

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Erika Paulauskaitė

Kūno kultūros ir sporto edukologijos (specializacija – *sporto vadyba*) magistrantūros studijų
programos studentė

**KARIŲ SAVANORIŲ FIZINIO RENGIMO(SI) METODIKOS SUVOKIMO IR
PARENGTUMO SĄSAJOS**

Magistro darbas

Darbo vadovas
doc. dr. Stanislovas Norkus

Originalus autorinis darbas

(Studentės parašas)

Šiauliai, 2016

TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY.....	5
Darbo temą atspindinčios informacijos teikimo paveiksluose, lentelėse, prieduose sąrašas.....	7
ĮVADAS	9
1. KARIŲ SAVANORIŲ SAVIVALDAUS LAVINIMO(SI) TEORINĖ ANALIZĖ	13
1.1. Darbe teikiamų sąvokų analizė.....	13
1.2. Karių savanorių rengimo programos analizė	14
1.3. Kario savanorio pedagoginė psichologinė charakteristika.....	19
1.4. Karių savanorių savaveiksmiškumo ypatumai	25
1.5. Karių savanorių fizinio savaveiksmiškumo ypatumai	26
1.6. Karių savanorių fizinio parengtumo vertinimo ypatumai	28
2. TYRIMO METOLOGIJA	29
2.1. Tyrimo metodologija	29
2.2. Tyrimo metodai	29
2.3. Tyrimo imtis	31
2.4. Tyrimo organizavimas.....	31
3. KARIŲ SAVANORIŲ FIZINIS PARENGTUMAS, FIZINĖS SAVIUGDOS METODIKOS SUVOKIMAS BEI JŲ SĄSAJOS	32
3.1. Karių savanorių fizinis parengtumas	32
3.1.1. Rankas tiesiančių raumenų jėga	32
3.1.2. Pilvo raumenų išlavimas	33
3.1.3. Bendrosios ištvermės išlavimas	33
3.2. Fizinės saviugdos suvokimas.....	34
3.2.1. Fizinės saviugdos sąvokos suvokimas	34
3.2.2. Sudėtinių saviugdos dalių suvokimas.....	35
3.2.3. Sveikatą įtakančių veiksnių svarba	36
3.2.4. Optimalus kūno svoris.....	36
3.2.5. Kūno masės reguliavimas.....	37
3.2.6. Fizinio aktyvumo normos.....	38
3.2.7. Ištvermės ir jėgos pratimų lavinimo santykis	38
3.2.8. Fizinės saviugdos normos	39
3.2.9. Informatyviausias krūvio poveikio rodiklis.....	39
3.2.10. Jėgos lavinimas	40
3.2.11. Ištvermės lavinimas.....	40
3.2.12. Fizinio aktyvumo efektyvumą lemiantys veiksniai	41
3.2.13. Sveikatą lemiantys veiksniai	42
3.3. Fizinio rengimo(si) metodikos suvokimo sąajos	44
DISKUSIJA.....	50
IŠVADOS	51
REKOMENDACIJOS	52
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	53
PRIEDAI	57

SANTRAUKA

KARIŲ SAVANORIŲ FIZINIO RENGIMO(SI) METODIKOS SUVOKIMO IR PARENGTUMO SĄSAJOS

Magistro darbas

Kariuomenė – Lietuvos valstybingumo ir nepriklausomybės, tautos idealų ir siekių gynėja bei sergėtoja. Šias garbingas ir atsakingas pareigas gali atlikti tik turintys tvirtus įsitikinimus, dorovingi ir kultūringi, išsilavinę, tinkamai fiziškai ir psichologiškai parengti, gebantys valdyti šiuolaikinius ginklus žmonės (Puzinavičius, 2005). Fizinis parengtumas ir savivaldus fizinis rengimasis kariui savanoriui yra labai reikšmingas tarnybos kokybiškumui. Tiek gera sveikata tiek ir gera fizinė būklė yra kuriama per kario fizinę veiklą, per fizinę saviugdą. Visapusišką karių fizinio rengimo sėkmę lemia tinkamas karių fizinio rengimo organizavimas ir metodika (Kisinas, 2000; Muliarčikas ir kt., 2006; Nikalajonok, Gaška, 1997; Radžiukynas, 1999; Radžiukynas, Endrijaitis, 2003; Skrebė, 2000).

Leidžiami įstatymai, įsakymai, apibūdinantys karių fizinio pasirengimo tikrinimo taisykles. Tačiau taisyklių išleidimas negarantuoja karių nuostatų į fizinę saviugdą pokyčių, o tuo pačiu ir fizinio pasirengimo pagerėjimo. Būtina ne tik kurti, bet ir realizuoti krašto apsaugos karių fizinio aktyvumo skatinimo programas. Šios programos turėtų remtis karių fizinio parengtumo tyrimais, bei priežasčių, lemiančių tokį mažą karių fizinį aktyvumą analize (Adamonienė, Daukilas, Kriščiūnas, 2001; Butkienė, Kepalaitė, 1996).

Tyrimo objektas – karių savanorių fizinis parengtumas ir savivaldus fizinis rengimas(is).

Tyrimo hipotezė – daroma prielaida, kad karių savanorių nepakankamą fizinį rengimą(si) ir per jį įgyjamą parengtumą lemia žinios apie būtinos fizinės saviugdos principus.

Tyrimo tikslas – ištirti karių savanorių fizinį parengtumą ir fizinio rengimo(si) principų suvokimą.

Tyrimo tikslui įgyvendinti buvo iškelti uždaviniai:

1. išanalizuoti karių savanorių fizinio rengimo prielaidas;
2. nustatyti karių savanorių fizinio rengimo(si) principų suvokimą;
3. ištirti karių savanorių fizinio parengtumo komponentų raišką

Taikyti šie tyrimo metodai: teorinės analizė ir apibendrinimas, kontent analizė, anketinė apklausa, matematinė statistika.

Tyrimo dalyvavo 18–43 metų amžiaus (n=603) pėstininkų kuopos kariai savanoriai

Išvados.

1. Karių savanorių žinios apie fizinės saviugdos principus, realizuojamos fizinio rengimo metodikos lemia kario gebėjimus atlikti jam iškeltus uždavinius

2. Pēstininku kuopas kariu savanoriu fizinē saviugdos principu suvokimas yra nepatenkinamas ir tai yra viena iš priežasčių, lemiančių nepakankamą jų fizinē saviugdos apimtį, o tuo pačiu ir fizini parengtumą.

3. Kariu savanoriu fiziniam parengtumui būdingos disproporcijos, kurios atspindi jo fizinio rengimo(si) apimtį, dažnį ir kryptingumą

SUMMARY

INTERFACE OF THE MILITARY VOLUNTEERS' PERCEPTION OF PHYSICAL TRAINING METHODS AND THEIR PHYSICAL READINESS

Master Thesis

The Lithuanian Armed Forces is the protector and guardian of the country's statehood and independency as well as the ideals and aspirations of its nation. These honorable and significant duties can only be entrusted to educated and cultured individuals with strong beliefs, high morale and proper physical and mental training as well as in-depth knowledge of modern weapons (Puzinavičius, 2005). Physical fitness and self-directed physical training are very important to the quality of military service of military volunteers. Both good health and physical condition are achieved through physical activity and self-directed training of the soldiers. The overall successful physical performance of the soldiers depends on the proper planning and methods of their physical training (Kisinas, 2000; Muliarčikas *et al*, 2006; Nikalajonok, Gaška, 1997; Radžiukynas, 1999; Radžiukynas, Endrijaitis, 2003; Skrebė, 2000).

The assessment of physical fitness of the soldiers is regulated by various laws and orders. However, announcement of such regulations does not warrant any change in the attitudes of the soldiers towards self-directed physical training or improvement of physical fitness. It is necessary to plan as well as implement physical fitness promotion programs for the soldiers of the Armed Forces. These programs should be based on military physical fitness research and analysis of the reasons conditioning such low physical activity of soldiers (Adamonienė, Daukilas, Kriščiūnas, 2001; Butkienė, Kepalaitė, 1996).

The object of the research is physical fitness and physical training/ self-directed physical training of military volunteers.

The following hypothesis was raised: insufficient physical training/ self-directed physical training of military volunteers and the resulting level of physical fitness are conditioned by their knowledge on the required self-directed training principles.

The goal of the study is to analyze the physical fitness of military volunteers and their perception of physical training/ self-directed physical training.

The following objectives were formulated in order to reach the goal:

4. To analyze the assumptions regarding physical fitness of military volunteers
5. To determine the perception of the principles of physical training/ self-directed physical training by military volunteers
6. To analyze the manifestation of physical fitness elements of military volunteers.

The following research methods were employed: theoretical analysis and summarization, content analysis, questionnaire-based survey and mathematical statistics.

The respondents of the research were 18-43-year-old (n=603) military volunteers in infantry company.

Conclusions:

4. The knowledge of the military volunteers on the principles of self-directed physical training and the employed physical training methods result in their ability to complete the given assignments

5. The perception of the principles of self-directed physical training of the military volunteers in the infantry company is unsatisfactory, which is also one of the underlying reasons conditioning their insufficient self-directed physical training and overall physical fitness.

6. The physical fitness of military volunteers is disproportionate, which reflects their physical training/ self-directed physical training extent, frequency and trends.

Darbo temą atspindinčios informacijos teikimo paveiksluose, lentelėse, prieduose sąrašas

Darbo temą atspindinčios informacijos teikimo paveiksluose sąrašas

Eil. Nr.	Pavadinimas	Puslapis
1.	Karių fizinio pasirengimo testas	32
2.	Rankas tiesiančių raumenų jėga	33
3.	Bendroji ištvermė	33
4.	Pilvo raumenų išlavimas	34
5.	Fizinės saviugdos suvokimas	35
6.	3 sudėtinių saviugdos dalių suvokimas	35
7.	Sveikatą lemiančių veiksnių suvokimas	36
8.	KMI reikšmių, apibūdinančių kūno svorio normalumą, suvokimas	37
9.	Kūno masės reguliavimo veiksnių, naudojant dietą ir fizinius pratimus, suvokimas	37
10.	Fizinio aktyvumo normų suvokimas	38
11.	Ištvermės ir jėgos lavinimo pratybų santykio siekiant fizinio aktyvumo pratyboms pagerinti sveikatą suvokimas	38
12.	Fizinės saviugdos normų, vidutiniškai per savaitę, suvokimas	39
13.	Informatyviausias krūvio poveikio rodiklis	39
14.	Raumens darbinį padidėjimą lavinančių metodų suvokimas	40
15.	Ištvermės suvokimas	41
16.	Bendrosios ištvermės lavinimo metodikos suvokimas	41
17.	Fizinio aktyvumo efektyvumo suvokimas	42
18.	Žmogaus sveikatą lemiančių veiksnių suvokimas	43
19.	Taškų suma	43

Darbo temą atspindinčios informacijos teikimo lentelėse sąrašas

Eil. Nr.	Pavadinimas	Puslapis
1.	Tiriamųjų fizinis išsivystymas	45
2.	Tiriamųjų fizinės saviugdos suvokimas	46
3.	Tiriamųjų fizinis parengtumas	47
4.	Kintamųjų tarpusavio priklausomybė	48
5.	Kintamųjų tarpusavio priklausomybė	49

Darbo temą atspindinčios informacijos teikimo prieduose sąrašas

Eil. Nr.	Pavadinimas	Puslapis
6.	Anketa	57
7.	KFPT pratimų taškų ir rezultatų lentelė	62
8.	KFTP rezultatų lentelė	68

IVADAS

Tyrimo aktualumas. Kario fizinis parengtumas – yra svarbus kario gebėjimą atlikti profesinę veiklą apibūdinantis veiksnys (Baliutavičius, 2002). Tiek gera sveikata tiek ir gera fizinė būklė yra kuriama per kario fizinę veiklą, per fizinę saviugdą. Visapusišką karių fizinio rengimo sėkmę lemia tinkamas karių fizinio rengimo organizavimas ir metodika. Nuo karių sugebėjimo pakelti įvairius sunkumus, įveikti sunkius ir tolimus žygius, gero psichologinio pasiruošimo priklauso sėkmė mūšyje. Todėl fizinis rengimas yra viena iš pagrindinių kovinio rengimo kariuomenėje dalių (LK Mokymo ir doktrinų valdyba, 2000m.). Visuomenės reakcija į sveiką, puikios fizinės išvaizdos pareigūną 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 dėsninę: tobulėja ta organizmo gyvybinės veikos sistema, kuri veikia (Kisinas, 2000; Muliarčikas ir kt., 2006; Nikalajonok, Gaška, 1997; Radžiukynas, 1999; Radžiukynas, Endrijaitis, 2003; Skrebė, 2000).

Daugelis specialistų, tyrinėjusių karių profesinį taikomąjį fizinį rengimą pabrėžia, kad pareigūno profesinės veiklos specifika reikalauja gero bendrosios ir specialiosios ištvermės išlavavimo (Greičius, 2003; Ivanovas, 2003; Ivanovas ir kt., 2006; Marcinkowski, 2000; Veršinkas, Dešukas. Učkorių, 1998.). Nustatyta, kad profesiniai gebėjimai yra geresni tų asmenų, kurių fizinio parengtumo rodikliai yra geresni. Tačiau, pasigendama informacijos apie karių savanorių fizinį rengimą. Dauguma darbų, tyrimų yra atlikta su profesinės karo tarnybos kariais, kurių tarnyboje yra įtrauktos ir „sporto valandos“, per kurias visi kariai turi užsiimti fizine veikla, saviugda. Tuo tarpu, kariai savanoriai tokių valandų kariniame rengime neturi.

Analizuojama tema aktuali ne tik šalies gynybos sistemos, bet ir kūno kultūros bei sporto problema, nes karių savanorių rengimo funkciją turi užtikrinti kvalifikuoti kūno kultūros ir sporto specialistai. Jie turėtų analizuoti ne tik karių fizinio parengtumo vertinimo sistemos informatyvumą, patikimumą, validumą, bet ir jų rengimo programų tinkamumą. Kūno kultūros ir sporto specialistai turėtų vaidinti ir švietėjų vaidmenį – supažindinti, motyvuoti, skatinti kario žinių kaupimą ir fizinės veiklos apimtį didinimą. Sporto mokslininkai nagrinėja karių fizinio pasirengimo vertinimo sistemą bei pareigūnų fizinio parengtumo pokyčius, ieško būdų kaip ją pagerinti. Šios problemos sprendimas įmanomas tik bendradarbiaujant kūno kultūros bei sporto sistemos darbuotojams ir Krašto apsaugos ministerijos pareigūnams. Dar 2003 m. R. Greičius, atlikęs tyrimus padarė išvadą, kad karių fizinis parengtumas, o tuo pačiu ir ištvermės išlavinimas yra žemo lygio, nes ištvermė normatyvų neįvykdo beveik 54 proc. karių. Specialistai pabrėžia jog karių nuostatos į fizinę saviugdą nepasikeitė, todėl nepakeitus tokios padėties negerės karių labai svarbus fizinio parengtumo komponentas.

Tyrimo problema. Leidžiami įstatymai, įsakymai, apibūdinantys karių fizinio pasirengimo tikrinimo taisykles. Tačiau taisyklių išleidimas negarantuoja karių nuostatų į fizinę saviugdą pokyčių, o tuo pačiu ir fizinio pasirengimo pagerėjimo. Būtina ne tik kurti, bet ir realizuoti krašto apsaugos karių fizinio aktyvumo skatinimo programas. Šios programos turėtų remtis karių fizinio parengtumo tyrimais, bei priežasčių, lemiančių tokį mažą karių fizinį aktyvumą analize.

Kita problema yra ta, kad kariams, neišlaikiusiems fizinio testo normatyvo nepareiškiama pastaba ar kitokia drausminė priemonė, kuri priverstų karius keisti savo gyvenimo įpročius ir daugiau dėmesio skirti fizinei saviugdai. Kariams savanoriams nesuteikiama informacija, kodėl yra tikslinga užsiimti fizine veikla ir kuo ji svarbi kiekvieno gyvenime.

Svarbiausia kario užduotis – užtikrinti šalies gynybos sistemos veiksmingumą. Įvairūs gebėjimai, specialusis ir bendrasis fizinis pasirengimas, įgytos fizinės saviugdos žinios bei gebėjimas jas taikyti sudėtingose tiek psichologine, tiek fizine prasme sąlygose formuoja karį kaip specialistą, sudaro prielaidas gerai atlikti savo pareigas (Adamonienė, Daukilas, Kriščiūnas, 2001; Butkienė, Kepalaitė, 1996).

Kario profesija priskiriama padidintos rizikos specialybių grupei, todėl fizinis, psichologinis pasirengimas – atspindi karių rengimo ir rengimosi bei skatinimo sistemos efektyvumą, o tuo pačiu ir kario atliekamos veiklos kokybę (Karužienė, 1998).

Pakankamas fizinis aktyvumas, aerobinių organizmo savybių lavinimas įtakoja karių fizinės ir psichinės sveikatos kokybę (Malinauskas, 2010). Kryptingų fizinės veiklos pratybų metu išlavinti motoriniai įgūdžiai bei valios savybės – ypač reikšmingi įvairių ekstremalių situacijų metu. Geras ištvermės išlavinimas vaidina svarbų vaidmenį atliekant ilgalaikį, santykinai monotonišką stebėjimo darbą. Geras bendrasis ir specialusis karių fizinis parengtumas pasiekiamas tik nuolat sistemingai lavinantis. Sistemingos pratybos padeda ne tik tinkamai pasirengti tarnybai, bet ir ugdo žmoniškąsias savybes.

Tyrimo objektas. Karių savanorių fizinis parengtumas ir savivaldus fizinis rengimas(is). Karių savanorių pasirinkimą lėmė tai, jog šio darbo autorė savanoriškai tarnauja krašto apsaugos savanorių pajėgose (toliau – KASP). Autorės tarnyba KASP, dalyvavimas, tyrimuose, tyrimo medžiagos sisteminimas leido suvokti tyrimo problemą ir parengti išvadas bei metodines rekomendacijas.

Tyrimo hipotezė. Daroma prielaida, kad karių savanorių fizinis rengimas ir pasirengimas yra nepakankamo lygio ir kuo karys savanoris sulaukia vyresnio amžiaus tuo jo prastesni fizinio parengtumo rezultatai. Tikėtina, kad kariai neskiria pakankamai dėmesio fizinei saviugdai dėl pernelyg didelio įtempto darbo krūvio.

Tyrimo tikslas. Ištirti karių savanorių fizinį parengtumą ir fizinio rengimosi suvokimą.

Tyrimo uždaviniai. Tyrimo tikslui įgyvendinti buvo iškelti šie uždaviniai:

1. Išanalizuoti karių savanorių fizinio rengimo(si) suvokimą
2. Išanalizuoti karių savanorių fizinį parengtumą
 - 2.1. Atsispaudimai,
 - 2.2. Susilenkimai,
 - 2.3. Bėgimas 3 km

Tyrimo metodologija. Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai:

1. Teorinė analizė ir apibendrinimas,
2. Dokumentų analizė,
3. Anketinė apklausa,
4. Testavimas
5. Matematinė statistika.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Karių savanorių fizinio parengtumo testas ir fizinio rengimosi suvokimas buvo analizuojamas tiriant 60 karių savanorių. Visi respondentai buvo vyrai.

Teorinė analizė ir apibendrinimas ir dokumentų analizė buvo atliekama 2015-2016 metais. Anketinė apklausa ir fizinio pasiruošimo testas buvo atliekamas 2015 metais (kovo ir balandžio mėnesiais) per karių savanorių kovinio rengimo ir lauko taktines pratybas.

Darbo naujumas, reikšmingumas. Tyrimo duomenys leidžia suvokti karių ištvermės išlavavimo svarbą bei žinias apie ištvermės lavavimo metodus. Pasitelkus literatūros šaltiniuose sutiktus teiginius, asmeninę patirtį bandoma ieškoti galimybių kaip pagerinti karių ištvermę pratimų atlikimo kokybę bei žinias apie jos lavavimo(si) būdus. Palanki fizinei saviugdai motyvacija turi teigiamą įtaką siekiant gerinti fizinę ištvermę, suteikiant žinių, gebėjimų ir įgūdžių. Visi šie veiksniai gali daryti teigiamą įtaką jų profesinės veiklos efektyvumui.

Darbo struktūra. Darbo struktūra atitinka 2015 m. Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto taryboje patvirtintas Baigiamųjų (bakalauro, magistrantūros studijų) darbų rengimo metodinius reikalavimus.

Darbo apimtis - x puslapių. Darbą sudaro: turinys, santraukos lietuvių ir anglų kalbomis, su darbo temą atspindinčios informacijos teikimo paveiksluose, prieduose sąrašas, įvadas, trys dalys, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai.

Įvadui skirti 4 (7 proc. darbo), teorinės analizės ir apibendrinimo daliai - 16 (27 proc. darbo), tyrimų metodams ir organizavimui 3 (5 proc. darbo), tyrimų rezultatų analizės ir apibendrinimo - 18 (26 proc. darbo), diskusijai 1 (2 proc. darbo), išvadoms 1 (2 proc. darbo), rekomendacijoms – 1 (2 proc. darbo). Darbo priedai sudaro 12 puslapių (20 proc. darbo).

Darbe pateikta 19 paveikslų, 5 lentelės, 3 priedai.

Panaudotas 51 literatūros šaltinis – 22 užsienio, 29 lietuvių autorių publikacijų.

1. KARIŲ SAVANORIŲ SAVIVALDAUS LAVINIMO(SI) TEORINĖ ANALIZĖ

1.1. Darbe teikiamų sąvokų analizė

Karys - Lietuvos Respublikos pilietis, atliekantis tikrąją karo tarnybą. (Lietuvos respublikos Krašto apsaugos sistemos organizavimo ir karo tarnybos įstatymas 1998 m.)

