyti juokingai. Taip pat 11 % mano, kad žmonės domisi kitais dalykais. Tik 5 % ir 2 % respondentų nuomone, šiaurietiško ėjimo nepopuliarumo priežastis yra rimtos sveikatos problemos bei didelė inventorius kaina.



22 pav. **Atsakymų į klausimą „Kodėl žmonės mažai žino ir domisi šiaurietišku ėjimu“ skirstinys, procentais**

Apklausa rodo, kad, jei batalionas turėtų šiaurietiško ėjimo lazdas, du trečdaliai (68%) apklaustųjų jomis naudotųsi (23 pav.). Išaiškinta dar viena labai svarbi priežastis įtakojanti šio sporto populiarumą – bataliono netinkamas aprūpinimas reikiamomis sporto priemonėmis.



23 pav. Tiriamųjų noras naudotis šiaurietiško ėjimo lazdomis, procentais

IŠVADOS

1. Apibendrinus testavimo rezultatus, nustatyta, kad B grupės tiriamųjų laikas 9-15 % trumpesnis nei A grupės tiriamųjų. Testavimo duomenys rodo, kad B grupė pradėjus naudoti šiaurietiško ėjimo lazdas sumažino patiriamų traumų kiekį. Antrojo ir trečiojo testavimo metu nusiskundimų sveikata nepasireiškė.
2. Karių požiūris, į šiaurietišką ėjimą, kaip priemonę gerinančią jų fizinį pasirengimą, teigiamas. Didžioji dauguma tyrimo apklaustųjų naudotųsi tokiu fizinio pasirengimo būdu, jeigu tam būtų skirtos reikiamos priemonės, 97 % tiriamųjų nurodė, kad rezultatai pagerėjo. Taip pat didžioji dalis respondentų mano, jog šiaurietišką ėjimą reikėtų populiarinti Lietuvoje ir jei batalionas turėtų šiaurietiško ėjimo lazdas, du trečdaliai apklaustųjų jomis naudotųsi.

METODINĖS REKOMENDACIJOS

Remiantis išanalizuota literatūra ir atliktais tyrimo rezultatais, galima teikti šias rekomendacijas:

1. Buvo pastebėta, jog daugelio metų tyrimai rodo kiekvienais metais vis blogėjantį stojančiųjų į aukštąsias mokyklas fizinį išsivystymą ir pasirengimą. Išryškėja tendencija, kad kariai, ateinantys į profesinę karo tarnybą ar stojantys į Karo akademiją kiekvienais metais pastebimai silpnesnės sveikatos bei prastesnio fizinio išsivystymo. Rezultatams ir toliau blogėjant, reiktų skirti daugiau dėmesio fiziniam žmogaus lavinimui.
2. Šiaurietiškas ėjimas dar tik pradeda plisti Lietuvoje, tačiau daugumai šis būdas stiprinti fizinę būklę padeda pasiekti geresnių rezultatų- tai rodo atlikto tyrimo rezultatai ir respondentų teigiamas požiūris, taip pat geresni fiziniai normatyvai. Matant gerėjančius rezultatus, dėka šiaurietiško ėjimo, ir tokį didelį susidomėjimą, būtų galima atkreipti į tai dėmesį ir teikti apie tai daugiau informacijos.
3. Po truputį populiarėjantis šiaurietiškas ėjimas skinasi kelią ir į kariuomenės gretas. Daugumos respondentų požiūris teigiamas, ir daug kas šį būdą naudotų, , jeigu tam būtų suteiktos visos reikiamos priemonės- į tai reiktų atkreipti dėmesį.
4. Šiaurietišką ėjimą įtraukus į karines užduotis, respondentų tyrimo atsakymuose atsispindėjo geri atsiliepimai, geresni fizinio pasirengimo rezultatai, padidėjęs ištvėrimumas ir t.t. Reiktų atkreipti dėmesį, jog šiaurietiškas ėjimas kaip fizinio aktyvumo forma efektyvi, padeda gerinti normatyvus ir puikiai tiktų gerinti profesionalios karo tarnybos karių fizinį parengtumą.