Kariūnas – karys, atliekantis karo tarnybą studijuodamas Lietuvos arba užsienio karo mokymo įstaigoje, kurią baigusiems suteikiamas karininko laipsnis. Kariūno tarnyba trunka, kol jis priimamas į profesinę karo tarnybą ar išleidžiamas į atsargą arba teisės aktų ar karo mokymo įstaigoje nustatyta tvarka iš jos atleidžiamas ar pašalinamas (Lietuvos respublikos Krašto apsaugos sistemos organizavimo ir karo tarnybos įstatymas 1998 m.)

Karys savanoris – Lietuvos Respublikos pilietis, atliekantis savanorių karo tarnybą (Lietuvos respublikos Krašto apsaugos sistemos organizavimo ir karo tarnybos įstatymas 1998 m.)

Fizinis ugdymas – fizinių ypatybių, gebėjimų, reikalingų sudėtingai žmogaus veiklai, ugdymas fiziniais pratimais (Sporto terminų žodynas, 2002).

Modeliavimas – sporto teorijoje mokslinis tyrimo metodas – tiriamojo objekto, vyksmo pakaitalų – modelių – naudojimas, norint išryškinti svarbiausias savybes, gauti naujų žinių (Sporto terminų žodynas, 2002).

Modeliavimas – sporto treniruotės vyksmo modelių kūrimas; varžovo arba savo komandos būsimosios kovos modelio kūrimas (Sporto terminų žodynas, 2002).

Programa – trumpas mokomojo dalyko turinio išdėstymas (Sporto terminų žodynas, 2002).

Fizinis rengimas – fizinių pratimų, žaidimų naudojimas lavinant fizines ypatybes, kompleksinius gebėjimus ir norint išmokyti kurios nors specialios veiklos. Rengimas yra pagrindinė žmogaus harmoningo ugdymo ir sporto treniruotės sudedamoji dalis (Sporto terminų žodynas, 2002).

Karinis fizinis rengimas – kariniai veiklai reikalingų fizinių ypatybių ugdymas, judesių arba veiksmų tobulinimas fiziniais pratimais (Sporto terminų žodynas, 2002).

Fizinio rengimo programa - (Sporto terminų žodynas, 2002).

Lavinimas – fizinių, psichinių, praktinių mokėjimų ir gebėjimų plėtojimas, tobulinimas; viena iš pagrindinių žmogaus ugdymo funkcijų (Sporto terminų žodynas, 2002).

Formavimas – žmogaus asmenybės, jos atskirų savybių ir psichinių vyksmų ugdymo funkcija (Sporto terminų žodynas, 2002).

Savaveiksmiškumas - iš aktyvios žmogaus prigimties kylanti dvasinio gyvenimo forma, lemianti savarankiško mąstymo ir veiklos laisvę. Ugdant asmenybės savarankiškumą, remiamasi savaveiksmiškumu, kuris yra iniciatyvumo prielaida (Jovaiša, 2007).

Fizinė saviugda – sąmoninga, prasminga ir kryptinga individo veikla, orientuota į savęs tobulinimą fizinio lavinimo, sporto priemonėmis, siekiant fizinių, psichinių ir dvasinių galių plėtros ir darnos (Sporto terminų žodynas, 2002).

Analizė – sporto teorijoje ir praktikoje mokslinis tyrimo metodas – ypatybės, reiškinių, vyksmo skaidymas į dalis, turint tikslą jas nuodugniai iširti, pažinti; mokslinio tyrimo dalis (Sporto terminų žodynas, 2002).

Savivaldus – savarankiškas: Asmenybė daugeliu atvejų yra savarankiška ir savivaldi (<http://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/S/savivaldus>, 2016)

1.2. Karių savanorių rengimo programos analizė

V. Žukas (2007) teigia, kad „Lietuvos kovų dėl Laisvės ir Nepriklausomybės istorija daug kartų parodė, kad žmogiškieji ištekliai, t.y. karių moralinis pasirengimas ir kovos dvasia, dažnai lemia pergalę“. Tad karių rengimas yra labai svarbus, tolimesniam tėvynės saugumo užtikrinimui (Janulaitienė ir kt., 2007).

Karinis mokymas organizuojamas ir tobulinamas nuo pat Lietuvos kariuomenės atkūrimo. Mokymo, o ypač individualiojo, sistema gana gerai išplėtotą. Artimai bendradarbiaujant su danų ir britų kariuomenėmis yra parengtos ir tobulinamos rengimo programos (Janulaitienė ir kt., 2007).

V. Žukas rašė: „pagal naujas Lietuvos ginkluotojų pajėgų plėtros kryptis reikalaujama reformuoti kariuomenės rezervo mokymo sistemą. 2004 m. lapkričio 17 – 18 dienomis Krašto apsaugos ministerija kartu su Didžiosios Britanijos ambasada surengė Baltijos šalių konferenciją kariuomenės rezervo pajėgų ateities vaidmeniui aptarti. Šiame tarptautiniame forume buvo kalbama apie tai, kad šis rezervas turi būti naudojamas kur kas efektyviau. buvo svarstoma, jog Lietuvoje aktyvųjų rezervą tikslinga formuoti taikant dabartinių Krašto apsaugos savanorių pajėgų patirtį, o jo organizacinę struktūrą sutvarkyti taip, kad rezervas galėtų veikti ne tik mūsų šalyje, bet ir už jos ribų – jis galėtų papildyti reguliariosios kariuomenės dalinius, siunčiamus į tarptautines misijas, ir rengtų šioms misijoms įvairių sričių specialistus. Tiek reguliariąją tarnybą, tiek aktyvųjų rezervą turėtų komplektuoti ta pati tarnyba, kuriai reikėtų nuolat kryptingai dirbti drauge su vietos savivaldos pareigūnais, taip pat pasitelkti žiniasklaidą, kad būtų akivaizdžiau matomi tarnybos kariuomenėje privalumai. Tikslinga, kad aktyviojo rezervo kariai, dalyvaudami mokymuose ar vykdydami kitas užduotis, turėtų tas pačias garantijas kaip ir profesionalai“ (Janulaitienė ir kt., 2007).

Savanorių pajėgos sudaromos iš karių savanorių, taip pat į savanorių pajėgas skiriamų profesinės karo tarnybos karių. Savanorių pajėgų kariniai vienetai rengiami bendriems veiksams su kitais kariniais vienetais. Taikos metu savanorių pajėgų funkcijos yra: karių savanorių ir kitų aktyviojo rezervo karių rengimas, priimančiosios šalies paramos sąjungininkų ginkluotosioms pajėgoms teikimas, kariuomenės uždavinių vykdymas. Ginkluotos gynybos nuo agresijos (karo) metu savanorių pajėgų kariniai vienetai vykdo jiems nustatytas gynybos, svarbių valstybės ar savivaldybių objektų apsaugos ir paramos sąjungininkų ginkluotosioms pajėgoms užduotis. Prireikus kariai savanoriai iš savanorių pajėgų karinių vienetų krašto apsaugos ministro nustatyta tvarka gali būti perkelti atlikti tarnybą kituose kariniuose vienetuose. (Lietuvos respublikos Krašto apsaugos sistemos organizavimo ir karo tarnybos įstatymas 1998 m.)

Šiandien Krašto apsaugos savanorių pajėgos (KASP) yra aktyvi kariuomenės rezervo dalis, pasirengusi vykdyti pačias įvairiausias užduotis. Savanoriai dalyvauja tarptautinėse operacijose, padeda gyventojams stichinių nelaimių ir katastrofų metu, prireikus sustiprina reguliariosios kariuomenės vienetus, o kilus grėsmei Lietuvoje - pasirengę vykdyti gynybines užduotis ir suteikti paramą sąjungininkų pajėgoms. Kario savanorio tarnyba yra nenuolatinė karo tarnyba, suderinama su kario savanorio „civiliniu“ darbu, mokslais ar studijomis. Per metus karys savanoris vidutiniškai pratybose praleidžia iki 30 parų. Mokymai dažniausiai rengiami savaitgaliais, tačiau įvairūs kursai ir ilgesnės trukmės pratybos vyksta ir darbo dienomis. KASP vadovaujantis savanoriškumo ir atrankos principais gali būti priimami Lietuvos Respublikos piliečiai nuo 18 iki 55 metų amžiaus. Tarnybos metu savanoriai įgyja karinę specialybę, dalyvauja pratybose ir tarptautinėse misijose. (<http://www.karys.lt/tarnybos-būdai/aktyvusis-rezervas-kasp.html>; 2016 01 21)

Karių savanorių rengimo tikslai ir jų sąsajos su fiziniu rengimu(si). Kariniai vienetai gali būti pasitelkiami teikiant pagalbą kitoms valstybės ir savivaldybių institucijoms šiais atvejais:

- 1) ekstremalių situacijų atvejais, kai įvykio mastas sparčiai didėja, tam tikroms gelbėjimo ir kitų neatidėliotinų darbų užduotims ekstremalios situacijos židinyje atlikti;
- 2) nepaprastosios padėties atveju, kai Seimo nutarime ar Respublikos Prezidento dekrete dėl nepaprastosios padėties įvedimo nurodoma, kad nepaprastosios padėties metu pasitelkiama Lietuvos kariuomenė;
- 3) prireikus sustiprinti valstybės sienos apsaugą;
- 4) teikiant pagalbą valstybės sienos apsaugos, muitinės, aplinkos apsaugos, žvejybos ir laivybos kontrolės institucijoms, kad būtų įgyvendinti jų įgaliojimai Lietuvos Respublikos teritorinėje jūroje, išskirtinėje ekonominėje zonoje bei kontinentiniame šelfe;
- 5) ypatingais atvejais, kai kyla grėsmė žmonių gyvybei, prireikus padėti policijai vykdyti skubias asmenų sulaikymo, paieškos ar gelbėjimo operacijas;

6) prireikus padėti krizės valdymo operacijos vadovui vykdyti teroro išpuolio likvidavimo operaciją, kai tam nėra pakankamų ar tinkamų kitų valstybės institucijų ar įstaigų pajėgų;

7) prireikus tam tikram laikui sustiprinti svarbių valstybės ar savivaldybių objektų apsaugą arba ginti juos nuo teroro ar masinio pobūdžio smurtinių išpuolių;

8) prireikus padėti Vadovybės apsaugos departamentui prie Vidaus reikalų ministerijos užtikrinti saugomų asmenų apsaugą, kai tam nepakanka ar nėra tinkamų Vadovybės apsaugos departamento ir kitų vidaus reikalų statutinių įstaigų pajėgų;

9) prireikus padėti institucijoms, atsakingoms už žmonių paieškos ir gelbėjimo darbų Lietuvos Respublikos teritorijoje, išskyrus paieškos ir gelbėjimo rajoną, koordinavimą, atlikti šiuos darbus (Lietuvos respublikos Krašto apsaugos sistemos organizavimo ir karo tarnybos įstatymas 1998 m.).

Pagal LR krašto apsaugos sistemos organizavimo ir karo tarnybos įstatymą **Lietuvos kariuomenė** saugo valstybės suverenitetą, jos teritorijos ir oro erdvės neliečiamybę, ginklu gina valstybę nuo agresijos ar kitokio ginkluoto užpuolimo, vykdo karines užduotis pagal LR tarptautinius įsipareigojimus. **Pagrindiniai kariuomenės uždaviniai taikos metu:** saugoti valstybės teritoriją, kontroliuoti ir saugoti oro erdvę, teritorinę jūrą ir išimtinę ekonominę zoną Baltijos jūroje; **palaikyti kovinį pasirėngimą** ir pagal įsakymus vykdyti karines krašto apsaugos užduotis.

Taigi kad sugebėtų įvykdyti savo karines užduotis, kariuomenė turi būti **kovinėje parengtyje**.

Kas tai yra **kovinė parengtis**? Pagal Šveicarijos kariuomenės generalinio štabo pulkininką ir vyriausiosios karinės vadovybės karinių mokslų darbo grupės viršininką profesorių Rudolfą Šteigerį (Rudolf Steiger), kurio dvi knygas „Humaniškasis vadovavimas“ ir „Karinė pedagogika“ išleido Krašto apsaugos ministerija ir Lietuvos karo akademija, „kovai parengta kariuomenė yra jėga, kuria prireikus gali pasitikėti valstybė. Kariuomenė kovinėje parengtyje yra tik tada, kai ji gali sėkmingai vykdyti valstybinių žinybų užduotis. **Kovinei parengčiai reikalingos sąlygos: ginkluotė (...) ir kovinis rengimas (...)** – visa tai turi atitikti kiek galima aukštesnį tarptautinį lygį. Mūsų ginkluotė ir kovinis rengimas (turima omenyje Šveicarijos kariuomenė, kuriai ir parašyta knyga „Karinė pedagogika“ – E.K.) turi atitikti saugumo politikos užduotis kariuomenei ir turi būti teigiamai vertinama užsienio specialistų ir stebėtojų”¹.

Štai ir yra dvi pagrindinės kovinės parengties sudedamosios dalys: ginkluotė ir kovinis rengimas. O **kovinis rengimas** „lavina karių pažintinius gebėjimus ir praktinius įgūdžius, kad jie karo ir krizinių situacijų metu galėtų įvykdyti savo užduotį”².

Taigi kariuomenė, kad galėtų įvykdyti savo užduotis, taikos metu mokosi, t.y. vykdomas kovinis rengimas. Kovinį rengimą vykdo kariniai pedagogai: visų rangų vadai ir instruktoriai (Kisinas, 2000).

Karys savanoris turi mokėti ir sugebėti atlikti visas jam pavestas užduotis, tačiau tik sugebėjimo tam neužtenka, karys turi būti pasiruošęs psichologiškai ir fiziškai. Kariui, kuris bus silpnai pasirengęs fiziškai, bus sunku atlikti užduotis produktyviai, jis greičiau pavargs tiek fiziškai ir psichologiškai, ir tada jo sugebėjimai nebus išpildyti 100 %, kadangi karys nebus paruoštas fiziškai.

Kariai savanoriai turi užsiėmimus, kurių metu ruošiasi, mokosi ginti tėvynę, padėti ištikus stichinėms nelaimėms ir panašiai, tačiau pasigendama tiesiog fizinio rengimo. Fiziškai rengtis kariams savanoriams tenka savo laisvu laiku po darbo ir kai nevyksta pratybos. Kadangi kiek žinoma savanoriams nėra nustatyta fizinio pasiruošimo valandos. Tačiau kiekvienais metais yra vykdomas fizinio pasirengimo testas, per kurį yra tikrinamas karių savanorių fizinis pasiruošimas – tai pilvo raumenų ištvermė, atliekamas pratimas „sėstis – gultis“, pratimo metu skaičiuojamas atliktų susirietimų skaičius per dvi minutes. Taip pat testuojama rankų jėga (atsispaudimai), per dvi minutes reikia padaryti taip pat kuo daugiau atsispaudimų. Ir paskutinis testas, tai 3 kilometrų bėgimas laikui. Distanciją reikia nubėgti per kuo trumpesnę laiko tarpą. Atlikus visus šiuos pratimus yra vertinama ar karys atitinka fizinio pasiruošimo normatyvus ar ne. Kiekvienas pratimas yra vertinamas balais. Testuojamas karys vertinamas pagal jo amžiaus grupę. Kad ir kaip būtų apmaudu, bet ne visi kariai sugeba įvykdyti nustatytus normatyvus.

Kariai mokomi atlikti įvairiausias užduotis. Atliekant užduotis trumpą laiką, mokymosi tikslais, kariams atrodo, kad užduotys nėra pačios sunkiausios fiziškai. Tačiau, jei kiltų kokie konfliktai, stichinės nelaimės ir kariams reiktų užduotis atlikti ne keletą valandų, o daugiau nei parą, tikėtina, kad dauguma karių būtų nebe naudingi, nes jie greitai nusilptų, taip pat reakcijos laikas pailgėtų, kurio pasėkoje kariai sulėtėtų, būtų lengvesni taikiniai priešui. Atrodo, kas čia tokio, tas fizinis rengimas, tačiau kai viskas geriau apsvarstoma, galima susimąstyti, kad fizinis rengimas yra tikrai labai svarbus kario rengime ir nesvarbu, kad tai karys savanoris ar profesionalus karys. Visi kariai be išimčių turi būti pasiruošę fiziškai.

Kariams savanoriams yra paruoštos fizinio rengimo knygos, pagal kurias kariai turėtų sugebėti atlikti visus pratimus aprašytus ir pavaizduotus joje, tačiau ne visiems pratimais yra sudarytos sąlygos, kad būtų galima juos atlikti, ir dažnai būna taip, kariai savanoriai fizinių pasiruošimu rūpinasi patys kaip sugeba, savo laisvu laiku. Specialių pratybų, pasiruošimų nėra atliekamų per pratybas išskyrus tą dieną, kai kariai savanoriai turi įvykdyti normatyvus ir atsiskaityti, kad būtų galima juos įvertinti.

Žmogaus fizinė sandara – tai skeletas, vidaus organai, taip pat ir nervų sistema – psichinės struktūros materialus pagrindas. Atskirų fizinės struktūros dalių funkcijos tarp savęs susijusios: kurio nors vidaus organo sutrikimas turi įtakos nervų sistemos funkcionavimui, ir atvirkščiai. Žmonės savo fizine sandara yra panašūs ir kartu skirtingi, nepakartojami. Vienų žmonių kūnas tobuliau išsivystęs, kitų – ne toks tobulas; vienų – patvarus išoriniam poveikiui ir ištvermingas įvairiems krūviams, kitų – išlepintas ir nepakeliantis jokių sunkumų. Tai priklauso ne tik nuo prigimties, bet labiausiai nuo socialinių sąlygų ir jaunuolio pastangų tobulinti savo kūną. Ne paslaptis, kad į naujokų šaukimo komisijas ateina daug silpnos sveikatos jaunuolių, turinčių įvairių fizinių nukrypimų, sergančių įvairiomis ligomis arba išsekusių.

Pažymėtina ir tai, kad į kariuomenę naujokai atvyksta nepakankamai geros fizinės būklės. Štai 1999-2000 m. tik maždaug 3,6% naujokų fizinis pajėgumas buvo įvertintas „labai gerai“, maždaug 17,2% – „gerai“, 30,3% – „patenkinamai“ ir net 48,9% – „nepatenkinamai“.

17–19-ais gyvenimo metais jaunuolių fizinis augimas sustoja, tačiau tai nereiškia, kad jų organizmas toliau nebebręsta. Laikoma, kad vaikinų organizmas visiškai subręsta, sulaukus 22 metų. Nuo tada ir pradedamas skaičiuoti subrendimo amžiaus tarpsnis. Fizinis subrendimas rodo fizinių funkcijų brandą, socialinį, darbinį ir kultūrinį asmenybės formavimąsi, tačiau jo nenulemia.

Kario **fizinės savybės**: sveikata, sportinė forma, ištvermingumas taip pat ir išoriniams veiksniams: šalčiui, karščiui, triukšmui, nemigai, dideliems fiziniams krūviams ir pan. (E. Kisinas, 2000)

Kai karys bus įgijęs gera bendrąjį fizinį parengtumą, bus galima lavinti specialiąsias fizines ir kovines kario savybes. Bendrojo lavinimo pratimai turi būti metodiškai patikrinti. Pratybės turi būti glaustos (neturi būti prastovų). Krūvis turi atitikti kario pasirengimo lygį ir amžių. Todėl bendrojo fizinio rengimo priemonės reikia planuoti viso kariu fizinio rengimo metu. Pasiiekti gera viso organizmo darbingumą – bendrojo fizinio rengimo uždavinys. Jis vadinamas bendruoju todėl, kad jo tikslas yra pakeisti ir papildyti organų ir sistemų funkcines galimybes taip, kad visas organizmas būtų fiziškai tobulesnis. Siekiant šio tikslo, būtina sudaryti tokias sąlygas, kad jie ne tik atlaikytų specialiąsias treniruotes, bet ir būtų greitesnė jų adaptacija (Greicius ir kt., 2003). O tai reiškia, kad reikia parengti nervų ir raumenų koordinaciją, padidinti raumenų pluošto ir jungiamojo audinio elastingumą, suaktyvinti ląstelių biocheminius procesus, pagerinti jų maitinimą, padidinti kraujo indų kapiliarinio tinklo pralaidumą. (Skrebė, 2000). Kai organizmas sustiprėja, reikia atlikti tuos pačius pratimus, tik palengva juos intensyvinti keičiant jų trukmę (Greicius ir kt., 2003).

1.3. Kario savanorio pedagoginė psichologinė charakteristika

Pagrindinės kario **psichinės savybės** yra šios: temperamentas, charakteris, gabumai ir sugebėjimai (Kisinas, 2000).

Charakteris, tai – individualios ir santykiškai pastovios savybės, kurios apibūdina žmogaus elgesį. Visos charakterio savybės yra asmenybės savybės, tačiau ne visos asmenybės savybės tampa charakterio savybėmis. Charakterio savybės yra tos, kurios ryškesnės už kitas, glaudžiai tarpusavyje susijusios, sąlygoja vena kitą ir lemia būdingą tam asmeniui veiklos stilių bei požiūrį į pasaulį. Taigi charakteriu vadinama visuma savitų psichinių ypatybių, pasireiškiančių tipiškais veiklos būdais įvairiomis situacijomis. Charakterį sudaro sistema bruožų, atskleidžiančių ryškesnius asmens elgesio ypatumus (Malinauskas, 2003).

Pagal R. Malinauską (2003), bruožai skirstomi į intelektualinius (mąslumas, pastabumas, atidumas, įžvalgumas, nuoseklumas, kritiškumas), emocinius (linksmumas, irzlumas, jausmingumas, nerimastingumas), valinguosius (drąsumas, ryžtingumas, atkaklumas). Taigi atsižvelgiant į bruožus kariams labiausiai tinkamiausi bruožai yra intelektualiniai ir valingieji.

Nuo XX amžiaus vidurio stresas ir jo poveikis užduočių atlikimui yra viena iš dažniausiai krašto apsaugos sistemose analizuojamų ir atliekamų tyrimų sričių. Šiai sričiai mokslininkai skiria daug dėmesio, kadangi, kariui priėmus neteisingą sprendimą, gali būti patiriami didžiuliai žmogiškieji ir materialūs praradimai (Driskell, Salas, 1991; Sinclair, Tucker, 2006; Greenberg, 2007; Adler, et. al., 2008; Dolan, Ender, 2008; Morelli, Burton, 2009).

R. Larsen atliko tyrimus neatsižvelgdama į anksčiau paminėtas keturias stresorių gupes, bet analizuodama mažą patirtį turinčių karių stresorius. Ji nustatė, kad mažą tarnybos patirtį turintys sausumos kariai dėl miego trūkumo, nuovargio, įvairių fizinių sunkumų stresinėje situacijoje nesugeba efektyviai atlikti užduočių ir tai tiesiogiai įtakoja žmogiškųjų išteklių praradimų mastus (Larsen, 2001).

Sausumos pajėgų akcentas yra kovos veiksmai sausumoje, neretai moterims ir vyrams tarnaujantiems kariuomenėje pėsčiomis tenka įveikinti didelius atstumus. Be to, nuvykus į reikiamą vietą, jie turi atlikti sudėtingas, didelės ištvermės reikalaujančias, rekognoskuotės teritorijos žvalgyba) ir kitas užduotis. Todėl sausumos pajėgų kariams skiriamos varginančios fizinio parengimo pratybos. Būtent šios sunkios ir įtemptos fizinio pasirengimo pratybos ir yra vienas iš stresorių sausumos kariuomenėje tarnaujantiems asmenims. Svarbus stresorius yra ir užduočių atlikimas, kuris apima įvykius ir situacijas, susijusias ne tik su pačia užduotimi, bet ir su jos atlikimo aplinkybėmis (Autukaitė, Valickas, 2004). Kariai gali patirti stresą tiek dėl nepalankių užduočių atlikti aplinkybių, tiek ir dėl pačios užduoties sudėtingumo. Kadangi užduočių atlikimo rezultatai yra vertinami ir turi įtakos tolesnei tarnybai, toks veiksnys daro

papildomą įtaką užduotis atliekantiems kariams. Siekiant gerų rezultatų vykdant užduotis karys turi būti gerai pasiruošęs fiziškai ir psichologiškai. Jei karys nepasitikės savo jėgomis, bus lengvai pažeidžiamas psichologiškai, tad didelė tikimybė, kad užduotis bus neįvykdyta. Neįvykdęs užduoties karys ims save nuvertinti, vis labiau tikės, kad jis niekam tikęs, negali atlikti jam paskirtų užduočių. (Bray, 1999).

Karių savanorių įvaizdis ir profesinė veikla reikalauja geros sveikatos, tam tikrų morfofunkcinių bei fizinio parengtumo rodiklių lygio.

Kario profesiniame darbe greta psichinės veiklos labai svarbu fizinės galimybės. Kad ir koks stiprus ir greitas bus karys, jis ne visada tinkamai susidoros su iškilusiomis užduotimis, jeigu jam stigs ištvermės. Ilgiau kovojant neištvermingam kariui greitai silpsta raumenys, mažėja jėga, prarandamas gebėjimas atlikti greitus veiksmus, sumažėja reakcija. Greitai pavargęs karys gali tapti auka, kuris nesugebėjo įvykdyti savo profesinės užduoties. Taigi kariui ištvermė būtina visur ir visada, todėl ir lavinti ją reikia nuolat (S. Dadelo, B. Dešukas, 1998).

Jau vien dėl skirtingos nervų sistemos – materialaus psichikos pagrindo – žmonės skiriasi savo psichika. Antra vertus, nervų sistemos veiklai turi įtakos kitų fizinės struktūros dalių funkcionavimas. Pagaliau biocheminiai veiksniai, priklausantys nuo atskirų fizinių organų ypatumų, taip pat turi įtakos. Be to, psichinės struktūros raida yra socialiai sąlygota.

Žmogaus psichiką apibūdina psichiniai reiškiniai: psichiniai procesai, psichinės būsenos ir psichinės savybės.

Psichiniai procesai – tai dinamiški psichiniai reiškiniai, kurie susidaro veikiami išorinių ir vidinių dirgiklių ir išnyksta jiems nutrūkus. Psichiniai procesai skirstomi į pažinimo, jausmų ir valios.

Psichinės būsenos – psichiniai reiškiniai, pastovesni už psichinius procesus. Jie atspindi psichinių procesų funkcines savybes, pavyzdžiui, įkvėpimas, įtampa ir pan.

Psichinės savybės, tai sąlyginiai pastovūs psichiniai reiškiniai, pasikartojantys priklausomai nuo dirgiklių. Psichinėmis savybėmis laikomos žmogaus temperamentas, charakteris, gabumai ir sugebėjimai. Tai labiausiai ir turi dominti instruktorius ir vadus.

Kiekvienas žmogus turi individualių ypatumų, kuriais skiriasi nuo kitų. Didžiausią įtaką visoms kitoms asmenybės savybėms, psichikos būsenoms bei procesams turi temperamentas. Temperamentas – tai individualus žmogaus ypatumas, kuris jo elgesį daro tipiską, būdingą tik jam. Temperamentas paprastai nekinta ilgą žmogaus gyvenimo tarpsnį arba net ir visą gyvenimą. Jo nereikia painioti su charakteriu. Jis apibūdina psichinės veiklos dinamiką, bet nenusako nei asmenybės kryptingumo, nei moralinių savybių. Bet kurio temperamento žmogus gali būti doras arba niekšas, geras arba blogas, talentingas arba negabus.

Temperamentą lemia aukštosios nervinės veiklos tipas ir tam tikros psichologinės, taip pat pagrindinių nervinių procesų ypatybės.

S. Šalkauskis nurodo, kad temperamentai skirstomi „į keturias pagrindines rūšis: sangviniškas, choleriškas, melancholiškas ir flegmatiškas temperamentas. Šito tradicinio suskirstymo pagrindas yra (...) reakcijos greitis ir jausmo įtampa. Jei reakcijos greitis yra veikus, gauname sangviniką arba choleriką, su tuo skirtumu, kad jausmo įtampa pas sangviniką yra silpna, o pas choleriką tvirta. Jei reakcijos greitis yra lėtas, gauname melancholiką arba flegmatiką, su tuo skirtumu, kad pas melancholiką jausmo įtampa bus tvirta, o pas flegmatiką – silpna” (12, 187 p.). Yra šešiolika temperamento tipų (įterpiant dvylika naujų pavadinimų tarp keturių žinomų): „1. optimistas, 2. egzaltuotas žmogus, 3. pesimistas, 4. cholerikas, 5. lengvai sugyvenamas žmogus (...), 6. sangvinikas, 7. sunkiai sugyvenamas žmogus (...), 8. valios žmogus, 9. idealistas, 10. jausmo žmogus, 11. hipochondrikas, 12. melancholikas, 13. flegmatikas, 14. realistas, 15. apatikas, 16. proto žmogus” (12, 188 p.).

Toliau S. Šalkauskis pažymi, kad temperamentų suskirstymas tipais yra taikomas ne vaikams, bet suaugusiems, kad dauguma vaikų iš prigimties yra sangvinikai, o būdami jaunuolio amžiaus labiausiai priartėja prie choleriko, suaugusiems žmonėms labiausiai yra būdingas melancholikų, o seniams – flegmatikų tipas. „Suaugęs žmogus tvirtai jaučia, kaip ir cholerikas, bet reaguoja lėčiau, planingiau ir patvariai eina prie savo tikslo. Senas atjaučia įspūdžius silpniau, reaguoja lėtai, nors įpratimo varomas eina patvariai ir kartais su aklu atkaklumu prie savo tikslo” (12, 189 p.).

Visiškai nebūtina, kad kiekvienam atitinkamo amžiaus žmogui tiksliai atitiktų temperamento tipas. S. Šalkauskis pateikia tokius duomenis: nukrypimų nuo prigimto vaikų temperamento tipo priskaitoma 15%, jaunatvės amžiuje – 25%, subrendimo amžiuje – 40%, senatvės amžiuje – 25% (12, 189 p.).

Taigi jaunuolių amžiuje daugiausia sutiksime choleriko tipo temperamentą. Tačiau iki 25% karių bus sangvinikai, melancholikai ir net flegmatikai.

Su skirtingo temperamento žmonėmis reikia atitinkamai elgtis norint, kad būtų pasiektas ugdymo tikslas. Pavyzdžiui, lavinant būdą, reikia, kad „sangvinikas mylėtų savo auklėtoją, kad cholerikas gerbtų jį, kad melancholikas pasitikėtų juo ir kad flegmatikas jo bijotų. Šitiems reikalavimams iš auklėtojo pusės turi atitikti tam tikros ypatybės: meilingumas – sangvinikų atžvilgiu, kilnumas – cholerikų atžvilgiu, išmintingumas – melancholikų atžvilgiu, valios galingumas – flegmatikų atžvilgiu” (12, 192 p.).

Pagal temperamentą reikia ne tik duoti skirtingas užduotis, bet net parinkti kario profesiją. Flegmatikas netinka eiti pareigas, kurios reikalauja greitos orientacijos ir momentinio apsisprendimo (žvalgas, lakūnas ir kt.). Ir atvirkščiai, sangvinikas netinka profesijoms, kurioms

reikia šaltakraujiško būdo žmonių (išminuotojas, snaperis ir kt.). Pagrindinių temperamento tipų charakteristikos:

1. Sangvinikas pasižymi judrumu, greita orientacija, iniciatyva, greitai įsitraukia į įvairią veiklą, lengvai išgyvena įvairias nesėkmes, moka pralaimėti ir dėl to nesisieloja. Pagrindiniai sangviniko trūkumai – paviršutiniškumas, skubotumas, nekantrumas, nepastovūs interesai. Pavyzdžiui, pradėjęs lankyti vienos sporto šakos treniruotes, jis greitai pereina į kitą, vėliau – į trečią. Instruktorius sangvinikui turi kelti konkrečius uždavinius, kontroliuoti, kaip šis juos vykdo.

2. Cholerikas – impulsyvus, neturintis pusiausvyros, linkęs į audringas emocijas, irklus, nesantūrus, nemokąs susivaldyti. Jis dažnai susibara, būna nejautrus, draugams atviras, nekerštingas, bet nelabai sugyvenamas, šiurkštoka. Per pratybas ryžtingas, sugeba paskirstyti dėmesį, gali daug ir atkakliai dirbti, pasiekti gerų rezultatų.

3. Flegmatikas – lėtas, šaltakraujiškas, ištvermingas, kantrus, ramus. Jo interesai ir nuotaikos pastovūs, yra drausmingas, lėtai įsitraukia į darbą, tačiau dirba daug ir atkakliai. Instruktorius turi be paliovos domėtis jo veikla, nuolat skatinti, nevengti pagirti. Flegmatikas gali pasiekti gerų kovinio rengimo ir sporto rezultatų.

4. Melancholikas – užsisklendęs, drovus, nepasitikintis savo jėgomis, neryžtingas. Jis sunkiai išgyvena pralaimėjimus, liguistai reaguoja į pastabas, greitai ir ilgam įsižeidžia, tačiau yra jautrus, moka užjausti kitą, reiklus sau ir kitiems, darbštus. Dirbdamas su melancholiku instruktorius turi vengti šiurkštumo, ironijos, pašaipos, viešos kritikos – visko, dėl ko karys ilgai sielojasi, gali net palikti tarnybos vietą.

Su kiekvieno temperamento tipo kariu instruktorius turi bendrauti skirtingai: kiekvienam taikyti atitinkamus poveikio būdus, kelti savitus uždavinius, savaip bendrauti.

Charakteris – pastovių individo bruožų visuma, išskirianti jį iš kitų žmonių; specifinis konkretaus individo veiklos ir santykių su aplinka būdas. Charakteris nėra įgimtas, jį formuoja aplinkos poveikis, ir jis įgyja teigiamą ar neigiamą vertę. Todėl kartais charakteris sutapatinamas su asmenybės sąvoka (8, 7 p.). Žmogaus charakterio formavimosi procesas nėra tolygus: vieni bruožai ryškesni, kiti ne tokie ryškūs. Laikui bėgant charakteris nusigludina, kai kurie bruožai pasidaro neryškūs arba visai išnyksta. Šiame procese instruktoriaus vaidmuo yra ypač didelis, nes jis nuolatos bendrauja su kariais per pratybas ir kitu laiku. K. Miškinis „Trenerio etikoje“ (9, 214-215 p.) išskiria kelis charakterio tipus.

Hipertiminis tipas. Hipertimikai išsiskiria iš bendraamžių dideliu judrumu, kalbumu, polinkiu krėsti išdaigas. Instruktorius, bendraudamas su šio charakterio kariais, turi žinoti:

1. hipertimikai noriai bendrauja su vyresniais, tačiau ne visada jaučia metų skirtumą;

2. jų nuotaika beveik visada gera, bet jiems sunku laikytis griežto režimo, nustatytos dienvakšės;

3. jie noriai bendrauja su visais, todėl juos nesunku įtraukti į įvairias asocialias grupes.

Svarbu nukreipti tokio kario energiją reikiama linkme, kad jos perteklių jie realizuotų mokydami, sportuodami, daug bendraudami su instruktoriumi bei grupės (komandos) draugais.

Cikloidinis tipas. Cikloidinio charakterio pagrindinis požymis – nuolatinė nuotaikų kaita. Po pakilios, geros nuotaikos gali atsirasti dirglumo, apatijos ar net depresijos požymių. Tuo metu cikloidas gali būti šiurkštus ir piktas. Instruktorius turi žinoti:

1. rimtesni elgesio sutrikimai (nusikaltimai, agresija) šio tipo auklėtiniams nėra būdingi;

2. būtina atsižvelgti į nuotaikų svyravimą; stengtis kaip reikiant išnaudoti darbingumo pakilimo laikotarpius ir lanksčiau elgtis tvyrant neigiamai nuotaikų fazei.

Labilusis tipas. Pagrindinis šio tipo bruožas – ypač greita ir staigi nuotaikų kaita. Nuotaikos keičiasi labai dažnai dėl menkiausių priežasčių. Instruktorius turi žinoti:

1. vienas žodis gali tokį karį įvaryti į neviltį ir atvirkščiai – maloni smulkmena bemaž pakeičia nuotaiką;

2. labilūs jaunuoliai geba stipriai jausti, atvirai ir nuoširdžiai bendrauti, yra labai jautrūs aplinkinių dėmesiui, ganėtinai sunkiai išgyvena bausmes;

3. reikia vengti aštresnių žodžių, dažniau girti ir skatinti labilaus charakterio karius.

Asteninis tipas. Astenikams būdingas dirglumas ir greitas nuovargis, todėl su jais labai sunku bendrauti. Instruktorius turi žinoti:

1. astenikai savo susierzinimą triukšmingai išlieja aplinkiniams (draugams, instruktoriui, vadui...), tačiau jų pyktis greitai praeina ir virsta ašaromis bei atgaila;

2. šio tipo kariai gana greitai fiziškai pavargsta, sunkiau išlaiko dėmesį ilgesnį laiką, tačiau jiems daryti kokių nors nuolaidų dėl to nereikia.

Sensitivityvinis tipas. Tokio charakterio jaunuoliams būdingas baikštumas: jie varžosi nepažįstamų žmonių, bijo varžybų. Bendraudamas su sensitivityvaus charakterio kariais, instruktorius turi žinoti:

1. šio tipo kariai yra pareigingi, turi stiprų atsakomybės jausmą, sau ir kitiems kelia didelius reikalavimus;

2. jie lyderiais netampa, todėl vadais ar vyresniaisiais jų skirti ar rinkti nereikia.

Psichasteninis tipas. Tokio charakterio kariai iš kitų išsiskiria savo neryžtingumu, polinkiu į ilgus apmąstymus, savianalizę. Bendraudamas su psichastenikais, instruktorius turi žinoti:

1. šio tipo kariai yra nesavarankiški, neryžtingi ir labai bijo, kad kas nors neatsitiktų (kad negautų traumos, nepralaimėtų, nepavėluotų, kad neįvykdys užduoties);

2. ilgiau lavėja jų psichomotoriniai įgūdžiai, todėl kario specialybei, kur būtina dažnai ir greitai spręsti, psichasteniko gebėjimai yra per maži.

Gabumas – anatominių ir fiziologinių sėkmingos veiklos pradmenų, užuomazgų visuma, sąlygojanti lengvą, greitą ir kokybišką fizinių ir protinių veiksmų plėtrą. Gabumas yra įgimtas, bet jis kinta, kokybiškai tobulėja praktinėje veikloje. Jei įgimti gabumai neplėtojami, nelavinami, jie negali pasireikšti. Gabumas – visų sugebėjimų, įgytų mokantis ar dirbant, pagrindas (8, 10 p.).

Sugebėjimas – vidinės individo savybės, lemiančios sėkmę kurioje nors teorinėje ar praktinėje veikloje. Jų pagrindas – gabumai (potencinis sugebėjimų galimumas). Sugebėjimai tobulinami užsiimant veikla, bendraujant su žmonėmis, ypač mokantis ir dirbant. Skiriami bendrieji (suvokimo, atminties, mąstymo, vaizduotės, psichomotorikos), specialieji (mokslo, meno, technikos, organizavimo) ir profesiniai (tam tikros mokslo, inžinerijos srities, pedagoginiai ir kt.) sugebėjimai. Mokymo ir auklėjimo procese svarbu ugdyti visų rūšių sugebėjimus, o vėliau plėtoti tuos, kurie išryškėja. Ypatingą vietą užima intelektas, jo lavinimas mokymo ir auklėjimo procese, nes jis yra visų kitų sugebėjimų plėtotės pagrindas (8, 47 p.). Intelektas – sumanumas, protingumas, sugebėjimas spręsti problemas ir greitai perprasti dalykus, galėjimas pasimokyti iš patirties (4, 49 p.). Intelektas paaiškina, kodėl kai kuriems mokiniams be vargo sekasi mokytis, o kitiems toje pačioje klasėje su tomis pačiomis knygomis ir mokytojais iškyla daug sunkumų. Intelektas yra ne tik sugebėjimas protauti, spręsti problemas bei išmokti. Jam būdinga ir nemaža su protavimu nesusijusių požymių – emociniai, socialiniai ir sensoriniai sugebėjimai bei įgūdžiai, pavyzdžiui, sugebėjimas atsispirti stresui ir susierzinimui, charakteris, mokymosi interesai, mokymosi sėkmės motyvacija, regos aštrumas ir pan.

Intelektas paprastai nustatomas testais. Testuose yra užduotys bei klausimai, į kuriuos asmuo turi atsakyti. Klausimai suskirstyti į grupes – juo toliau, juo sudėtingesni. Intelektas vertinamas intelekto koeficientu (IQ), kuris apskaičiuojamas proto amžių (PA) dalijant iš tikrojo asmens amžiaus (TA) ir dauginant iš 100%:

$$IQ = \frac{PA}{TA} \cdot 100\%.$$

Karyba pagrįstai priskiriama prie pačių sudėtingiausių veiklos rūšių. Kariams dažnai tenka veikti labai sunkiomis, gyvybei ir sveikatai pavojingomis sąlygomis, pakelti didelius fizinius krūvius, patirti įvairius psichologinius bei dvasinius sukrėtimus ir išbandymus. Jie turi būti pasirengę ramiai sutikti ir ištverti kautynių baisumus, nesutrikti esant sudėtingoms ir pavojingoms aplinkybėms, turėti žinių apie psichologinius reiškinius, vykstančius kautynių ir

kitų ekstremalių situacijų metu. Žymus psichologas, medicinos ir filosofijos mokslų daktaras ir Nobelio premijos laureatas E. Krečmeris „kario tipą“ labai tiksliai ir lakoniškai pavadino „pasyviai agresyviu“. Šiame apibrėžime slypi tai, kas galbūt labiausiai savyje suderina „karo“ ir „civilizacijos“, „socialumo“ ir „individualizmo“ priešpriešas. Karinė veikla yra viena iš tų, kurios pasižymi profesinėje aplinkoje dažnai patiriamu stresu, susijusiu su kasdien pasitaikančiomis sudėtingomis situacijomis ir gyvybiškai svarbių problemų sprendimu. (Privalomosios pradinės ir profesionalios karo tarnybų karių patiriamo streso analizė. Oksana Čikalova, Danguolė Drungilienė, Vida Mockienė. Klaipėdos universitetas)

1.4. Karių savanorių savaveiksmiškumo ypatumai

Pagal A. Bandura (1997), „savaveiksmiškumas yra apibrėžiamas kaip asmens pasitikėjimas savo gebėjimais, kad pavyks veiksmingai nukreipti savo veiksmus užsibrėžtiems tikslams pasiekti. Savaveiksmiškumas – tai individo lūkesčiai ar įsitikinimai, kaip sėkmingai jis geba įvykdyti tam tikrą užduotį“ (Malinauskas, 2010, p. 255)

Savaveiksmiškumas gali būti vertinamas kaip būtina produktyvios ir veiksmingos individo veiklos sąlyga (Bandura, 1977). Savaveiksmiškumas priklauso nuo veiklos srities. Karybos srityje savaveiksmiškumas gali būti suvokiamas ir vertinamas kitaip, nei, pavyzdžiui, verslo ar akademinėje veikloje. Savaveiksmiškumo lygis padeda nustatyti, kaip individas elgsis skirtingose situacijose, susijusiose su savo veikla. Aukštas savaveiksmiškumas sudėtingose situacijose leidžia žmogui geriau, veiksmingiau įveikti abejones, įvairius nemalonumus, konfliktus. Savaveiksmiškumo lygis atitinkamai gali padidinti arba sumažinti asmens motyvaciją. Žmogus, kurio savaveiksmiškumo lygis aukštesnis, tam tikrose srityse renkasi daug sudėtingesnes, reikalaujančias didelių pastangų užduotis. Toks asmuo renkasi aukštus tikslus ir neatsisako jų atsiradus sunkumams. Žmogaus laukiamas optimistinis arba pesimistiškas specifinės užduoties rezultatas atspindi jo savaveiksmiškumo lygį. Karys, kurio savaveiksmiškumas yra didelis, deda daugiau pastangų ir atkakliau siekia atlikti užduotį, nei mažo savaveiksmiškumo karys. Susidūręs su kliūtimis jis daug greičiau jas įveikia ir neatsisako savo siekiamo tikslo (Schwarzer, 1992).