LITERATŪRA

1. *Bazinis kario kursas (BKK–98). Mokymo programa.* (1998). Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.
2. Baltaplūkytė N., Byčkovienė, S. (1999). *Sveikatą stiprinantis ėjimas.* Kaunas.
3. Burger D., (2007). *Power. Nordic. Walking.* St.Rowohlt.
4. Čepulėnas A., Minkevičius R. (2003). Physical preparedness estimation of border pike police officers of Lithuania.
5. Čepulėnas A. (2009). *Treniravimo mokslas.* Kaunas.
6. Dadelienė R. (2006). *Sporto medicinos pagrindai.* Vilnius.
7. Downer D. (2006) *Nordic Walking Step by Step.* Nordic Walking Publications.
8. Endrijaitis R., Radžiukynas D. (2003). *Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos pirmo kurso kariūnų fizinio rengimo ypatumai.* Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas.
9. Field Manual 21–20. (1992). *Army physical fitness training.* Washington, D.C: U.S. Department of the Army.
10. Genevičius J. (1991). *Studentų kūno kultūros pagrindai.* Kaunas.
11. Greičius R. ir kt. (2003). *Karių fizinio rengimo metodinės rekomendacijos.* Kaunas.
12. Genevičius J., Skernevičienė B. (1985). Studentų rengimas PDG normų laikymui. 40p. 6.
13. Howley E. T., Franks B. D. (1997). *Health fitness instructor's handbook. Human Kinetics.* Champaign: Institute of Medicine of the National Academies.
14. *Įsakymas Nr. 353 „Dėl karių fizinio pasirengimo įvertinimo normatyvų“.* (1998). Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.
15. Jankauskienė R., (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? Kaunas. *Medicina* 44 (5). [žiūrėta 2012-09-12]. Prieiga per internetą <http://medicina.kmu.lt/0805/0805-021.pdf>
16. Juškelienė V. (2007). *Visuomenės sveikatos įvadas: sveikatos samprata, sveikatos rizikos ir palaikantys veiksniai.* Vilnius. VPU.
17. Kantaneva M. (2005). Nordic Walking – Sauvakėvelis. *Gummerus.* [žiūrėta 2012-09-12] Prieiga per internetą <http://www.markokantaneva.com/4>
18. Kardelis K., (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai.* Kaunas: Judex.
19. *Karių fizinis rengimas.* (2000). Vilnius: Lietuvos Kariuomenės mokymo ir doktrinų valdyba.
20. *Karių ugdymo pagrindai.* (2002). Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.

21. *Kario vadovėlis*. (1994). Vilnius: Krašto apsaugos puskarininkių mokykla.
22. Karoblis P., Švedas E., (1998). *Bėgimas – sveikata*. Vilnius. LTOK.
23. Karoblis P., (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Inforastras.
24. Karoblis P., (2005). *Sporto treniruotė. Teorija ir didaktika*. Vilnius: Egalda.
25. Karužienė I., (1998). *Kario etika*. Kaunas: Gabija.
26. Kristi M., Nordic walking UK. [žiūrėta 2012-09-12]. Prieiga per internetą www.h-fitness.ru/articles/skandinavskaya_hodba
27. Kovinio rengimo metodika. (2005). *Lietuvos kariuomenė*. Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.
28. Kovinio rengimo nuostatai. (2005). *Lietuvos kariuomenė*. Vilnius: Krašto apsaugos ministerija.
29. Lorraine G., Davis C. F. (1998). *Access to health*. Boston: Allyn & Bacon.
30. *Lietuvos Respublikos Pareigūnų ir karių valstybinių pensijų įstatymas* (1994). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 99-1958.
31. Lietuvos kariuomenės vado 2011 m. sausio 24 d. įsakymu Nr. V-82 „Dėl karinio taikomojo fizinio rengimo testų tvirtinimo“.
32. *Military Ethics*. (1987). Washington DC: National Defense University Press.
33. Miniauskienė D., Urnikienė J., (2006). *Stresą galime valdyti*. Metodinė priemonė. Šiauliai. ŠU.
34. Mayers D.G., (2000). *Psichologija*. Kaunas. Aušra.
35. Nenortienė M., (2009). Šiaurietiškas vaikščiojimas – genialus paprastumas. *Mano kolegija*. Nr. 8(49), 6 psl. Šiauliai.
36. Norkin P., Levangie K., (1992). *Joint structure and function*. Philadelphia, PA: F.A. Davis Company. Nottingham, 2010;
37. Nottingham, S., Jurasin, A. (2010). *Nordic Walking for Total Fitness*. USA. Human Kinetics.
38. Radžiukynas D., (1999). Lietuvos karo akademijos kariūnų fizinis ugdymas pirmais studijų metais: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07S). Vilniaus pedagoginis universitetas. 97 p.
39. Radžiukynas D., Laugalys J., (1997). *Lietuvos karo akademijos I kurso kariūnų fizinis parengimas*. Sporto mokslas.
40. Skernevičius J., Raslanas A., Dadelienė R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.