Pasitikėjimas savimi, taip pat ir savaveiksmiškumas, yra būtinas bet kurioje srityje norint sėkmingai atlikti užduotį, ne išimtis ir karyba (Morris, Summers, 1995).

Savaveiksmiškumas- tai ne asmens įgūdžiai, bet numanymas ką gali padaryti su turimais įgūdžiais (Bandura, 1977).

Nors savaveiksmiškumas reikšmingas visose kario veiklos srityse, tačiau kovinio rengimo srityje jis dar reikšmingesnis, nes kalbama apie kario pastangas fizinėje veikloje. Nustatyta, kad

fizinis savaveiksmiškumas padeda tiksliai numatyti būsimus rezultatus, kariai, kurių fizinis savaveiksmiškumas didelis, pasiekia geresnius rezultatus (Schunk, 1995).

Pasak , A. Banduros (1986) socialinėje kognityviojoje teorijoje teigiama, kad asmens elgesio, aplinkos ir pažinimo veiksniai yra stipriai tarpusavyje susiję, svarbią vietą užima ir savaveiksmiškumas. A. Bandura savaveiksmiškumą apibrėžė kaip „žmogaus suvokiamus gebėjimus elgtis tam tikru būdu“. Savo darbuose R. Wood ir A. Bandura (1989) išplėtė šį apibrėžimą ir į savaveiksmiškumo apibrėžimą įtraukė elgesio valdymą, motyvaciją, taip pat ir užduoties atlikimo kokybę. Teigiama (Wood, Bandura, 1989), kad savaveiksmiškumas lemia pastangų, reikalingų užduočiai atlikti, dydį, jų dėjimo trukmę. Kariai, kurių savaveiksmiškumo lygis aukštas, siekdami savo tikslo, deda dideles pastangas, o kariai, kurių savaveiksmiškumo lygis žemas, jas mažina ar net visai nustoja stengėsi.

A. Bandura (1997) išskyrė keturis ypatumus, kuriais savaveiksmiškumas veikia žmogaus elgesį. Pirma, savaveiksmiškumas lemia asmens pasirinkimą. Asmuo renkasi užduotis, kurias jis atlikdamas jaučiasi kompetentingas ir pasitikintis savo jėgomis, tačiau stengiasi išvengti užduočių, apie kurias mažai nusimano ir nesijaučia kompetentingas. Antra, savaveiksmiškumas lemia, kiek daug pastangų reikės atliekant tam tikrą veiklą ir kaip ilgai jis tai darys. Kuo didesnis savaveiksmiškumo pojūtis, tuo daugiau dedama pastangų ir daugiau turima atkaklumo užduočiai atlikti. Trečia, žmogus elgesį veikia modeliai ir emocinės reakcijos. Žmonės, kurių savaveiksmiškumas nedidelis, gali tikėti, kad užduotis daug sudėtingesnė, nei yra iš tikro, toks įsitikinimas gali sukelti įtampą ir apriboti problemos sprendimo galimybes. Ketvirtas, nesunkiai nuspėjamas elgesys. Pasitikėjimas savimi ir didelis savaveiksmiškumas lemia sėkmę, kuri gerina tolesnę užduoties atlikimą; nepasitikėjimas skatina neryžtingumą, pralaimėjimą ir nesėkmingus bandymus.

1.5. Karių savanorių fizinio savaveiksmiškumo ypatumai

Be pasitikėjimo savo galimybėmis žmogus negali visiškai atskleisti savo gebėjimų. Gali atsitikti taip, kad kitas asmuo turėdamas mažesnius gebėjimus, bet būdamas stipraus fizinio savaveiksmiškumo aplenkia tą, kurio fiziniai gebėjimai didesni, bet nepakankamas pasitikėjimas savo fiziniu veiksmingumu (Slobounov, Yukelson, 1997; Henschen, Newton, 2003).

Karys, įsitikinęs, kad jam nepasiseks ir negebės atlikti užduoties dėl to, kad praeityje jis jau buvo patyręs nesėkmės, gali bandyti išvengti atsakomybės arba po pirmųjų sunkių išbandymų, užduočių pasitraukti. Savaveiksmiškumas labai sumažėja patyrus nesėkmės tarnybos pradžioje. Tad labai svarbu, kad karys tarnybos pradžioje patirtų sėkmę, nes sėkmė veda į sėkmę.

Labai svarbu, kad karys pradedantis savo tarnybą, savo gebėjimus ir galimybes vertintų pozityviai. Priešingai jo lūkesčiai gali būti ne tokie geri, kaip jis tikisi. (Slobounov, Yukelson, 1997)

Per pratybas sudarytos situacijos turi būti kuo artimesnės realioms situacijoms, o veiksmų atlikimo motyvai stipresni už visus kitus motyvus. Užsibrėžti realistiški tikslia stiprina savaveiksmiškumą labiau nei pasikartojantis aukštų tikslų neįgyvendinimas (Morris, Koehn, 2003).

Mokslo tyrimai (Morris, Koehn, 2003) rodo, kad yra daug priemonių fiziniam savaveiksmiškumui įvertinti, tačiau praktiškai nelabai tikėtina, kad karys prieš užduoties vykdymą pildytų klausimynus, skirtus savaveiksmiškumo lygiui įvertinti. Žodinis kario savijautos apibūdinimas dažnai būna tikslesnis ir veiksmingesnis už daugelį kitų priemonių. Vadui tenka labai svarbi užduotis atidžiai įsiklausyti į tai, ką kariai prieš užduoties vykdymą kalba, nes tai gali atskleisti jo savaveiksmiškumo lygį. Spontaniškas kalbėjimas, pozityvių ir negatyvių prognozių svarstymas, kario entuziazmas ruošiantis užduoties atlikimui suteikia reikšmingos informacijos apie kario fizinį savaveiksmiškumą (Henschen, Newton, 2003)

Tyrimai rodo, kad karių įgūdžiai įgyjami modeliavimo būdu (Bandura, 1997). Pradedantys ar turintys mažai išlavintus įgūdžius kariai stebi didesnę patirtį turinčius karius – įsidėmėdami, kaip jie vykdo vado nurodymus ir panašiai, ir tuo naudojasi ateityje pritaikydami juos pratybose (Henschen, Newton, 2003)

Kai įgūdžių mokymasis perkeliamas į praktiką, kariai turi susikūrę tikslų informacijos vaizdą (Bandura, 1997).

Fizinis savaveiksmiškumas nėra grindžiamas vien tik įgūdžių įgijimu. Kariai turi susipažinti ir su neigiamais ypatumais, kai atsiranda daugiau nevaldomų ir nenumatytų kintamųjų. Kariai turi prisitaikyti, jų planus lemia kintanti užduoties eigos demografija, oras strategija ir priešų elgesys. Todėl karys turi gebėti save valdyti ir sutelkti savo mintis į užduoties atlikimą (Bandura, 1997).

Karys pratybų metų turi įveikti įvairius stresorius: kliūtis, pralaimėjimą, fizinį skausmą, neigiamas emocijas ir išsiblaškymą (Morris, Koehn, 2003). Gebėjimas kariui valdyti stresorius padeda pagerinti savireguliaciją ir padidinti fizinį savaveiksmiškumą (Bandura, 1997).

Kario fizinis savaveiksmiškumas – tai pasitikėjimas savimi, apimantis kario numanymą, ką jis gali atlikti su turimais įgūdžiais per tam tikrą laiką (Bandura, 1997). Ankstesnės sėkmės sustiprina kario savaveiksmiškumo pojūtį, kuris skatina užsibrėžti dar aukštesnius, bet pasiekiamus tikslus ir suteikia pasitikėjimo, kad viską galima atlikti dar geriau, tačiau, kai situacija blogėja, karys pasikliauja fiziniu savaveiksmiškumu ir tikisi, kad jis jam padės (Bandura, 1997).

1.6. Karių savanorių fizinio parengtumo vertinimo ypatumai

Kariai savanoriai rengiami pagal savanorių pajėgų vado parengtas ir kariuomenės vado patvirtintas mokymų programas ir metinius kovinio rengimo planus (Lietuvos respublikos Krašto apsaugos sistemos organizavimo ir karo tarnybos įstatymas 1998 m.).

Atsižvelgdami į testo rezultatus Krašto apsaugos sistemos institucijų vadovai ir fizinio rengimo specialistai įvertina savo karių fizinio parengtumo lygį ir rengia fizinio rengimo programas, skirtas kariuomenės kovinio rengimo užduočių atlikimo gerinimui. Lietuvos kariuomenės vadas laikosi pozicijos, kad privalomus testus turi atlikti visi kariai. Karinių vienetų vadai turi vadovauti kariams asmeniniu pavyzdžiu, atitikti nustatytus kovinio, fizinio rengimo reikalavimus, išlaikyti privalomus testus. Laikydamasis šio principo Lietuvos kariuomenės vadas taip pat atlieka visas numatytas kovinio rengimo užduotis, laiko fizinio parengtumo testus. Gen. lt. A.Pocius pabrėžia, kad reikalavimai galioja be išlygų visiems, taip pat ir ne Lietuvoje tarnaujantiems, kariams, jie savo tarnybos vietoje turi atlikti Lietuvos kariuomenės nustatytus individualaus rengimo testus.

Kariai vertinami pagal KFPT pratimų taškų lentelę (2 priedas).

(http://www.lietuvoskariuomene.lt/lt/kariuomenes_atributika/new/lietuvos_kariuomenes_vadas_nustatyti_fizinio_parengtumo_reikalavimai_galioja_be_islygu_visiems, 2016)

2. TYRIMO METOLOGIJA

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimo metodologija grindžiama šiomis teorijomis:

1. **Adaptacijos teorija** (theory of adaptation). Visuma patikimų žinių apie sportininko organizmo prisitaikymą prie aplinkos, pirmiausia prie ekstremalių sąlygų. **Adaptacijos teorija** yra labai svarbi sportininkų, ypač elito, rengimui ir rengimo metodams tobulinti. Sporto terminų žodynas 2002 m. 643 p.

2. **Aktyvumo teorija** (activity theory). Teiginių apie žmogaus aktyvumo pokyčius ontogenezės metu sistema. Pagrindiniai aktyvumo teorijos teiginiai: žmogus augdamas ir brėsdamas vienus vaidmenis, vieną veiklą pakeičia kitais ir taip išlieka aktyvus; didelis aktyvumas ir vaidmenų veiklos išsaugojimas, palaikymas senėjant žadina savivoką, gyvenimo džiaugsmą. Sporto terminų žodynas 2002 m. 643 p

3. **Fizinio ugdymo teorija** (theory of physical development). Taikomoji pedagogikos ir edukologijos mokslo šaka - mokslas apie asmens kūno kultūrą, fizinių galių plėtotę. **Fizinio ugdymo teorijos paskirtis** - rinkti, teoriškai apibendrinti objektyvias žinias apie asmens kūno kultūrą, kurti tiriamųjų reiškinių valdymo būdus. **Fizinio ugdymo teorija** tiria valdymą, kryptingą fizinio ugdymo vyksmą, ryšius su kitomis ugdymo sritimis (protiniu, estetiniu lavinimu), sveika gyvensena. Sporto terminų žodynas 2002 m. 643 p.

2.2. Tyrimo metodai

Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai:

1. teorinės analizė ir apibendrinimas,
2. dokumentų analizė
3. anketavimas,
4. testavimas,
5. matematinė statistika

Teorinė analizė ir apibendrinimas. Buvo analizuojami literatūros šaltiniai, susiję su nagrinėjama tema, tikslinamos sąvokos bei aptariami tyrimo rezultatai, lyginami su kitų autorių, atlikusių panašaus pobūdžio tyrimus, duomenimis.

Buvo studijuojama sporto teorijos, pedagoginė, psichologinė, sporto psichologinė, karių ugdymo literatūra. Informacijos šaltinių analizė buvo pagrįsta mąstymu, proto veiksmais analizuojant, apibendrinant žinias susijusias su tiriamuoju objektu. Buvo išstudijuoti x lietuvių ir x užsienio autorių moksliniai darbai. Šis tyrimo metodas padėjo suformuoti tyrimų hipotezę, tikslą ir uždavinius, pagrįsti tyrimo metodologiją ir ją atitinkančius metodus

Dokumentų analizė. Karių fizinis parengtumas buvo tiriamas remiantis Krašto apsaugos sistemos karių fizinio parengtumo testo organizavimo ir atlikimo tvarkos aprašu.

Anketinės apklausos metodas. Tyrimui atlikti buvo parengta anketa su aštuoniolika klausimų. Jos buvo skirtos 603 Mažeikių pėstininkų kuopos kariams savanoriams.

Testavimas. K. Kardelis (2002) testavimą apibrėžia kaip mokslinis tyrimo metodą – vertės nustatymą, kokybinis ar kiekybinis bandymais. Mes testavimą suvokiame ir kaip svarbią, tikslingą kario rengimo valdymo funkciją, nes testavimo rezultatai atspindi karių formalaus ugdymo ir neformalaus (savaiminio, savivaldaus) ugdymosi kiekybę ir kokybę, sveiktos, fizinės būklės lygį. Tokiu būdu gaunama grįžtamoji informacija leidžia numatyti tolesnio veikimo programų esmines kryptis.

Karių fizinio parengtumo lygiui nustatyti buvo taikomi šie aprobuoti testai (Lietuvos Respublikos Krašto apsaugos ministro 2006 m. gruodžio 29d įsakymas Nr. 1V-500 „Dėl karių fizinio pasirengimo reikalavimų ir karių fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas“ Valstybės žinios, 2007, Nr.: 10 -399): atsispaudimai per 2 minutes, susilenkimai per dvi minutes, 3000 m bėgimas.

Tiriamųjų fizinio parengtumo testų rezultatai buvo registruojami į Fizinio pasirengimo komisijų protokolą. Pats darbo autorius dalyvavo testavimuose, nes atlieka tarnybą 603 Mažeikių pėstininkų kuopoje.

Statistinė analizė. Buvo apskaičiuojami šie matematinės statistikos rodikliai: aritmetinis vidurkis ($M = \sum x/n$), vidutinis kvadratinis nuokrypis ($S = \sqrt{S^2}$, $S^2 = \sum (X - \bar{X})^2 / n - 1$), aritmetinio vidurkio reprezentacijos paklaida ($S_x = S/\sqrt{n}$).

Aritmetinis vidurkis (M) buvo suvokiamas kaip tiriamojo požymio skaičių eilės vidurkis.

Vidutinis kvadratinis nuokrypis (standartinis nuokrypis) (S) buvo suvokiamas kaip imties vidutinis kvadratinis nuokrypis ištraukiant šaknį iš kvadratinio nuokrypio. Excel kompiuterinėje programoje šis rodiklis žymimas SDEV (Gulbinas, 2001).

Aritmetinio vidurkio standartinė paklaida (S_x) buvo suvokiama kaip imties tūrio (tiriamosios grupės) vidurkio skirtumas nuo generalinės visumos vidurkio (Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004, Зациорский, 1982). (S_x) reikšmė buvo rašoma prie aritmetinio vidurkio su ženklu $\pm$. Excel kompiuterinėje programoje šis rodiklis žymimas AVEDEV (Gulbinas, 2001).

Lyginant tyrimo duomenų vidutinių reikšmių skirtumus buvo naudojamas Studento t kriterijus ($t = M1 - M2 / \sqrt{S_x^2 + S_x^2}$). Aritmetinių vidurkių skirtumo patikimumui nustatyti buvo naudojamas reikšmingumo lygmuo $p < 0.05$ ir $p < 0,001$. Skirtumas tarp tiriamų kintamųjų buvo laikomas patikimu 95 proc. ($p < 0,05$), kai apskaičiuotas $t = 2$ (kai $n1 + n2 - 2$ yra daugiau negu

100) arba >2 . Patikimas skirtumas išreikštas ženklu $p <$, o nepatikimas - $p >$ Visi skaičiavimai atlikti MS Excel kompiuterine Duomenų analizė buvo atlikta naudojant „Microsoft® Excel 2007 paketą.

Nustatant požymių reikšmes, ryšius tarp atskirų požymių taikytas koreliacijos metodas. Koreliacija matuota Pirsono koeficientu (tekste Pirsono koeficientas žymimas „r“). Jis gali būti reiškiamas reikšmėmis nuo 0 iki 1. Statistiniai metodai (koreliacija, standartinis nuokrypis) taikyti atliekant tyrimo duomenų statistinį įvertinimą Microsoft Office Excel kompiuterine programa. Rezultatams pateikti pasirinktas aprašomosios statistikos metodas, informacija pateikiama lentelėse, paveiksluose.

2.3. Tyrimo imtis

Buvo ištirti 54 karių trijų fizinio parengtumo komponentų rodikliai (1 lentelė). Tyrimai buvo atlikti 2015 m pavasarį.

Tiriamieji buvo suskirstyti į amžiaus grupes remiantis Lietuvos krašto apsaugos ministro 2006 m. gruodžio 29d įsakymu Nr. 1V-500 „Dėl karių fizinio pasirengimo reikalavimų ir karių fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas“. (Valstybės žinios, 2007, Nr.: 10 -399). Tiriamieji buvo suskirstyti į 7 amžiaus grupes. Tai buvo būtina padaryti, nes vėliau buvo analizuojama testavimo rezultatų pervedimo į taškus atsižvelgiant į tiriamųjų amžių korektiškumas, vertinami konkrečių amžiaus grupių karių fizinis parengtumas.

2.4. Tyrimo organizavimas.

Tyrimas buvo vykdomas 2015–2016 metais, keturiais etapais:

Pirmajame tyrimo etape (2015 pavasaris) buvo atlikti karių fizinio parengtumo matavimai. Karių ($n = 54$) fizinis parengtumas buvo nustatomas 2015 m. pavasarį. Pavasarinis fizinio parengtumo tikrinimas labiau atspindi karių neformalaus saviugdų kryptį.

Taip pat buvo išplatintos ir surinktos anketos, iš kurių buvo sprendžiama apie karių lavinimo(si) metodų suvokimą

Antrajame tyrimo etape (2015-10 - 2016-05), siekiant išsiaiškinti karių ištvermės lavinimo(si) apimtį, intensyvumą rezultatus ir suvokimą buvo analizuojama pedagoginė, psichologinė, sporto ir teisinė literatūra.

Trečiame tyrimo etape (2015.10 – 2015.11) buvo suformuluota tyrimo hipotezė, apibrėžti tyrimo uždaviniai, sukurta tyrimo metodika.

Ketvirtajame tyrimo etape (2016.04 – 2016. 06-) buvo analizuojami ir aptariami tyrimo rezultatai, rašomos išvados , rengiamos metodinės rekomendacijos.

3. KARIŲ SAVANORIŲ FIZINIS PARENGTUMAS, FIZINĖS SAVIUGDOS METODIKOS SUVOKIMAS BEI JŲ SĄSAJOS

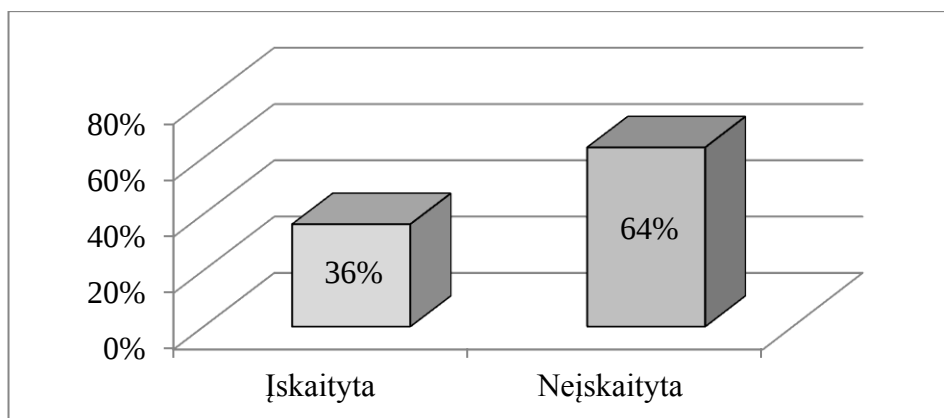
3.1. Karių savanorių fizinis parengtumas

Kariai savanoriai fizinio pasirengimo testus laiko 1-2 kartus į metus, dažniausiai pavasarį ir rudenį. Analizuojami fizinio pasirengimo duomenys buvo gauti atlikus testą 2015 m. balandžio 12 dieną. Testo metu kariai savanoriai turėjo atlikti tris pratimus. Pirmas pratimas – tai, atsispaudimai, antras – susilenkimai „sėsk, gulk“ ir trečias pratimas – 3 minučių bėgimas.

Išanalizavus karių savanorių fizinį parengtumą paaiškėjo, kad kariai savanoriai, buvo prastai pasirengę testavimui, todėl 64% karių savanorių fizinio parengtumo testo neišlaikė. Testą išlaikė tik 34% procentai. Gauti duomenys rodo, kad daugiau nei puse karių savanorių nėra pasirengę fiziškai (1 pav.).