41. Skrebė B., (2000). *Karių fizinis rengimas*. Vilnius: Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministerija.
42. Skurvydas A., Stasiulis A., (2000). *Sporto fiziologija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
43. Skurvydas A., Gedvilas V., (2000). *Fizinių ypatybių lavinimo teorija ir metodika*. Kaunas: LKKA.
44. Steiger R., Zvygart U. (1999). *Karinė pedagogika*. Vilnius: LKA.
45. Stonkus S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
46. Svensson M. (2009). *Nordic Walking*. USA. Human Kinetics.
47. Šalkauskis S. (1992). *Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos I knyga*. Vilnius: LR KŠM Leidybos centras.
48. Tarasenska P. (1998). *Kovotojo mokymas*. Vilnius: LKA.
49. Tautkus V. (2010). *Šiaurietiško ėjimo poveikis mažinant juosmeninės stuburo dalies skausmą*. Bakalauro baigiamasis darbas. Šiauliai.
50. Thool L. (2006). *Visapusiškas kūno treniravimas. Fizinė būklė, jėga, lankstumas, protgalia*. Vilnius. Mūsų knyga.
51. Wendlova J. (2008) Nordic Walking – is it suitable for patient with fractured vertebra? *University Derer,,s Hospital and Policlinic, Osteological Centre, Bratislava, Slovakia*. Bratisl Lek Listy 2008; 109 (4) p.p. 171-176. [žiūrėta 2012-09-12]. Prieiga per internetą www.bmj.sk/2008/10904-06.pdf
52. Wearner D. (1988). *Sport in der Bundeswehr*. Bonn.
53. Дубровский В.И. (1999). *Валеология. Здоровый образ жизни*. Москва.

PRIEDAI

1 PRIEDAS

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Gerb. Kary,

Šiaulių universiteto edukologijos fakulteto kūno kultūros ir sporto edukologijos katedros studentas bakalauro baigiamajam darbui atlieka tyrimą „šiaurietiškas ėjimas kaip priemonė gerinanti karių fizinių normatyvų rezultatus“.

Maloniai prašytume atsakyti į pateiktus klausimus. Sau tinkamą atsakymą apibraukite. Anketos yra anonimiškos. Gauti ir apibendrinti tyrimo duomenys bus naudojami tik tiriamajam darbui.

Dėkojame Jums už dalyvavimą šiame tyrime.

1. Jūsų lytis (pažymėkite tinkamą atsakymą):
 - a) Vyras;
 - b) Moteris.
2. Jūsų amžius?
3. Jūsų išsilavinimas:
 - a) Aukštasis;
 - b) Nebaigtas aukštasis;
 - c) Aukštesnysis;
 - d) Vidurinis;
 - e) Specialusis vidurinis;
 - f) Profesinis-techninis;
 - g) Pagrindinis.
4. Įvertinkite savo fizinę būklę tarnyboje:
 - a) Labai gera;
 - b) Gera;
 - c) Vidutinė;
 - d) Patenkinama;
 - e) Bloga.
5. 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. .
6. Kas jums sunkiausiai sekasi?
 - a) 3000 m bėgimas;
 - b) Atsispaudimai;
 - c) Susilenkimai;

- d) 30 km. žygiai;
 - e) Granatos metimas.
7. Kokią naudą gaunate iš sporto?
- a) Bendravimą su žmonėmis;
 - b) Sustiprėju fiziškai, tampa sveikesnis(-ė);
 - c) Asmeninį pasitenkinimą;
 - d) Kita _____
8. Ar pasportavę jaučiatės geriau?
- a) Taip;
 - b) Ne;
 - c) Kita _____
9. Ar sveikai maitinatės?
- a) Taip;
 - b) Ne;
 - c) Kartais.
10. Iš kokių šaltinių sužinojote apie Šiaurietišką ėjimą? (galima pažymėti kelis):
- a) Iš spaudos;
 - b) Iš interneto;
 - c) Iš draugų;
 - d) Sporto klube;
 - e) Seminare;
 - f) Televizijoje;
 - g) Iš kitų informacijos šaltinių;
 - h) Girdžiu apie tai pirmą kartą;
 - i) Kita _____
11. Kas paskatino užsiimti Šiaurietišku ėjimu? (galima pažymėti kelis):
- a) Draugai, reklama;
 - b) Sveikatos problemos;
 - c) Bendravimo stoka;
 - d) Nes tai yra lengvai prieinama aktyvi veikla;
 - e) Neužsiiminėjau;
 - f) Kita _____
12. Ar patiriate sveikatos negalavimų įveikdami 30 km. žygį? Jei taip tai kokius?
- a) Taip;
Kokius:
 - b) Ne.

Į 13, 14 ir 15 klausimus atsakykite, jei 30km žygio distanciją įveikėte su šiaurietiškomis lazdomis.

13. Kaip pasikeitė Jūsų fizinio parengtumo rezultatai 30 km žygiuose naudojant Šiaurietiško ėjimo lazdas?
- a) Rezultatai pagerėjo;
 - b) Rezultatai pablogėjo;
 - c) Rezultatai nepakito.
14. Kaip pagerėjo Jūsų rezultatai (galite pažymėti kelis variantus):
- a) Sutrumpėjo distancijos laikas;
 - b) Patiriama mažiau traumų;
 - c) Sumažėjo nuovargis;
 - d) Pagerėjo miegas;
 - e) Padidėjo ištvermingumas.
15. Kaip pablogėjo Jūsų rezultatai (galite pažymėti kelis variantus):
- a) Pailgėjo distancijos laikas;
 - b) Patiriama daugiau traumų (sąnarių skausmas, raumenų nuovargis, nuospaudos ir kt.)
 - c) Greičiau pavargstama;

- d) Suprastėjo miego kokybę;
 - e) Sumažėjo ištvermingumas.
16. Ar Lietuvoje reikia populiarinti Šiaurietišką ėjimą?
- a) Taip;
 - b) Ne;
 - c) Nežinau.
17. Kodėl žmonės mažai žino ir domisi Šiaurietišku ėjimu? (galima pažymėti kelis):
- a) Mažai informacijos;
 - b) Nesidomi sportu;
 - c) Turi rimtų sveikatos problemų;
 - d) Domisi kitais dalykais;
 - e) Neturi laiko;
 - f) Bijo atrodyti juokingi;
 - g) Šiaurietiškas ėjimas Lietuvoje yra nepopuliarus;
 - h) Kita _____
18. Jei Jūsų batalionas turėtų šiaurietiško ėjimo lazdas, ar naudotumėtės jomis?
- a) Taip;
 - b) Ne.