Pagal gautus duomenis galima teigti, kad kariai savanoriai menkai ruošėsi fizinio parengtumo testui laikyti ar tiesiog iš viso nesiruošė savarankiškai.

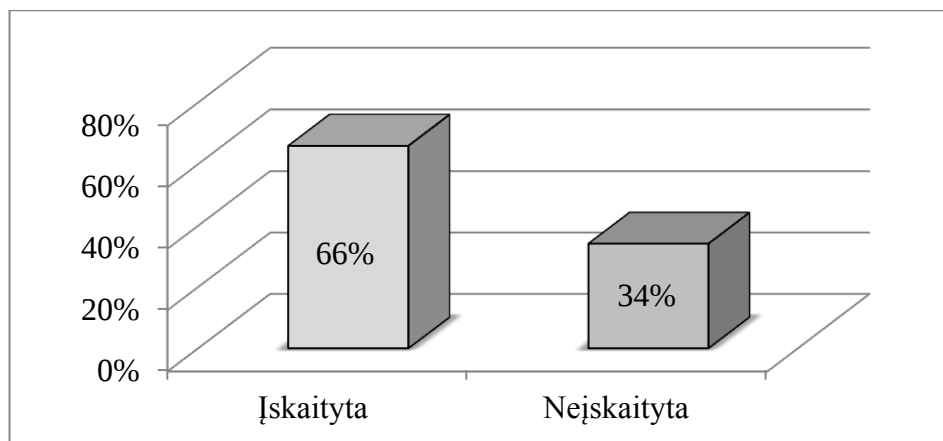
Kariams dažniau reikėtų atlikti pratimus skirtus pilvo raumenims ir laisvu laiku nuo darbo ir tarnybos rasti sau laiko ir išeiti pabėgioti.



1 pav. Karių fizinio pasirengimo testas

3.1.1. Rankas tiesiančių raumenų jėga

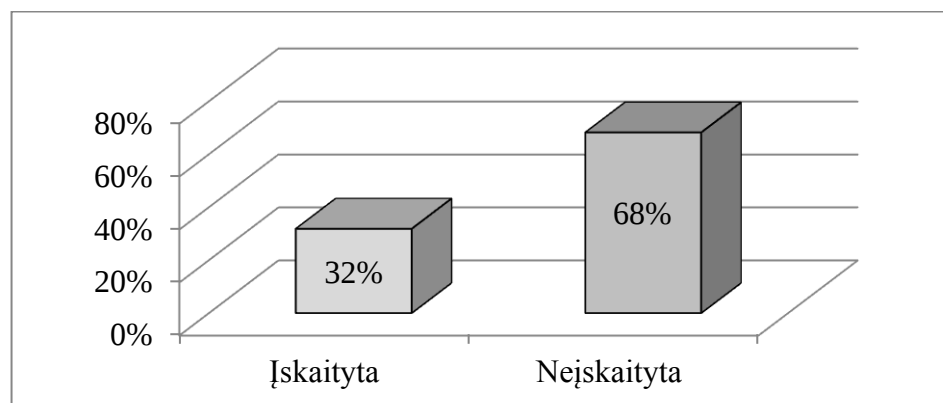
Kariai savanoriai pirmąjį pratimą atliko geriausiai iš visų trijų pratimų. Pratimą išlaikė net 66 % karių savanorių, neišlaikė – 34% (2 pav.)



2 pav. Rankas tiesiančių raumenų jėga

3.1.2. Pilvo raumenų išlavinimas

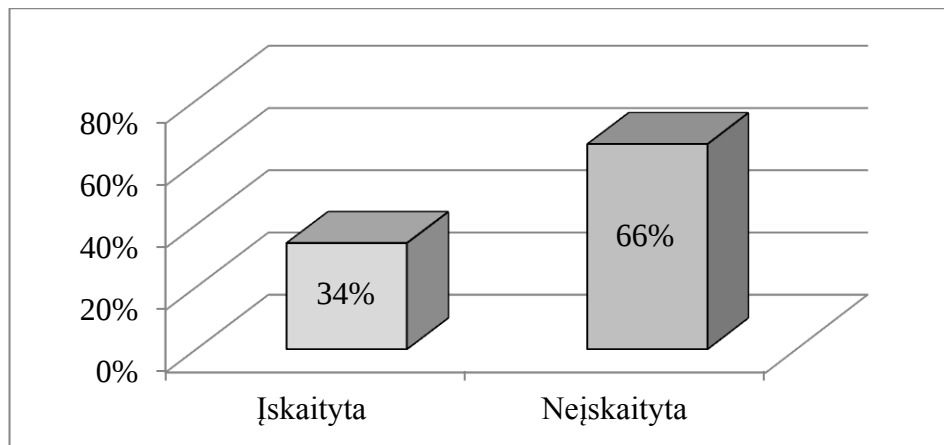
Atliekant pratimą „sėsk, gulk“, pagal 3 paveikslą matome, kad karių savanorių pilvo raumenys nėra išlavinti, gan silpni. 32 % pratimą išlaikė, o 68 % karių savanorių pratimo neišlaikė.



3 pav. Pilvo raumenų išlavinimas

3.1.3. Bendrosios ištvermės išlavinimas

3 kilometrų bėgimas sekėsi prastai net 66 % karių savanorių, kariai neišlaikė normatyvo, jų bėgimo laikas buvo perastas, buvo ir nebaigusių pratimo. Tik 34 % karių savanorių išlaikė 3 kilometrų bėgimą (4 pav.).



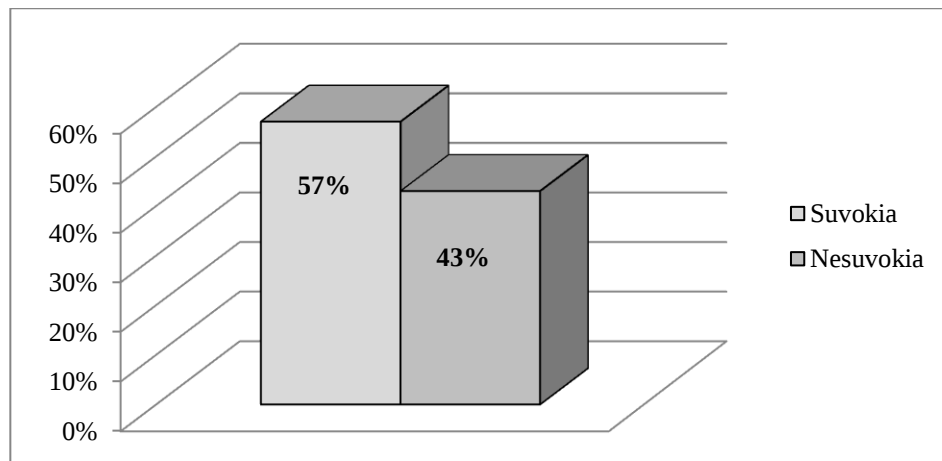
4 pav. Bendroji ištvermė

3.2. Fizinės saviugdos suvokimas

3.2.1. Fizinės saviugdos sąvokos suvokimas

57 % karių savanorių supranta kas yra fizinė saviugda, o 43 % kariai savanoriai nesuvokia (5 pav.).

Kariai savanoriai iš 5 pateiktų atsakymų galėjo pasirinkti tik 1 atsakymą. 31 karys savanoris pasirinko teisingą atsakymą, kad fizinė saviugda - tai, individo veikla, orientuota į savęs tobulinimą fizinio lavinimo priemonėmis, siekiant fizinių, psichinių ir dvasinių galių plėtros ir darnos. Likę 23 kariai pasirinko neteisingus atsakymus. 3 kariai savanoriai pasirinko 1 atsakymą, pagal kurį fizinė saviugda – savojo Aš savo savybių ir vertės suvokimas, supratimas. 16 karių savanorių pasirinko 2 atsakymą, pagal kurį fizinė saviugda – tai, savo jėgų, gebėjimų, veiksmų, poelgių minčių ir jausmų vertinimas. 2 kariai savanoriai pasirinko 3 atsakymą, pagal kurį fizinė saviugda – tai, veiksmų bei elgesio žadinimas ir skatinimas, vykstantis žmogaus psichikoje. Ir dar 2 kariai savanoriai pasirinko 5 atsakymą, kuriame fizinė saviugda – psichinio savęs ugdymo forma – žmogaus poveikis sau, kuriuo sukuriama reikalingi vaizdiniai, jausmai, nuotaika, nusistatymas.



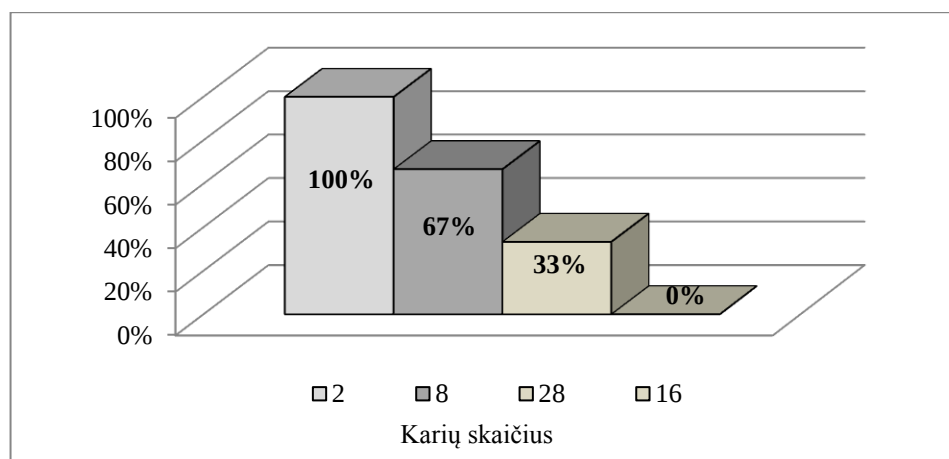
5 pav. Fizinės saviugdos suvokimas

3.2.2. Sudėtinių saviugdos dalių suvokimas

Pagal 6 paveiksle pateiktą informaciją galima matyti, kad iš 54 karių savanorių tik 2 kariai savanoriai supranta iš kokių sudėtinių dalių susideda saviugda, nes iš 8 pateiktų variantų, kariai pasirinko 3 atsakymus, kurie buvo teisingi.

8 kariai savanoriai prie sudėtinių saviugdos dalių priskyrė 2 atsakymus, kurie buvo teisingi. 28 kariai savanoriai prie sudėtinių saviugdos dalių priskyrė tik 1 teisingą atsakymą. 16 karių savanorių prie sudėtinių saviugdos dalių nepriskyrė nei vieno teisingo atsakymo.

Karių atsakymai į „kokios yra 3 sudėtinės saviugdos dalys“, pagal gautus rezultatus galime teigti, kad kariai savanoriai nelabai suvokia kokios dalys sudaro saviugdą.



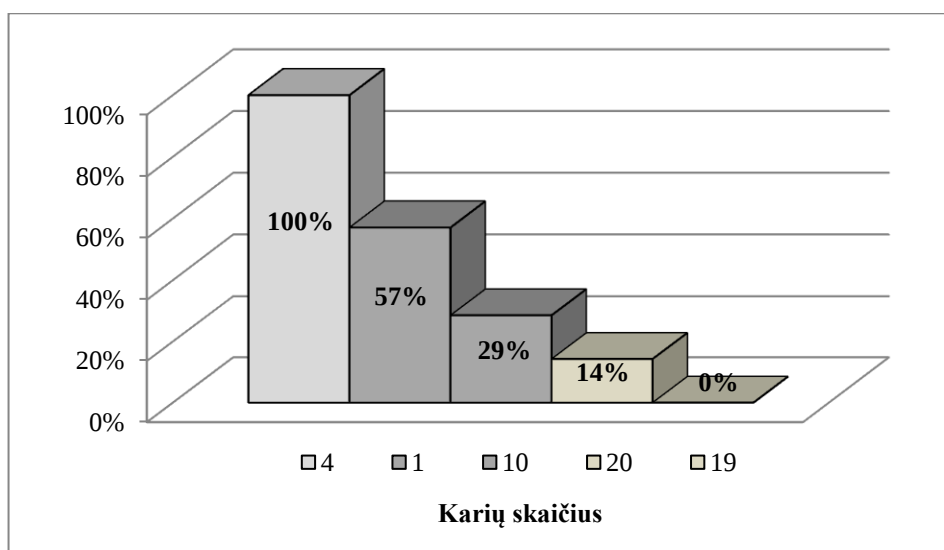
6 pav. 3 sudėtinių saviugdos dalių suvokimas

3.2.3. Sveikatą įtakojančių veiksmų svarba

Sveikatą lemiantys veiksniai:

1. Reguliarus, pakankamas miegas;
2. Mityba
3. Fizinis aktyvumas;
4. Nerūkymas;
5. Saikingas alkoholio vartojimas;
6. Reguliarūs pusryčiai;
7. Ramus gyvenimo tempas vengiant streso.

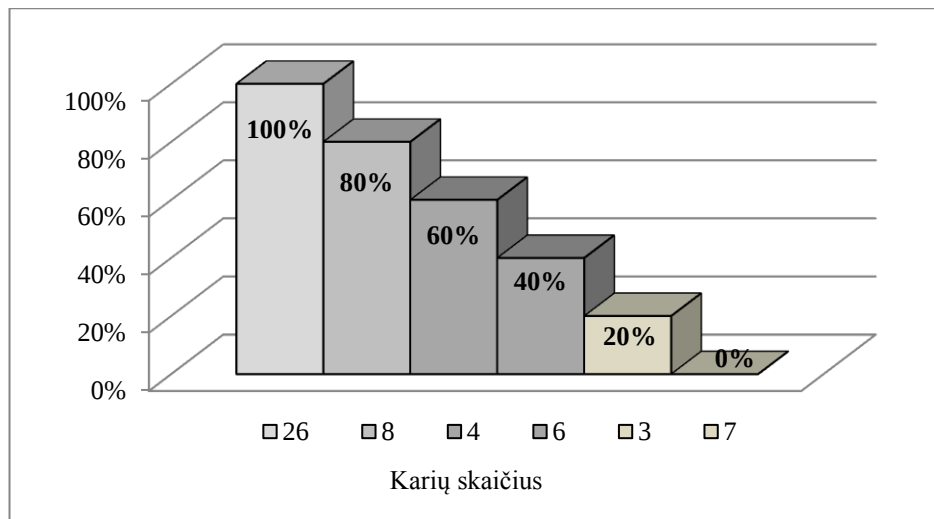
Tokią seką sudėliojo 4 kariai savanoriai. 1 karys savanoris teisingai priskyrė 4 veiksmus teisinga eilės tvarka. 10 karių savanorių priskyrė 2 veiksmus teisinga eilės tvarka. 20 karių savanorių priskyrė tik 1 veiksnį teisinga eilės tvarka. 19 karių savanorių nesudėliojo nei vieno teisingo veiksnio teisinga eilės tvarka (7pav.).



7 pav. Sveikatą lemiančių veiksmų suvokimas

3.2.4. Optimalus kūno svoris

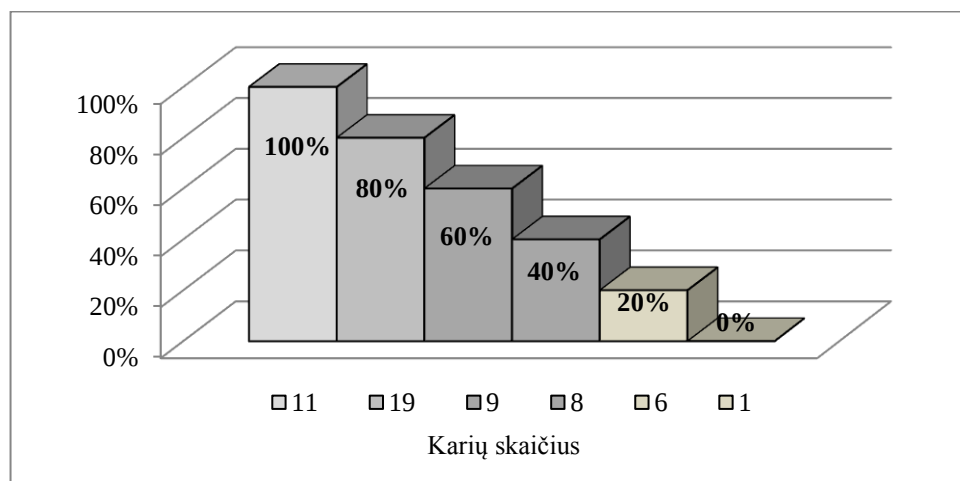
Kariai savanoriai į klausimą kokios yra KMI reikšmės ir kaip jos suskirstomos atsakė gan gerai (8 pav.). Net 26 kariai savanoriai žino ir suvokia 100 % kokios yra KMI reikšmės ir kuriai grupei jos priskiriamos. 8 kariai savanoriai suvokia 80%, 4 kariai savanoriai – 60%, 6 kariai savanoriai – 40%, 3 kariai savanoriai – 20%, 7 kariai savanoriai visai nesupranta kas tai yra KMI reikšmės kaip jos skaičiuojamos ir prie kokių grupių priskiriamos.



8 pav. KMI reikšmių, apibūdinančių kūno svorio normalumą, suvokimas

3.2.5. Kūno masės reguliavimas

Kūno masės reguliavimo veiksniais, naudojant dietą ir fizinius pratimus suvokia beveik visi kariai savanoriai (9 pav.). Tik 1 vienas karys savanoris nesuprato, kaip dieta ir fiziniai pratimai reguliuoja kūno svorį. 100% suvokia, kaip reguliuojamas kūno svoris naudojant dietas ar fizinius pratimus – 11 karių savanorių, 80% - 19 karių savanorių, 60% - 9 kariai savanoriai, 40% - 8 kariai savanoriai ir 20% - 6 kariai savanoriai.

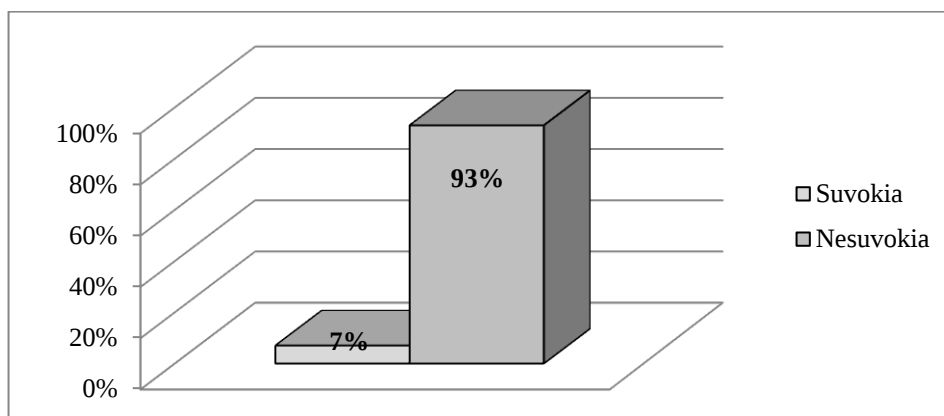


9 pav. Kūno masės reguliavimo veiksnių, naudojant dietą ir fizinius pratimus, suvokimas

3.2.6. Fizinio aktyvumo normos

Fizinio aktyvumo norma turėtų būti bendrojo poveikio, kurio trukmė >30 min., intensyvumas – vidutinis, 7 kartus per savaitę (10 pav.).

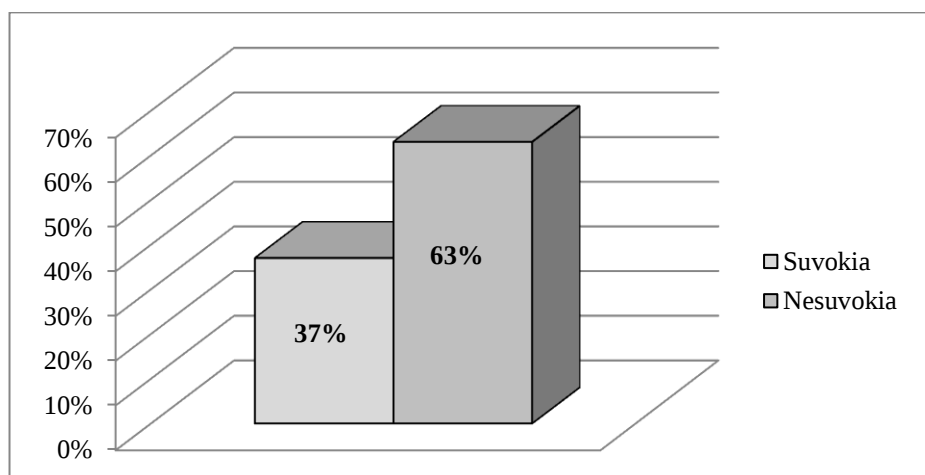
Net 93% karių savanorių nežino, kad per savaitę, kiekvieną dieną reikėtų užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla kuri truktų apie 30 min ir daugiau, o tai žino tik 7 % karių savanorių.