2 PRIEDAS

Eil. Nr.	Kar. I	Vardas Pavardė	Amžius	Lytis	30 km. žygio I bandymas 2012 06 14	30 km. žygio įvertinimas	Pastabos	30 km. žygio II bandymas 2012 08 20	30 km. žygio įvertinimas	Pastabos	30 km. žygio III bandymas 2012 10 16	30 km. žygio įvertinimas	Pastabos
					Laikas (min.:sek.)	įvykdyta / neįvykdyta		Laikas (min.:sek.)	įvykdyta / neįvykdyta		Laikas (min.:sek.)	įvykdyta / neįvykdyta	
1.	ltn.	V. K.	24	V	06:47:38	įvykdyta		06:36:43	įvykdyta		06:58:43	įvykdyta	
2.	vyr. srž.	T. K.	31	V	06:39:22	įvykdyta		06:28:14	įvykdyta		06:48:23	įvykdyta	
3.	srž.	R. K.	31	V	06:47:38	įvykdyta		06:32:28	įvykdyta		06:52:33	įvykdyta	
4.	gr.	V. K.	25	V	06:37:48	įvykdyta		06:35:34	įvykdyta		06:52:45	įvykdyta	
5.	srž. sp.	L. T.	53	M	07:15:56	neįvykdyta	patyrė traumą	06:54:45	įvykdyta		07:08:23	neįvykdyta	patyrė traumą
6.	eil.	K. P.	23	V	06:47:11	įvykdyta		07:14:25	neįvykdyta	patyrė traumą	06:37:55	įvykdyta	
7.	eil.	D. M.	20	V	06:47:11	įvykdyta		06:30:42	įvykdyta		06:42:52	įvykdyta	
8.	eil.	V. K.	28	V	06:39:22	įvykdyta		06:48:14	įvykdyta		06:36:23	įvykdyta	
9.	srž. sp.	J. T.	45	M	06:45:37	įvykdyta		06:27:42	įvykdyta		06:42:44	įvykdyta	
10	vyr. ltn.	S. K.	27	V	06:37:38	įvykdyta		06:36:31	įvykdyta		06:43:23	įvykdyta	
11	vyr. srž.	S. G.	36	V	06:35:38	įvykdyta		06:22:51	įvykdyta		06:48:22	įvykdyta	
12	gr.	E. Š.	26	V	06:37:38	įvykdyta		06:22:12	įvykdyta		05:48:12	įvykdyta	
13	kpt.	D. G.	29	V	05:46:23	įvykdyta		05:52:23	įvykdyta		05:52:31	įvykdyta	
14	ltn.	A. V.	24	V	05:46:23	įvykdyta		05:50:35	įvykdyta		05:41:41	įvykdyta	
15	ltn.	P. G.	22	V	05:46:23	įvykdyta		05:32:51	įvykdyta		05:28:22	įvykdyta	
16	vyr. srž.	A. S.	36	V	05:56:32	įvykdyta		05:48:32	įvykdyta		05:32:41	įvykdyta	
17.	kpt.	D.J.	45	V	06:35:38	įvykdyta		06:30:12	įvykdyta		06:39:12	įvykdyta	
18	j. eil.	D. T.	19	V	05:49:04	įvykdyta		05:34:23	įvykdyta		05:28:04	įvykdyta	
19	j. eil.	M.Č.	24	V	05:49:23	įvykdyta		05:40:41	įvykdyta		05:30:02	įvykdyta	
20	eil.	A. P.	24	V	06:45:37	įvykdyta		06:52:24	įvykdyta		06:38:12	įvykdyta	
21	eil.	M. I.	24	V	06:39:15	įvykdyta		06:29:31	įvykdyta		06:14:24	įvykdyta	
22	eil.	J. Š.	30	V	06:39:19	įvykdyta		06:28:12	įvykdyta		06:17:46	įvykdyta	
23	ltn.	A. G.	24	V	06:34:39	įvykdyta		06:28:52	įvykdyta		06:16:52	įvykdyta	
24	eil.	A. K.	30	V	06:49:11	įvykdyta		06:39:23	įvykdyta		06:39:23	įvykdyta	
25.	gr.	V. Ž.	32	V	06:45:46	įvykdyta		06:36:43	įvykdyta		06:29:34	įvykdyta	
26	kpt.	S. P.	29	V	05:48:54	įvykdyta		05:42:12	įvykdyta		05:31:42	įvykdyta	
27	vyr. ltn.	R. S.	29	M	05:48:34	įvykdyta		05:42:23	įvykdyta		05:28:12	įvykdyta	
28	ltn.	A. S.	22	V	06:03:45	įvykdyta		06:09:22	įvykdyta		05:48:23	įvykdyta	
29	vyr. srž.	N. K.	35	V	06:04:34	įvykdyta		06:08:44	įvykdyta		06:01:43	įvykdyta	
30	vyr. srž.	V. S.	41	V	06:33:08	įvykdyta		06:28:12	įvykdyta		06:27:53	įvykdyta	

3 PRIEDAS

Eil. Nr.	Karinis laipsnis	Vardas Pavardė	Amžius	Lytis	30 km. žygio I bandymas 2012 06 14	30 km. žygio įvertinimas	Pastabos	30 km. žygio II bandymas žygis su šiaurietiško ėjimo lazdomis 2012 08 20	30 km. žygio įvertinimas	Pastabos	30 km. žygio III bandymas žygis su šiaurietiško ėjimo lazdomis 2012 10 16	30 km. žygio įvertinimas	Pastabos
					Laikas (min.:sek.)	įvykdyta / neįvykdyta		Laikas (min.:sek.)	įvykdyta / neįvykdyta		Laikas (min.:sek.)	įvykdyta / neįvykdyta	
1	vyr. srž.	T. B.	32	V	07:02:48	neįvykdyta	patyrė trauma	06:19:20	įvykdyta		05:55:38	įvykdyta	
2	srž.	V. V.	33	V	06:04:47	įvykdyta		05:43:20	įvykdyta		05:21:53	įvykdyta	
3	gr.	E. A.	31	V	06:04:47	įvykdyta		05:43:20	įvykdyta		05:21:53	įvykdyta	
4	srž.	T. S.	31	V	06:17:32	įvykdyta		05:55:20	įvykdyta		05:33:08	įvykdyta	
5	gr.	V. V.	29	V	06:43:03	įvykdyta		06:19:20	įvykdyta		05:55:38	įvykdyta	
6	vyr. srž.	A. A.	36	V	06:43:03	įvykdyta		06:19:20	įvykdyta		05:55:38	įvykdyta	
7	vyr. srž.	M. B.	35	V	06:43:03	įvykdyta		06:19:20	įvykdyta		05:55:38	įvykdyta	
8	gr.	V. V.	32	V	05:52:45	įvykdyta		05:32:00	įvykdyta		05:11:15	įvykdyta	
9	srž.	R. A.	32	V	05:54:52	įvykdyta		05:34:00	įvykdyta		05:13:08	įvykdyta	
10	j. eil.	I. B.	24	M	06:03:23	įvykdyta		05:42:00	įvykdyta		05:20:38	įvykdyta	
67	vyr. eil.	D. P.	28	V	06:44:36	įvykdyta		06:20:48	įvykdyta		05:57:00	įvykdyta	
12	j. eil.	E. Z.	20	V	05:23:21	įvykdyta		05:04:20	įvykdyta		04:45:19	įvykdyta	
63	gr.	R. R.	30	V	05:24:59	įvykdyta		05:05:52	įvykdyta		04:46:45	įvykdyta	
14	vyr. eil.	T. L.	29	V	05:45:23	įvykdyta		05:25:04	įvykdyta		05:04:45	įvykdyta	
62	gr.	D. G.	25	V	06:18:15	įvykdyta		05:56:00	įvykdyta		05:33:45	įvykdyta	
16	vyr. srž.	R. D.	39	V	06:11:48	įvykdyta		05:49:56	įvykdyta		05:28:04	įvykdyta	
61	srž.	M. K.	32	V	06:18:15	įvykdyta		05:56:00	įvykdyta		05:33:45	įvykdyta	
18	srž.	S.B.	31	V	06:11:36	įvykdyta		05:49:44	įvykdyta		05:27:53	įvykdyta	
101	ltn.	I. J.	24	M	06:02:23	įvykdyta		05:41:04	įvykdyta		05:19:45	įvykdyta	
76	ltn.	I. M.	24	M	05:57:00	įvykdyta		05:36:00	įvykdyta		05:15:00	įvykdyta	
21	vyr. srž.	A. S.	31	V	06:11:36	įvykdyta		05:49:44	įvykdyta		05:27:53	įvykdyta	
22	gr.	D. Š.	32	V	05:33:21	įvykdyta		05:13:44	įvykdyta		04:54:08	įvykdyta	
94	gr.	E. Š.	52	V	06:31:00	įvykdyta		06:08:00	įvykdyta		05:45:00	įvykdyta	
24	vyr. ltn	J. K.	28	V	06:35:07	įvykdyta		06:11:52	įvykdyta		05:48:38	įvykdyta	
25	vyr. ltn.	V. K.	25	V	06:35:07	įvykdyta		06:11:52	įvykdyta		05:48:38	įvykdyta	
26	vyr. ltn	A.D.	25	V	05:30:18	įvykdyta		05:10:52	įvykdyta		04:51:26	įvykdyta	
27	srž.	M. S.	28	V	05:55:48	įvykdyta		05:34:52	įvykdyta		05:13:56	įvykdyta	
28	srž.	K. K.	33	V	05:55:48	įvykdyta		05:34:52	įvykdyta		05:13:56	įvykdyta	
29	srž.	T. Š.	32	V	07:08:07	neįvykdyta	patyrė traumą	06:29:36	įvykdyta		06:05:15	įvykdyta	
30	srž.	R.E.	34	V	06:53:57	įvykdyta		06:29:36	įvykdyta		06:05:15	įvykdyta	