10 pav. Fizinio aktyvumo normų suvokimas

3.2.7. Ištvėrmės ir jėgos pratybų lavinimo santykis

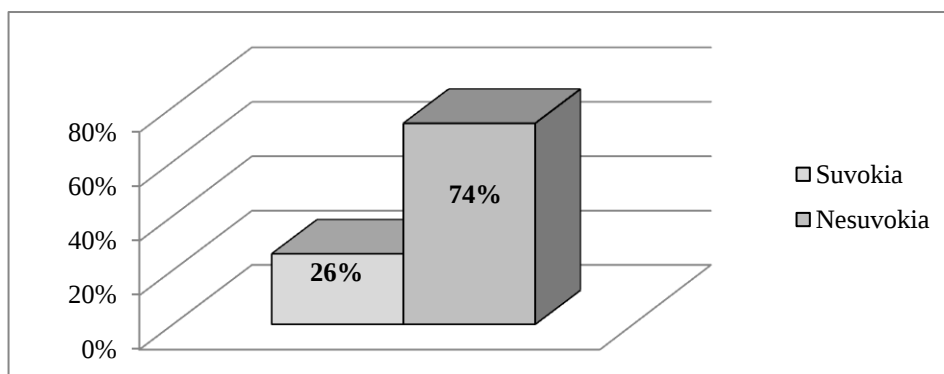
Ištvėrmės ir jėgos lavinimo pratybų santykis siekiant fizinio aktyvumo pratybomis pagerinti sveikatą, turėtų atitikti – aerobikos pratybos 20-60 min. trukmės, 3 dienas per savaitę, jėgos lavinimo pratybos 20-60 min. trukmės, 2 dienas per savaitę. Tokį santykį pasirinko 37% procentai karių savanorių, o likusi dalis karių savanorių – 63% nepasirinko teisingo atsakymo. Tai įvyko tikriausiai todėl, kad kariai nesportuoja ir nesupranta koks santykis turėtų būti.



11 pav. Ištvėrmės ir jėgos lavinimo pratybų santykio siekiant fizinio aktyvumo pratyboms pagerinti sveikatą suvokimas

3.2.8. Fizinės saviugdos normos

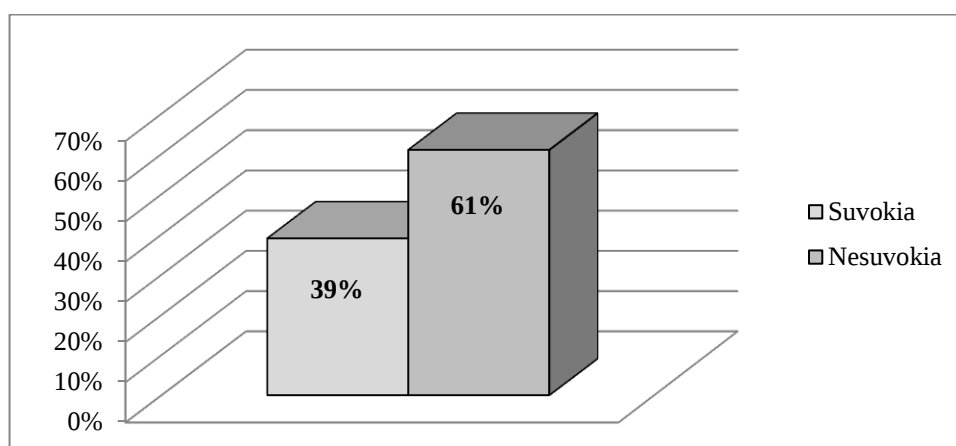
Kariai savanoriai visai nesuvokia kiek laiko vidutiniškai per savaitę reikėtų užsiimti fizine saviugda (12 pav.). Net 74 % karių savanorių nežino, kad per savaitę reikėtų bent 3-4 valandas užsiimti fizine saviugda, tai žino tik 26 % karių savanorių.



12 pav. Fizinės saviugdos normų, vidutiniškai per savaitę, suvokimas

3.2.9. Informatyviausias krūvio poveikio rodiklis

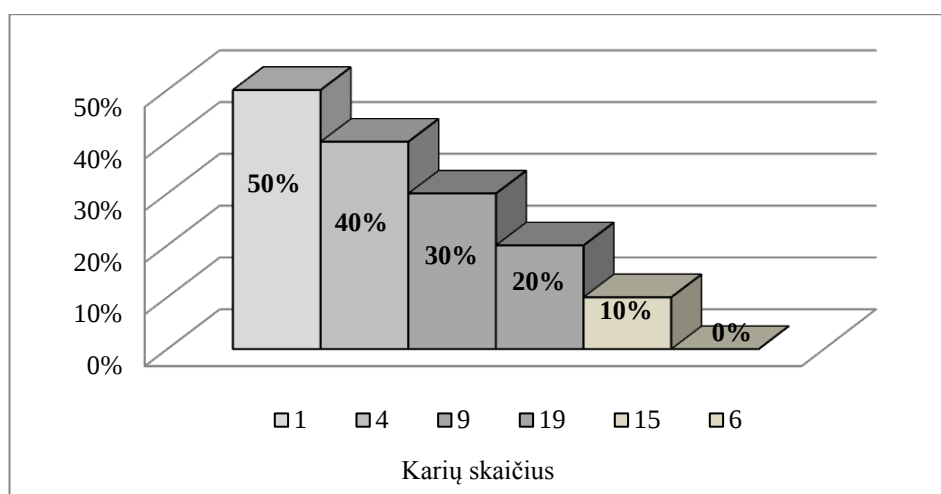
Geriausiai krūvio poveikį parodo mūsų pulso dažnis. tai suvokia 39 % karių savanorių, 61% mano, kad krūvio poveikį mūsų organizmui parodo odos spalva, savijauta, prakaitavimo laipsnis ir kvėpavimo dažnumas.



13 pav. Informatyviausias krūvio poveikio rodiklis

3.2.10. Jėgos lavinimas

Kariai savanoriai nelabai suvokia kaip reikėtų teisingai auginti raumenį, kokie turėtų būti svoriai, kiek kartų reikėtų pratimą ar veiksmą atlikti, kiek kartojimo serijų turėtų būti, kokia poilsio trukmė ir panašiai (14 pav.). Visiškai nieko suvokė 6 kariai savanoriai. Iš pateiktų 10- ties teiginių, 15 karių savanorių atsakė tik į vieną teiginį teisingai, 19 karių savanorių atsakė į 2 teiginius teisingai, 9 kariai savanoriai atsakė į 3 teiginius teisingai, 4 kariai savanoriai atsakė į 4 teiginius teisingai ir tik 1 karys savanoris atsakė į 5 teiginius teisingai.



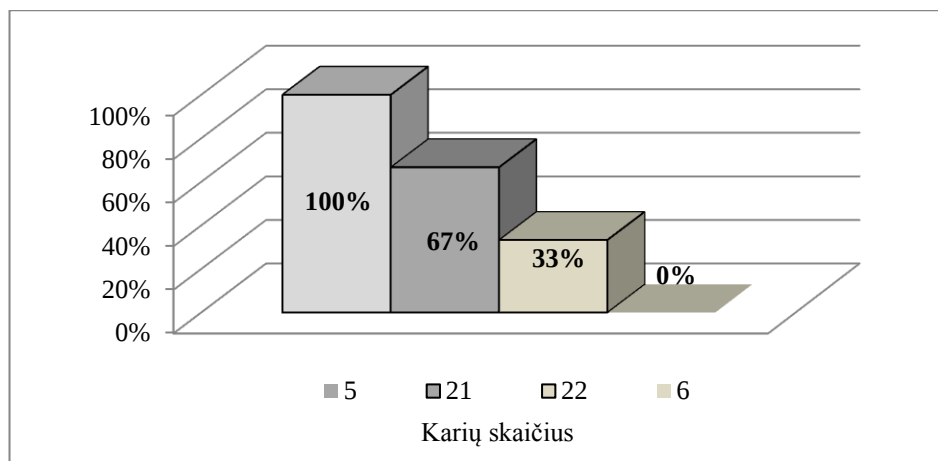
14 pav. Raumens darbinį padidėjimą lavinančių metodų suvokimas

3.2.11. Ištvermės lavinimas

Ištvermė:

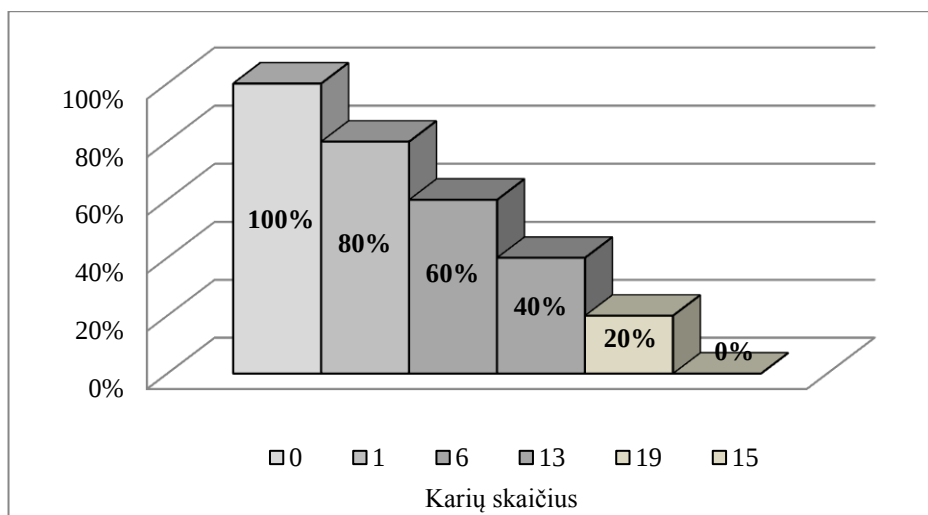
1. Organizmo atsparumas įvairiems vidiniams ir išoriniams veiksniams (deguonies trūkumui, karščiui, fiziniams krūviams).
2. Žmogaus organizmo gebėjimas kuo ilgiau aprūpinti dirbančius raumenis energetinėmis medžiagomis.
3. Nervų sistemos gebėjimas valdyti raumenyse vykstančius sudėtingus fizinius ir cheminius vyksmus.

Tokį atsakymą pasirinko tik 5 kariai savanoriai (15 pav.). Du teisingus teiginius apie ištvermę pasirinko net 21 karys savanoris, o vieną teisingą teiginį apie ištvermę pasirinko 22 kariai savanoriai. Deja, 6 kariai savanoriai, visiškai nesupranta kas yra ištvermė.



15 pav. Ištvėrmės suvokimas

Koks pratimas labiausiai atspindi ištvėrmės lavinimą, kokia turėtų būti pratimo trukmė, koks intensyvumas, pratybų dažnis ir koks krūvio didinimo tempas norint pagerinti ar tiesiog palaikyti ištvėrmės lygį, toks klausimas buvo pateiktas kariams savanoriams, tačiau nei vienas karys į šį klausimą neatsakė 100% teisingai (16 pav.). 1 karys savanoris į klausimą atsakė 80% teisingai, 6 kariai savanoriai – 60% teisingai, 13 karių savanorių 40% teisingai, 19 karių atsakė į klausimą tik 20% teisingai. 15 karių savanorių visiškai nesuprato kokia yra ištvėrmės lavinimo metodika.

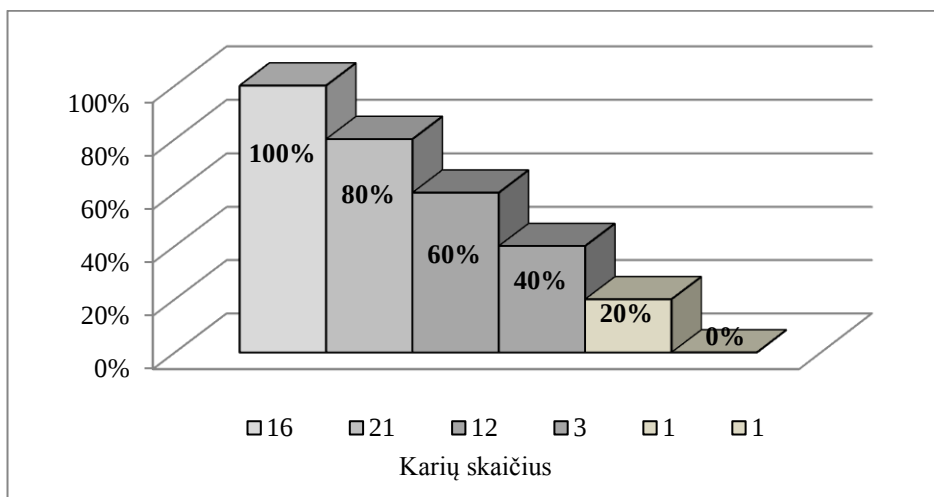


16 pav. Bendrosios ištvėrmės lavinimo metodikos suvokimas

3.2.12. Fizinio aktyvumo efektyvumą lemiantys veiksniai

Fizinio aktyvumo efektyvumas priklauso nuo fizinio aktyvumo rūšies, fizinio aktyvumo formos, fizinio aktyvumo dažnumo, fizinio aktyvumo intensyvumo, fizinio aktyvumo trukmės.

Tokius penkis apibrėžimus apie fizinio aktyvumo efektyvumą pasirinko 16 karių savanorių. 4 teisingus ir 1 neteisingą apibrėžimą pasirinko 21 karys savanoris, 3 teisingus ir 2 neteisingus apibrėžimus pasirinko 12 karių savanorių, 2 teisingus ir 3 neteisingus apibrėžimus pasirinko 3 kariai savanoriai, 1 teisingą ir 4 neteisingus apibrėžimus pasirinko 1 karys savanoris. 1 karys savanoris nepasirinko nei vieno teisingo apibrėžimo. Pagal gautus rezultatus galima teigti, kad kariai savanoriai šiek tiek supranta kas lemia fizinio aktyvumo efektyvumą (17 pav.).

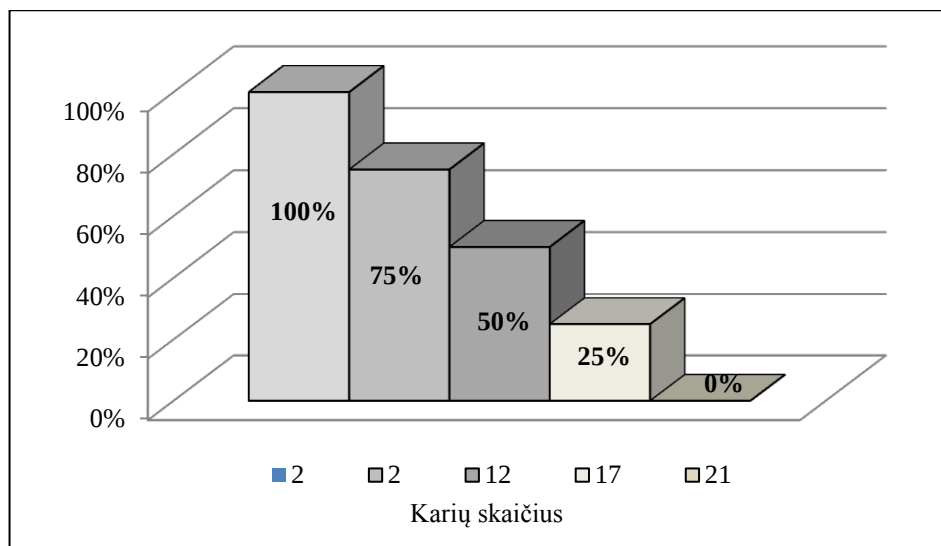


17 av. Fizinio aktyvumo efektyvumo suvokimas

3.2.13. Sveikatą lemiantys veiksniai

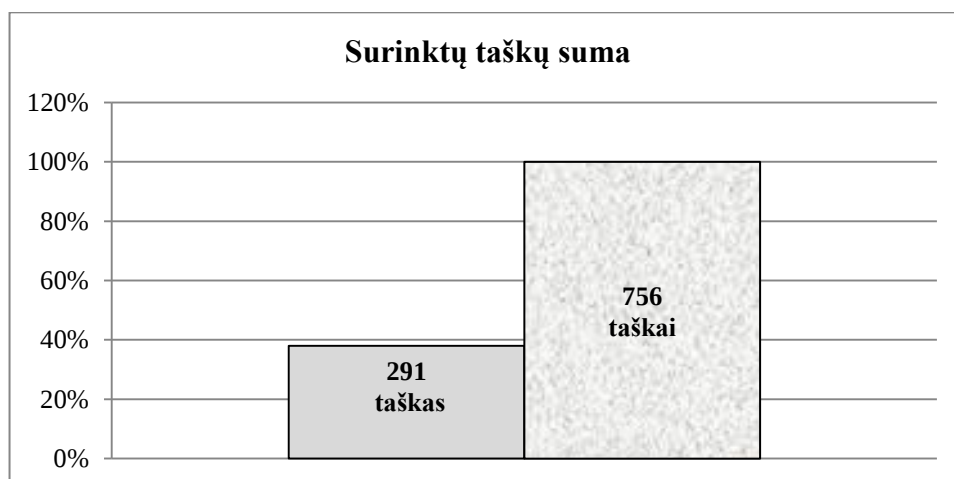
Žmogaus sveikatą daugiausiai, net 50%, sudaro gyvenimo būdas ir žmogaus elgesys, po 20% sudaro paveldimumas, gyvenimo plinka ir tik 10% žmogaus sveikatos lemia medicina.

18 paveiksle, matome, kaip kariai savanoriai paskirstė savo procentus. Tik 2 kariai savanoriai teisingai paskirstė procentus aukščiau aprašytiems veiksniams teisingai. Taip pat 2 kariai savanoriai teisingai priskyrė procentines dalis prie 3 veiksnių. 12 karių savanorių teisingai priskyrė procentines dalis prie 2 veiksnių. 17 karių savanorių teisingai priskyrė procentines dalis prie 1 veiksnio. 21 karys savanoris nepriskyrė nei vienos teisingos procentinės dalies prie pateiktų veiksnių.



18 pav. Žmogaus sveikatą lemiančių veiksnių suvokimas

Išnagrinėjus visus atsakymus į pateiktus klausimus, kariams savanoriams ir suskaičiavus balus, matome ne kokią vaizdą. Iš galimų 756 taškų, susumavus visų karių taškus kartu, kariai savanoriai surinko tik 291 tašką, tai yra tik 38 %. Iš taškų skaičiaus galime teigti kad kariai savanoriai nėra domėjęsi apie fizinę saviugdą, neskaitė straipsnių, knygų, nežino, nėra supažindinti su fizine saviugda, kokie veiksniai lemia sveikatą, kiek kartų į savaitę reikėtų užsiimti fizine veikla, kad neprarasti sportinės formos, ar ją net būtų galima pagerinti ir kokius krūvius reikėtų pritaikyti sportuojant, lavinant jėgą, ištvermę. To pasekoje (1 pav.), kaip ir buvo tikėtina, didžioji dalis karių savanorių neišlaikė (62%) fizinio pasirengimo testo, nes per mažai laiko skiria fizinei saviugdai, nežino kaip ir kiek laiko reikia užsiimti aktyvia fizine veikla.



19 pav. Taškų suma

3.3. Fizinio rengimo(si) metodikos suvokimo sąsajos.

Fizinio rengimo metodikos suvokimas buvo koreliuojamas su kitais analizuotais kintamaisiais. Svarbiausieji iš jų buvo

1. Kūno masės indeksas (1 lentelė), atspindintis žmogaus fizinį išsivystymą ir dalinai fizinio aktyvumo apimtį ir kario savanorio mitybos optimalumą. Kūno masės indeksą limituoja du rodikliai (ūgis, svoris)

2. Fizinės saviugdų metodikos kompleksinis suvokimas (2 lentelė). Šį rodiklį lėmė 14 kintamųjų;

3. Kompleksinis fizinis parengtumas (3 lentelė). Šį rodiklį lėmė trys kintamieji

Buvo aptikta keturiasdešimtys tiriamųjų visi būtini rodikliai koreliacinei analizei atlikti

Koreliacinė kintamųjų analizė patvirtino daugelio analizuojamų rodiklių silpną tarpusavio ryšį (4–5 lentelės). Savaime suprantama, kad kintamųjų tarpusavio priklausomybė būtų glaudesnė jeigu būtų ištirta daugiau karių savanorių.

Tarp kario savanorio fizinio parengtumo ir žinių apie fizinės saviugdų metodiką užfiksuotas labai silpnas koreliacinis ryšys ($r=0,070$) (4 lentelė). Vadinas, karys savanoris puikiausiai fiziškai pasirengęs gali nieko nežinoti apie fizinės saviugdų metodiką. Tokiu atveju, tikėtina, kad karys savanoris atlieka pratimus vadovaujamas sporto specialistų ir tokiu būdu kaupia patirtį.

Tarp kario savanorio kompleksinio fizinio išsivystymo rodiklio – kūno masės indekso ir žinių apie fizinės saviugdų metodiką užfiksuotas labai silpnas koreliacinis ryšys ($r=0,059$) (4 lentelė). Tarp kario savanorio fizinio parengtumo ir žinių apie fizinės saviugdų metodiką užfiksuotas labai silpnas koreliacinis ryšys ($r=0,070$) (4 lentelė). Vadinas, karys savanoris puikiausiai fiziškai pasirengęs gali nieko nežinoti apie fizinės saviugdų metodiką. Tokiu atveju, tikėtina, kad karys savanoris atlieka pratimus vadovaujamas sporto specialistų ir tokiu būdu kaupia patirtį. Vadinas, kario savanorio žinios apie fizinę saviugdą neturi reikšmės fizinio išsivystymo rodikliams, o tuo pačiu ir fizinio aktyvumo apimtims ir mitybai.

1 lentelė Tiriamųjų fizinis išsivystymas

Eil. Nr.	Tiriamasis	Amžius	Fizinis išsivystymas		
			Ūgis (cm)	Svoris (kg)	KMI
1.	J. R.	22	1,80	80	24,69
2.	A. Š.	20	1,98	80	20,41
3	M. Ž.	36	1,86	89	25,73
4	D. K.	19	1,85	85	24,84
5	T. P.	33	1,75	80	26,12
6	M. P.	21	1,85	90	26,30
7	M. R.	18	1,71	80	27,36
8	K. V.	24	1,98	105	26,78
9	A. V.	27	1,90	78	21,61
10	A. V.	19	1,78	71	22,41
11	E. S.	22	1,83	83	24,78
12	P. G.	21	1,81	75	0,00
13	E. B.	39	1,82	105	31,70
14	V. L.	22	1,86	74	21,39
15	J. P.	22	1,75	74	24,16
16	Ž. K.	21	1,76	79	25,50
17	A. G.	32	1,75	90	29,39
18	M. K.	28	1,80	75	23,15
19	E. S.	20	1,77	72	22,98
20	M. Š.	19	1,77	68	21,71
21	R. R.	21	1,82	75	22,64
22	Š. B.	20	1,81	70	21,37
23	D. S.	32	1,96	85	22,13
24	K. P.	19	1,80	73	0,00
25	G. B.	19	1,98	95	24,23
26	T. J.	27	1,81	74	22,59
27	D. Ž.	22	1,80	80	24,69
28	R. Š.	18	1,74	85	28,08
29	N. D.	23	1,81	83	25,34
30	E. A.	36	1,73	93	31,07
31	E. Š.	35	1,70	67	23,18
32	D. V.	26	1,72	85	28,73
33	T. Š.	21	1,83	65	19,41
34	E. L.	26	1,85	80	23,37
35	A. V.	22	1,74	85	28,08
36	A. M.	26	1,83	87	25,98
37	I. P.	27	1,83	85	25,38
38	D. G.	20	1,97	100	25,77
39	D. J.	19	1,83	73	21,80
40	T. Č.	20	1,80	78	24,07
	X	17,43	46,01	52,37	23,47
	Sx	5,71	39,44	9,54	6,11

2 lentelė Tiriamųjų fizinės saviugdos suvokimas

il. Nr.	Tiriamasis	Žinios														
		Fizinės saviugdos suvokimas	Sudėtinių saviugdos dalių suvokimas	Sveikatą lemiančių veiksmų suvokimas	KMI reikšmių, apibūdinančių kūno svorio normalumą, suvokimas	Kūno masės reguliavimo veiksmų, naudojant dietą ir fizinius pratimus, suvokimas	Fizinės saviugdos normų, vidutiniškai per savaitę, suvokimas	Informatyviausias rodiklis apie krūvio poveikį organizmui.	Fizinio aktyvumo normų suvokimas	Ištvėrmės ir jėgos lavinimo pratybų santykio siekiant fizinio aktyvumo pratybomis pagerinti sveikatą suvokimas	Fizinio aktyvumo efektyvumo suvokimas	Raumenų darbinį padidėjimą lavinančių metodų suvokimas	Ištvėrmės suvokimas	Bendrosios ištvėrmės lavinimo metodika	Žmogaus sveikatą lemiančių veiksmų suvokimas	Vertinimų suma
1.	J. R.	0	0,3	0,14	0,4	0,6	0	0	0	1	0,8	0,2	0,6	0,4	0,5	4,94
2.	A. Š.	0	0	0,14	0	0,8	0	0	0	1	0,6	0,1	0,3	0,4	0	3,34
3	M. Ž.	1	0,6	0,14	0,4	1	0	0	0	0	0,4	0,1	0,9	0,4	0,25	5,19
4	D. K.	1	0,3	0,14	1	1	1	1	0	0	0,8	0,2	0,9	0,4	0	7,74
5	T. P.	0	0	0	0	0,8	0	0	0	1	0,8	0,2	0,3	0,2	0,25	3,55
6	M. P.	0	0,3	0	1	0,4	0	0	0	1	0,6	0	0,6	0,4	0	4,30
7	M. R.	1	0,3	0	1	1	1	0	0	0	0,6	0,3	0,6	0,6	0,25	6,65
8	K. V.	1	0,3	0,14	0,2	0,6	0	0	0	1	0,8	0,1	0	0,2	1	5,34
9	A. V.	0	0	0,28	1	0,8	0	1	0	0	0,8	0	0,3	0,2	0,25	4,63
10	A. V.	0	0	0,28	0,4	0,4	0	0	0	1	0,6	0,4	0,6	0,2	0,25	4,13
11	E. S.	0	0,3	0,28	0,4	0,8	0	0	0	0	1	0,2	0,6	0,8	0	4,38
12	P. G.	1	0,6	0,14	1	0,6	0	0	0	0	0,8	0,4	0,3	0,4	0,25	5,49
13	E. B.	1	0,9	0,56	0,8	0,2	0	0	0	0	1	0,1	0	0	0,5	5,06
14	V. L.	1	0,3	0,14	1	0,6	0	0	0	0	0,8	0,4	0	0,6	0,25	5,09
15	J. P.	1	0,3	0,14	0	0,8	0	0	0	1	1	0,2	0,6	0	0	5,04
16	Ž. K.	1	0,3	0,14	0	0,6	0	1	0	0	1	0,3	0,3	0,2	0,25	5,09
17	A. G.	0	0	0	1	0,8	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0,25	2,65
18	M. K.	1	0	0,14	1	0,4	0	1	0	1	1	0,2	0,3	0	0,5	6,54
19	E. S.	1	0,6	0	1	0,4	0	1	0	0	1	0,2	0,3	0,2	1	6,70
20	M. Š.	1	0,3	0,28	1	1	1	0	0	0	0,6	0,2	0,3	0	0,5	6,18
21	R. R.	1	0,3	0,28	1	0,8	0	1	1	0	1	0,3	0,6	0,6	0,5	8,38
22	Š. B.	0	0,3	0,14	0	0,8	0	0	1	0	0,8	0,1	0,3	0,2	0	3,64
23	D. S.	0	0,3	0	0,8	0,8	0	0	0	0	0,8	0,1	0,3	0,4	0,75	4,25
24	K. P.	1	0,7	0,28	0,8	0,4	0	1	0	1	1	0,3	0,3	0,6	0	7,38
25	G. B.	1	0,2	0,14	0,6	0,8	1	0	0	0	0,8	0,1	0,6	0,4	0,25	5,89
26	T. J.	0	0,2	0,14	0	0,8	0	0	0	0	0,4	0,3	0,6	0,2	0,25	2,89
27	D. Ž.	1	0,3	0,14	1	1	1	1	0	0	1	0,1	0,6	0,4	0,75	8,29
28	R. Š.	1	0	0	1	0,2	0	1	0	1	0,6	0,1	0,3	0	0,5	5,70
29	N. D.	1	0,3	0,14	1	0,6	0	0	0	1	0,6	0,2	0,3	0,2	0	5,34
30	E. A.	1	0,3	0,98	0,6	1	1	1	0	1	0,8	0,1	0,6	0,2	0	8,58
31	E. Š.	1	0,6	0,98	1	0,8	1	0	0	0	1	0,5	0,9	0,2	0,25	8,23
32	D. V.	0	0,3	0	0,8	0,8	0	1	0	0	0,4	0,1	0,6	0,6	0	4,60
33	T. Š.	0	0,3	0	0,8	0,6	1	0	0	0	0,8	0,2	0,6	0,2	0	4,50
34	E. L.	1	0,6	0,98	1	0,8	0	1	1	0	1	0	0,3	0,2	0,5	8,38
35	A. V.	0	0,6	0,14	1	0,4	0	1	0	0	0,8	0,2	0,6	0	0,25	4,99
36	A. M.	1	0,3	0	0,2	0,8	0	1	0	1	0,8	0,2	0,9	0	0,25	6,45
37	I. P.	0	0	0	1	0,6	1	0	0	1	0,6	0,2	0	0,2	0	4,60
38	D. G.	0	0	0	0,6	0,2	0	0	0	0	0,8	0,1	0,3	0,2	0,25	2,45
39	D. J.	0	0	0	0,8	0,8	0	0	0	1	0,8	0,1	0,3	0	0,25	4,05
40	T. Č.	1	0	0,14	1	0,2	0	0	0	1	0,8	0,4	0,6	0	0	5,14
	X	0,58	0,28	0,19	0,69	0,67	0,23	0,35	0,08	0,40	0,78	0,19	0,44	0,26	0,28	5,39
	Sx	0,50	0,23	0,26	0,37	0,27	0,44	0,49	0,26	0,49	0,22	0,12	0,25	0,21	0,26	1,70

3 lentelė Tiriamųjų fizinis parengtumas

Eil. Nr.	Tiriamasis	Fizinis parengtumas						
		Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas		Taškų suma
		Rezultatas (k/2 min.)	Taškai	Rezultatas (k/2 min.)	Taškai	Rezultatas (min:s.)	Taškai	
1.	J. R.	55	77	44	52	nebaigė		129
2.	A. Š.	40	60	67	83	14:48	70	213
3	M. Ž.	63	88	49	68	16:40	61	217
4	D. K.	62	88	65	79	15:20	54	221
5	T. P.	40	64	43	61	-		125
6	M. P.	69	97	73	92	13:30	81	270
7	M. R.	76	100	85	100	14:40	64	264
8	K. V.	63	86	57	69	15:12	66	221
9	A. V.	25	45	41	56	17:15	47	148
10	A. V.	34	49	47	50	16:45	35	134
11	E. S.	50	71	43	50	15:14	64	185
12	P. G.	41	59	48	52	16:00	46	157
13	E. B.	52	78	39	61	16:30	68	207
14	V. L.	54	76	52	63	15:41	60	199
15	J. P.	93	100	85	100	13:46	81	281
16	Ž. K.	35	50	56	65	16:15	42	157
17	A. G.	41	65	40	58	15:34	71	194
18	M. K.	48	69	38	52	16:10	59	180
19	E. S.	44	63	62	74	15:30	53	190
20	M. Š.	82	100	51	57	14:05	72	229
21	R. R.	51	72	50	55	12:28	94	221
22	Š. B.	70	99	55	63	15:25	53	215
23	D. S.	23	47	20	34	16:47	60	141
24	K. P.	39	56	50	55	18:00	19	130
25	G. B.	64	90	53	60	15:50	48	198
26	T. J.	42	63	42	57	14:59	72	192
27	D. Ž.	53	75	65	80	15:48	59	214
28	R. Š.	74	100	41	41	15:30	53	194
29	N. D.	82	100	82	100	12:30	96	296
30	E. A.	20	44	7		-		44
31	E. Š.	60	85	60	81	13:42	88	254
32	D. V.	56	78	50	60	15:59	57	195
33	T. Š.	65	92	46	49	13:57	74	215
34	E. L.	56	78	82	100	14:48	70	248
35	A. V.	53	75	50	55	17:09	30	160
36	A. M.	64	87	59	72	-		159
37	I. P.	65	77	47	62	14:49	73	212
38	D. G.	41	59	55	63	-		122
39	D. J.	63	89	70	87	13:11	85	261
40	T. Č.	61	86	56	65	14:37	64	215
	X	54,23	75,93	53,13	66,18	0,64	62,54	195,18
	Sx	28,55	8,23	5,14	6,70	0,12	6,02	18,40

4 lentelė . Kintamųjų tarpusavio priklausomybė

Kintamieji	Ūgis (cm)	Svoris (kg)	KMI	Fizinės saviugdos suvokimas	Sudėtinių saviugdos dalių suvokimas	Sveikatą lemiančių veiksnių suvokimas	KMI reikšmių, apibūdinančių kūno svorio normalumą, suvokimas	Kūno masės reguliavimo veiksnių, naudojant dietą ir fizinius pratimus, suvokimas	Fizinės saviugdos normų, vidutiniškai per savaitę, suvokimas	Informatyviausias rodiklis apie krūvio poveikį organizmui.	Fizinio aktyvumo normų suvokimas	Ištvėrmės ir jėgos lavinimo pratybų santykio siekiant fizinio aktyvumo pratybomis pagerinti sveikatą suvokimas	Fizinio aktyvumo efektyvumo suvokimas
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Ūgis (cm)	1,000												
Svoris (kg)	0,404	1,000											
KMI	0,321	0,734	1,000										
Fizinės saviugdos suvokimas	0,421	0,325	0,356	1,000									
Sudėtinių saviugdos dalių suvokimas	0,413	0,308	0,292	0,195	1,000								
Sveikatą lemiančių veiksnių suvokimas	0,256	0,234	0,185	0,213	0,156	1,000							
KMI reikšmių, apibūdinančių kūno svorio normalumą, suvokimas	0,195	0,124	0,203	0,241	0,189	0,171	1,000						
Kūno masės reguliavimo veiksnių, naudojant dietą ir fizinius pratimus, suvokimas	0,145	0,156	0,178	0,163	0,186	0,154	0,089	1,000					
Fizinės saviugdos normų, vidutiniškai per savaitę, suvokimas	0,147	0,203	0,095	0,102	0,143	0,142	0,125	0,090	1,000				
Informatyviausias rodiklis apie krūvio poveikį organizmui.	0,185	0,124	0,156	0,146	0,185	0,145	0,231	0,090	0,860	1,000			
Fizinio aktyvumo normų suvokimas	0,175	0,125	0,126	0,201	0,189	0,175	0,142	0,132	0,100	0,102	1,000		
Ištvėrmės ir jėgos lavinimo pratybų santykio siekiant fizinio aktyvumo pratybomis pagerinti sveikatą suvokimas	0,080	0,075	0,105	0,108	0,124	0,128	0,089	0,056	0,123	0,110	0,840	1,000	
Fizinio aktyvumo efektyvumo suvokimas	0,124	0,050	0,860	0,750	0,890	0,560	0,102	0,112	0,085	0,095	0,086	0,123	1,000

5 lentelė . Kintamųjų tarpusavio priklausomybė

Kintamieji	Raumens darbinį padidėjimą lavinančių metodų suvokimas	Ištvėrmės suvokimas	Bendrosios ištvėrmės lavinimo metodika	Žmogaus sveikatą lemiančių veiksnių suvokimas	Kompleksinis fizinės saviugdos suvokimas	Atsispaudimai (k/2 min.)	Atsispuadimai taškai	Susilenkimai (k/2 min.)	Susilenkimai (taškai)	3000 bėgimas (min:s.)	3000 bėgimas (taškai)	Kompleksinis fizinis pajėgumas
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Raumens darbinį padidėjimą lavinančių metodų suvokimas	1,000											
Ištvėrmės suvokimas	0,099	1,000										
Bendrosios ištvėrmės lavinimo metodika	0,078	0,082	1,000									
Žmogaus sveikatą lemiančių veiksnių suvokimas	0,096	0,085	0,074	1,000								
Kompleksinis fizinės saviugdos suvokimas	0,124	0,127	0,089	0,920	1,000							
Atsispaudimai (k/2 min.)	0,075	0,085	0,055	0,046	0,079	1,000						
Atsispuadimai taškai	0,128	0,231	0,145	0,148	0,146	0,158	1,000					
Susilenkimai (k/2 min.)	0,185	0,154	0,125	0,125	0,145	0,135	0,230	1,000				
Susilenkimai (taškai)	0,138	0,201	0,189	0,158	0,156	0,175	0,185	0,184	1,000			
3000 bėgimas (min:s.)	0,102	0,108	0,128	0,200	0,214	0,186	0,125	0,124	0,088	1,000		
3000 bėgimas (taškai)	0,124	0,185	0,128	0,231	0,127	0,280	0,085	0,089	0,056	0,048	1,000	
Kompleksinis fizinis pajėgumas	0,147	0,156	0,089	0,045	0,070	0,189	0,056	0,086	0,079	0,104	0,109	1,000

DISKUSIJA

Analizuojant literatūrą visur buvo pabrėžiama, kad kario fizinis parengtumas – yra svarbus kario gebėjimą atlikti profesinę veiklą apibūdinantis veiksnys (Baliutavičius, 2002). Tiek gera sveikata tiek ir gera fizinė būklė yra kuriama per kario fizinę veiklą, per fizinę saviugdą. Visapusišką karių fizinio rengimo sėkmę lemia tinkamas karių fizinio rengimo organizavimas ir metodika. Nuo karių sugebėjimo pakelti įvairius sunkumus, įveikti sunkius ir tolimus žygius, gero psichologinio pasiruošimo priklauso sėkmė mūšyje. Todėl fizinis rengimas yra viena iš pagrindinių kovinio rengimo kariuomenėje dalių (LK Mokymo ir doktrinų valdyba, 2000m.). Visuomenės reakcija į sveiką, puikios fizinės išvaizdos pareigūną 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 dėsnį: tobulėja ta organizmo gyvybinės veikos sistema, kuri veikia (Kisinas, 2000; Muliarčikas ir kt., 2006; Nikalajonok, Gaška, 1997; Radžiukynas, 1999; Radžiukynas, Endrijaitis, 2003; Skrebė, 2000), tačiau atlikus tyrimą su 603 Mažeikių pėstininkų kuopa, matom, kad kariai nėra fiziškai pasirengę ir neatitinka iškeltų reikalavimų. Jei kiltų kokie neramumai mūsų šalyje, klausimas iškiltų kiek ilgai kariai savanoriai atsilaukytų fiziškai.

Palyginus atliktą tyrimą su kitais panašiais tyrimais, pastebima, ta pati tendencija. Kariams trūksta fizinio pasirengimo. Valdžiai reikėtų sunerimti ir imtis konkrečių veiksmų, kaip būtų galima pagerinti karių fizinį pasiruošimą. Jei kariai ir toliau bus silpnai fiziškai pasiruošę, ką mes beturėsime kariuomenėje? Tingius, savimi nesirūpinančius karius, kurie laikui bėgant vis sunkiau įvykdys jiems paskirtas užduotis, viską atliks liečiau, neproduktyviai. Vadams siūlyčiau gerai išsianalizuoti savo karių fizinį pasirengimą, sveikatą, jų tinkamumą atlikti tarnybą. Išanalizavus viską ir atsižvelgus į fizinio rengimo trūkumą, reikėtų suteikti daugiau sporto valandų, kad kariai fiziškai galėtų pasiruošti.

Atliekant tyrimą buvo tikėtasi, kad karių savanorių fizinis rengimas ir pasirengimas yra nepakankamo lygio ir kuo karys savanoris sulaukia vyresnio amžiaus tuo jo prastesni fizinio parengtumo rezultatai. Tikėtina, kad kariai neskiria pakankamai dėmesio fizinei saviugdai dėl pernelyg didelio įtempto darbo krūvio. Išanalizavus visus gautus duomenis spėjimas pasitvirtino.

Tyrimą būtų galima tobulinti suskirstant karius į sveikatos grupes, išanalizuojant kiekvieno kario gyvenseną, jų laisvalaikį, užimtumą.

IŠVADOS

1. Kariai savanoriai nesidomi fizinės saviugdos metodika tai yra neskaito straipsnių, knygų. Jie ne tik nežino, bet ir nesupažindinami su fizinės saviugdos metodika per oficialiai patvirtintą kario rengimo programą. Kariai savanoriai nežino elementarių su fizine saviugda susijusių metodinių dalykų.

2. Išanalizavus karių savanorių kompleksinį fizinį parengtumą paaiškėjo, kad kariai savanoriai, buvo prastai pasirengę testavimui, nes 64% karių savanorių fizinio parengtumo testo neišlaikė. Testą išlaikė tik 34% procentai. Gauti duomenys rodo, kad daugiau nei pusės karių savanorių fizinis parengtumas yra netinkamas ir labai abejotina ar tokie kariai savanoriai gali atlikti jiems iškeltus uždavinius. Tokį fizinį parengtumą lemia pačio kario abejingumas fizinei saviugdai ir oficialios rengimo sistemos veikimo bejėgiškumas.

3. Karių savanorių rankas tiesiančių raumenų jėga išlavinta geriausiai palyginus su kitų dviejų raumenų grupių vertinama funkcija. Daugiau kaip pusė karių sulenkė ir ištiesė rankas reikiamą kartojimo skaičių. Kontrolinio pratimo „sėsk, gulk“, parodė, kad karių savanorių pilvo raumenys nėra išlavinti, gan silpni. 32 % pratimą išlaikė, o 68 % karių savanorių pratimo neišlaikė. Karių savanorių ištvermės išlavinimas prastesnis negu vidutinis net 66 proc. nesugebėjo nubėgti 3 km distancijos per būtiną patenkinamam vertinimui laiką.

4. Koreliacinė kintamųjų analizė patvirtino daugelio analizuojamų rodiklių silpną tarpusavio ryšį. Tarp kario savanorio fizinio parengtumo ir žinių apie fizinės saviugdos metodiką užfiksuotas labai silpnas koreliacinis ryšys. Vadinasi, karys savanoris puikiausiai fiziškai pasirengęs gali nieko nežinoti apie fizinės saviugdos metodiką. Tokiu atveju, tikėtina, kad karys savanoris atlieka pratimus vadovaujamas sporto specialistų ir tokiu būdu kaupia patirtį. Tarp kario savanorio kompleksinio fizinio išsivystymo rodiklio – kūno masės indekso ir žinių apie fizinės saviugdos metodiką užfiksuotas labai silpnas koreliacinis ryšys ($r=0,059$). Tarp kario savanorio fizinio parengtumo ir žinių apie fizinės saviugdos metodiką užfiksuotas labai silpnas koreliacinis ryšys ($r=0,070$).

REKOMENDACIJOS

Pagal gautas išvadas kariams savanoriams rekomenduočiau, bent tris kartus per savaitę savarankiškai atlikti visus pratimus, kuriuos atlieka per fizinio parengtumo testą. Siūlyčiau pasiskaityti literatūros, kad daugiau sužinotų apie fizinę saviugdą ir panašios literatūros.