Šiaurietiško ėjimo mokymosi programa

1 savaitė

Pirmadienis	Apšilimas, 45 min. šiaurietiškas ėjimas, pratimai su lazdomis
Antradienis	
Trečiadienis	Apšilimas, 1 val. aktyvus šiaurietiškas ėjimas, pratimai su lazdomis
Ketvirtadienis	
Penktadienis	Pratimai su lazdomis 15 min.
Šeštadienis	
Sekmadienis	

2 savaitė

Pirmadienis	Apšilimas, 45 min. lengvas šiaurietiškas ėjimas, pratimai su lazdomis
Antradienis	
Trečiadienis	Apšilimas, 45 min. aktyvus šiaurietiškas ėjimas, pratimai su lazdomis
Ketvirtadienis	
Penktadienis	Apšilimas, 1,5 val. lengvas šiaurietiškas ėjimas, pratimai su lazdomis
Šeštadienis	
Sekmadienis	

3 savaitė

Pirmadienis	Apšilimas, 45 min. lengvas šiaurietiškas ėjimas, pratimai su lazdomis
Antradienis	
Trečiadienis	Apšilimas, 1 val. aktyvus šiaurietiškas ėjimas, pratimai su lazdomis
Ketvirtadienis	
Penktadienis	Apšilimas, 1,5 val. lengvas šiaurietiškas ėjimas, pratimai su lazdomis
Šeštadienis	

Sekmadienis	
-------------	--

4 savaitė

Pirmadienis	Apšilimas, 30 min. šiaurietiškas ėjimas, pratimai su lazdomis
Antradienis	
Trečiadienis	Poilsis arba 30 min. lengva treniruotė
Ketvirtadienis	Pratimai su lazdomis 15 min.
Penktadienis	Apšilimas, 30 min. šiaurietiškas ėjimas, pratimai su lazdomis
Šeštadienis	
Sekmadienis	