Karių savanorių vadams, siūlyčiau ruošiant pratybų planus įtraukti ir sporto valandas, bent kelias. Ar tiesiog dažniau atlikti fizinio parengtumo testus, kaip bandomuosius, neįskaitinius, prieš tikrąjį fizinio parengtumo testo atlikimą.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. [Žiūrėta: sausio 26 d.]. Prieiga per internetą: http://www.lietuvoskariuomene.lt/lt/kariuomenes_atributika/new/lietuvos_kariuomenes_vadas_n_ustatyti_fizinio_parengtumo_reikalavimai_galioja_be_islygu_visiems
2. Adamonienė, R., Daukilas, S., Kriščiūnas, B. ir kt. (2001). *Profesinio ugdymo pagrindai*. Vilnius.
3. Adler, A. B., Cawkill, P., Puente, J., Cuvelier, Y. (2008). *International military leader's survey on operational stress // Military medicine*. Vol. 1, p. 10 – 16.
4. Aktyvusis rezervas. [žiūrėta 2016 sausio 21 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.karys.lt/tarnybos-būdai/aktyvusis-rezervas-kasp.html>
5. Autukaitė, M., Valickas, G. (2004). *Karių patiriamo streso ir jo įveikos ypatumai // Psichologija.Mokslo darbai*. Nr. 29, p. 31 – 46.
6. Baliutavičius, S. (2002). *Psichologiniai pokyčių policijoje valdymo veiksniai // Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslas*. T. 48(40). P. 16–26.
7. Bandura, A. (1977). *Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review*, 84(2),191-215.
8. Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social –cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice – Hall.
9. Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman
10. Bray, R. M., Camlin, C. S., Fairbank, J. A., Duntelman, G. H., Wheelless, S. C. (1999). *The effects of stress on job functioning of military men and women // Armed forces and society*. vol. 27 (3), p. 397 – 417.
11. Butkienė, G., Kepalaitė, A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: Margi raštai.
12. Čikalova, O., Drungilienė, D., Mockienė, V. (2012). *Privalomosios pradinės ir profesionalios karo tarnybų karių patiriamo streso analizė. Sveikatos mokslai*, Nr. 1, p. 83-90. doi: 10.5200/sm-hs.2013.015
13. Dadelo, S., Dešukas, B. (1998). *Lietuvos teisės akademijos studentų savarankiško fizinio rengimosi pagrindai*. Vilnius.
14. Dolan, C. A., Ender, M. G. (2008). *The coping paradox: work, stress, and coping in the U.S. army // Military psychology*. vol. 20, p. 151 – 169.
15. Driskel, J. E., Salas, E. (1991). *Overcoming the effects of stress on military performance: human factors, training, and selection strategines // Handbook of military psychology / Ed. By R. Gal, A. D. Mangelsdorff*. Chichester: John Wiley and Sons, p. 183 – 193.

16. Gage N., Berliner D. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma litera.
17. Greenberg, N. (2007). *Culture: what is it's effect on stress in the military?* // *Military medicine*. vol. 9, p. 931 – 935.
18. Greičius, R. ir kt. (2003). *Karių fizinio rengimo metodinės rekomendacijos*. Kaunas.
19. Henschen, K., Newton, M. (2003). *Building confidence in sport*. In T. Morris, J. Summers (Eds). *Sport psychology: theory, applications and issues* (pp. 322-343). Brisbane: Wiley Australia.
20. Ivanovas, D. (2003). *Kovinės savigynos veiksmų technikos mokymas taikant saviugdą*. Kaunas: Technologija.
21. Ivanovas, D., Muliarčikas, A., Morkūnienė, A., Štarevičius, E., Veršinskas, R. (2006). *Kovinė savigyna: studijų dalyko programa*. – Kaunas: MRU
22. Janulaitienė, N., Žemaitis, J., Puzinavičius, B. (2007). *Karinis rengimas ir ugdymas Lietuvoje: mokslinių straipsnių ir pranešimų rinkimys, skirtas karo pedagogikos pradininkų plk. Ltn. Vaclovo Biržiškos ir plk. Konstantino Žuko 120 –osioms gimimo metinėms*. Vilnius: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija.
23. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis
24. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai* (edukologija ir kiti socialiniai mokslai). Vadovėlis. 2-
25. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex.
26. Karužienė, I. (1998). *Kario etika*. Kaunas: Gabija.
27. Kisinis, E. (2000). *Kario ugdymas. Vadovėlis kariniams instruktoriams ir vadams*. Vilnius: LKA
28. Larsen, R. P. (2001). *Decision making by military students under severe stress* // *Military psychology*. vol. 13, p. 89 – 98.
29. *Lietuvos respublikos Krašto apsaugos sistemos organizavimo ir karo tarnybos įstatymas 1998 m. Gegužės 5 d. Nr. VIII-723* Vilnius; http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=373854 2016 01 21
30. Malinauskas R., 2010. „*Taikomoji sporto psichologija*“. Kaunas: LKKA
31. Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA
32. Marcinkowski, M. (2000). *Education Through Sport and for Sport in the System of Combat – Moral Preparations of Soldiers*. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2 (35), 30–34.
33. Morelli, F., Burton, P. A. (2009). *The impact of induced stress upon selective attention in multiple object tracking* // *Military psychology*. vol. 21, p. 81 – 97.

34. Morris, t., Koehn, S. (2003). *Self – confidence in sport and exercise*. In T. Morris, J. Summers (Eds). *Sport psychology: theory, applications and issues* (pp. 175-209). Brisbane: John Wiley and Sons Australia.
35. Morris, T., Summers, J. (1995). *Sport Psychology: Theory, Application and Issues*. Brisbane: John Wiley and Sons.
36. Muliarčikas, A., Morkūnienė, A., Veršinskas, R., Ivanovas, D., Štarevičius, E. (2006). *Specialus fizinis rengimas: studijų dalyko programa*. Kaunas: MRU.
37. Nikolajonok, G., Gaška, V. (1997). *Kovinė savigyna ir specialūs policininko veiksmai: mokymo priemonė*. Vilnius: LTA.
38. Puzinavičius, B. (2005). *Karininkas – pedagogas ir vadas (pagal 1921 – 1940 m. Lietuvos karių spaudos publikacijas)*. Vilnius: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija [žiūrėta 2016 m. balandžio 20 d.]. Prieiga per internetą: http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:J.04~2006~ISSN_1392-6489.V_21.PG_67-116/DS.002.0.01.ARTIC
39. Radžiukynas, D. (1999). *Lietuvos karo akademijos kariūnų fizinis ugdymas pirmais studijų metais: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07S)*. Vilniaus pedagoginis universitetas. 97 p.
40. Radžiukynas, D., Endrijaitis, R. (2003). *Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos pirmo kurso kariūnų fizinio rengimo ypatumai. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 5(50), 8–14.
41. Schunk, D. (1995). *Self-efficacy, motivation, and performance*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 112-137.
42. Schwarzer, R. (1992). *Prefase*. In R. Schwarzer(Ed.). *Self-efficacy:thought control of action* (pp.ix-xiv). Washington D.C.: Hemisphere Publishing Corporation
43. Sinclair, R. R., Tucker, J. S. (2006). *Stress-care: an integrated model of individual differences in soldier performance under stress // In A. Adler, T. Britt, & C. Castro (Eds.) / Military life: the psychology of serving in peace and combat*. vol. 1, p. 202 – 231.
44. Skrebė, B. (2000). *Karių fizinis rengimas*. Vilnius: LKA.
45. Slobounov, S., Yukelson, D. (1997). *Self – efficacy and movement variability of Olympic – level springboard divers*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 171-190.
46. Steiger, R., Zwygart, U. (1999). *Karinė pedagogika*.
47. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA
48. Šalkauskis S. (1992). *Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos I knyga*. Vilnius: LRKŠM Leidybos centras.
49. Veršinskas, R., Dešukas, B., Učkorius, V. (1998). *Savigyna be ginklo: mokomasis leidinys*. Vilnius: LTA

50. Wood, R., Bandura, A. (1989). *Social cognitive theory of organizational managment*. Academy of Managment Review, 14(3), 361-384.
51. Žodynas. [žiūrėta 2016 balandžio 25 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/S/savivaldus>

PRIEDAI

1 PRIEDAS

GERBIAMAS RESPONDENTE,

Kviečiame bendradarbiauti atliekant tyrimą apie karių savanorių fizinio parengtumo kaip rengimo(si) rezultatų komponentų ir fizinės saviugdos suvokimą. Tyrimą vykdo Šiaulių universiteto Kūno kultūros ir sporto edukologijos (specializacija – *sporto vadyba*) magistrantūros studijų programos studentė Erika Paulauskaitė. Anketa yra anoniminė, todėl tikimės nuoširdžių atsakymų. Bus teikiami tik apibendrinti tyrimo rezultatai. Dėkojame už aktyvumą ir pagalbą atliekant tyrimą. Tinkamą atsakymą prašome apibraukti ar įrašyti.



ANKETA

Nr. _____

1. Jūsų amžius:

2. Jūsų lytis

2.1. Vyras

2.2. Moteris

3. Antropometriniai duomenys

3.1. Ūgis (cm) _____

3.2. Svoris (kg) _____

4. Jūsų karinis laipsnis

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 4.1. Jaunesnysis eilinis | 4.9. Štabo seržantas | 4.16. Majoras |
| 4.2. Eilinis | specialistas | 4.17. Pulkininkas leitenantas |
| 4.3. Vyresnysis eilinis | 4.10. Štabo seržantas | 4.18. Pulkininkas |
| 4.4. Grandininis | 4.11. Viršila | 4.19. Brigados generolas |
| 4.5. Seržantas | 4.12. Seržantas majoras | 4.20. Generolas majoras |
| 4.6. Seržantas specialistas | 4.13. Leitenantas | 4.21. Generolas leitenantas |
| 4.7. Vyresnysis seržantas | 4.14. Vyresnysis leitenantas | |
| 4.8. Vyresnysis seržantas | 4.15. Kapitonas | |

5. Kas Jūsų manymu yra fizinė saviugda?

- 5.1. Savojo Aš, savo savybių ir vertės suvokimas, supratimas.
- 5.2. Savo jėgų, gebėjimų, veiksmų, poelgių, minčių ir jausmų įvertinimas.
- 5.3. Veiksmų bei elgesio žadinimas ir skatinimas, vykstantis žmogaus psichikoje.
- 5.4. Individo veikla, orientuota į savęs tobulinimą fizinio lavinimo priemonėmis, siekiant fizinių, psichinių ir dvasinių galių plėtros ir darnos.
- 5.5. Psichinio savęs ugdymo forma – žmogaus poveikis sau, kuriuo sukuriama reikalingi vaizdiniai, jausmai, nuotaika, nusistatymas.

6. Pažymėkite 3 sudėtinės saviugdos dalis:

- | | | |
|-----------------|------------------|------------------|
| 6.1. Savitaiga; | 6.4. Savivoka; | 6.7. Savitvarda; |
| 6.2. Saviaukla; | 6.5. Saviranga; | 6.8. Savistaba. |
| 6.3. Savisauga; | 6.6. Savišvieta; | |

7. Išrikiuokite mokslinėje-metodinėje literatūroje pateikiamus sveikatą įtakojančius veiksnius nuo svarbiausio iki mažiau svarbaus:

<i>Eil. Nr.</i>	<i>Sveikatą įtakojantis veiksnys</i>	<i>Reikšmingumas</i>
1	Reguliarūs pusryčiai	6
2	Reguliari, saikinga ir sveika, subalansuota mityba	2
3	Ramus gyvenimo tempas vengiant streso	7
4	Nerūkymas	4
5	Reguliarus, pakankamas miegas	1
6	Saikingas alkoholio vartojimas	5
7	Pakankamas fizinis aktyvumas	3

Poteliūniene pagal Poliakovą, 1996, 7 puslapis

8. Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja kūno svorį vertinti pagal Kūno masės indeksą (KMI). $KMI = \text{kūno svoris (kg)} / \text{ūgio (cm)}^2$. Žemiau pateiktoje lentelėje įrašykite kokios KMI reikšmės (18-40) apibūdina kūno svorio normalumą:

<i>Rodiklis</i>	<i>Kūno masės vertinimas</i>					
	Normali kūno masė	Antsvoris	Pirmo laipsnio nutukimas	Antro laipsnio nutukimas	Trečio laipsnio nutukimas	Mokslininkai
KMI	18,5-24,9	25-29,9	30-34,9	35-39,9	>40	A. Skurvydas 2006. 64 p.

9. Pažymėkite (+) Jūsų manymu svarbiausius kūno masės reguliavimo veiksnius naudojant dietą ir fizinius pratimus:

<i>Eil. Nr.</i>	<i>Teiginys</i>	<i>Dietos</i>	<i>Optimalus fizinis aktyvumas</i>
1	Gali sumažinti kūno masę	+	+
2	Mažėjant kūno masei, mažėja ir raumenų masė	+	
3	Sumažina kūno riebalų masę nemažinant ir net didinat raumenų masę		+
4	Sumažina kūno riebalų masę mažėjant ir raumenų masei	+	

10. Kokias fizinės saviugdos normas vidutiniškai per savaitę rekomenduoja Pasaulinė sveikatos organizacija:

- | | | |
|-----------------------|----------------|----------------|
| 1.1. iki 1 val; | 1.3. >2-3 val; | 1.5. >4-5 val; |
| 1.2. >1 ir iki 2 val; | 1.4. >3-4 val; | 1.6. >5 val. |

11. Kuris rodiklis informatyviausias sprendžiant apie krūvio poveikį organizmui?

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1.1. Odos spalva; | 1.4. Savijauta; |
| 1.2. Pulso dažnis; | 1.5. Kvėpavimo dažnumas |
| 1.3. Prakaitavimo laipsnis; | |

12. Kaip Jūs manote, kokias vidutines fizinio aktyvumo normas Jūsų amžiaus ir lyties žmonėms rekomenduoja Pasaulinė sveikatos organizacija:

Eil. Nr.	Pratimai	Apimtis	Trukmė	Intensyvumas		Kartai per savaitę
		km	min.	m/s	1 km (min.sek.)/lygis	
1	Tolygus ėjimas	3,2	40	1,33	12.30,00	5-6
			30	1.78	9.22,50	
2	Tolygus ėjimas	3,2	40	1,33	12.30,00	6-7
			30	1.78	9.22,5	
3	Tolygus ėjimas	4	<38	1,75	9.30	6-7
4	Tolygus ėjimas	3,2	<30	1.78	<9.22,5	3
5	Tolygus ėjimas	3,2	<30	1.78	9.22,5	5-6
6	Tolygus ėjimas	3,2	<27	1.97	8.26,25	3
7	Tolygus bėgimas	3,2	24	2,22	7.30	4
			20	2,66	6.15	
8	Tolygus bėgimas	3,2	<20	>2,66	<6,15	4-5
9	Bendrojo poveikio (ėjimas, bėgimas, manštos pratimai)		120		Vidutinis	7
10	Bendrojo poveikio		>30		Vidutinis	7

13. Pažymėkite Jūsų manymu teisingą ištvermės ir jėgos lavinimo pratybų santykį siekiant fizinio aktyvumo pratybomis pagerinti sveikatą:

Eil. Nr.	Santykis	
	Aerobikos pratybos	Jėgos lavinimo pratybos
1	20-60 min. trukmės pratybos 5 dienas per savaitę	Nei vienų pratybų
2	20-60 min. trukmės pratybos 4 dienas per savaitę	20-60 min. trukmės pratybos 1 dieną per savaitę
3	20-60 min. trukmės pratybos 3 dienas per savaitę	20-60 min. trukmės pratybos 2 dienas per savaitę
4	20-60 min. trukmės pratybos 2 dienas per savaitę	20-60 min. trukmės pratybos 3 dienas per savaitę
5	20-60 min. trukmės pratybos 1 dieną per savaitę	20-60 min. trukmės pratybos 4 dienas per savaitę
6	Nei vienų pratybų	20-60 min. trukmės pratybos 5 dienas per savaitę

14. Nuo ko priklauso fizinis aktyvumo efektyvumas? (Pažymėti 5 variantus)

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1.1. Fizinio aktyvumo rūšies; | talpos; |
| 1.2. Fizinio aktyvumo formos; | 1.8. Žmogaus kūno proporcijų; |
| 1.3. Fizinio aktyvumo dažnumo; | 1.9. Gebėjimo bendrauti; |
| 1.4. Fizinio aktyvumo intensyvumo; | 1.10. Gebėjimo bendradarbiauti. |
| 1.5. Fizinio aktyvumo trukmės; | |
| 1.6. Žmogaus kūno masės; | |
| 1.7. Žmogaus gyvybinės plaučių | |

15. Kiekvienam teiginiui parinkite po vieną Jūsų manymu teisingiausią atsakymą, apibūdinantį raumens darbinį padidėjimą lavinančio metodo komponentą:

Eil. Nr.	Teiginys	Atsakymų variantai							
		<30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	>90
1	Su kokio dydžio išorine sunkmena (procentais nuo maksimaliai galimos įveikti) reikėtų atlikti pratimus								
2	Siekiant raumenų hipertrofijos reikia pasirinkti tokią išorinę sunkmeną su kuria galėtumėte pakartoti judesį	1-2	3-5	6-8	9-12	12-15	15-20	20-30	>30
3	Kiek vieno pratimo kartojimo serijų (priėjimų) reikėtų atlikti	1	2	3-4	5-6	6-7	8-9	9-10	11-12
4	Kiek raumenų grupių reikėtų lavinti per vienerias pratybas	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	>12
5	Kokios trukmės turėtų būti poilsio intervalai tarp serijų (min)	0,5	0,5-1	1-1,5	1,5-2	2-2,5	2,5-3	3-3,5	>12
6	Kokio trukmės turėtų būti poilsio intervalai tarp pratimų (min)	1	2	3	4	5	6	7	8
7	Kiek pratybų per savaitę reikėtų atlikti	1	2	3	4	5	6	7	8
8	Kokia turėtų būti vienerių pratybų trukmė (min.)	30	30-45	45-60	60-90	90-120	120-150	150-180	>12
9	Kada galima tikėtis pirmųjų ryškesnių raumenų apimties pokyčių (savaitės)	1	2	3	4	5	6	7	8
10	Koku greičiu reikėtų atlikti judesius (proc. nuo maksimalaus)	iki 10	10-20	20-30	30-40	50-60	70-80	80-90	>12

16. Ištvermė tai (pažymėti 3):

- 16.1. Gebėjimas koordinuotais judesiais sparčiai keisti buvimo vietą erdvėje: eiti, bėgti, šuoliuoti, plaukti, čiuožti.
- 16.2. Organizmo atsparumas įvairiems vidiniams ir išoriniams veiksniams (deguonies trūkumui, karščiui, fiziniams krūviams).
- 16.3. Gebėjimas greitai reaguoti į dirgiklius, judėti, atlikti technikos veiksmus, bendrauti tarpusavyje, keisti veiklos sritį.
- 16.4. Žmogaus organizmo gebėjimas kuo ilgiau aprūpinti dirbančius raumenis energetinėmis medžiagomis.
- 16.5. Kūno atsparumo didinimas mokant prisitaikyti prie šiluminių ir atmosferinių pokyčių.
- 16.6. Gebėjimas išmokti naujus judesius, juos tiksliai atlikti ir veikti besikeičiančiomis sąlygomis.
- 16.7. Nervų sistemos gebėjimas valdyti raumenyse vykstančius sudėtingus fizinius ir cheminius veiksmus.

17. Bendrosios ištvermės lavinimo metodikos suvokimas. Prie kiekvieno teiginio pažymėkite labiausiai atitinkantį atsakymo variantą:

Eil. Nr.	Teiginys	Atsakymų variantai							
1	Charakteringiausias ištvermę lavinantis pratimas	Pratimai							
		Šuoliavimo	Metimų	Estafetės	Judrieji žaidimai	Futbolas	Tolygus bėgimas	Tiklinis	Stalo tenisas
2	Intensyvumas	Širdies susitraukimų dažnis atliekant pratimus % nuo maksimalaus							
		Iki 10	10-20	20-30	30-40	50-60	60-80	80-90	>90
3	Trukmė	Minutės							
		Iki 3	3-6	6-10	10-15	15-20	20-25	25-30	>30
4	Pratybų dažnis	Kartai per savaitę							
		1	2	3	4	5	6	7	8
5	Krūvio didinimo tempas	Krūvio padidėjimas per pirmus 3 pratybų mėnesius %							
		Iki 3	3-6	7-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35

18. Kaip manote kokia dalimi (procentais) žmogaus sveikatą lemia žemiau pateikti veiksniai?

- 18.1. Paveldimumas
- 18.2. Medicina
- 18.3. Gyvenimo būdas ir žmogaus elgesys.....
- 18.4. Gyvenimo aplinka.....

Ačiū už atsakymus ☺

2 PRIEDAS

KFPT (karių fizinio pasiruošimo testo) pratimų taškų lentelės

Krašto apsaugos sistemos
karių fizinio parngtumo testo
organizavimo ir atlikimo tvarkos aprašo
7 priedas

KFPT pagrindinio pratimo taškų lentelė (atsispaudimai)

Kartai	18-21		22-26		27-31		32-36		37-41		Kartai	42-46		47-51		52-56		57-61		62+	
	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M		V	M	V	M	V	M	V	M	V	M
77					100						77										
76					99						76										
75			100		98		100				75										
74			99		97		99				74										
73			98		96		98		100		73										
72			97		95		97		99		72										
71	100		96		94		96		98		71										
70	99		94		93		95		97		70										
69	97		93		92		94		96		69										
68	96		92		91		93		95		68										
67	94		91		89		92		94		67										
66	93		90		88		91		93		66	100									
65	92		89		87		90		92		65	99									
64	90		87		86		89		91		64	98									
63	89		86		85		88		90		63	97									
62	88		85		84		87		89		62	96									
61	86		84		83		86		88		61	94									
60	85		83		82		85		87		60	93									
59	83		82		81		84		86		59	92	100								
58	82		81		80		83		85		58	91	99								
57	81		79		79		82		84		57	90	98								
56	79		78		78		81		83		56	89	96	100							
55	78		77		77		79		82		55	88	95	99							
54	77		76		76		78		81		54	87	94	98							
53	75		75		75		77		79		53	86	93	97	100						
52	74		74		74		76		78		52	84	92	96	99						
51	72		73		73		75		77		51	83	91	94	98						
50	71		71		72	100	74		76		50	82	89	93	97	100					
49	70		70		71	99	73		75		49	81	88	92	96	99					
48	68		69		69	98	72		74		48	80	87	91	94	98					
47	67		68		68	96	71		73		47	79	86	90	93	96					
46	66		67	100	67	95	70		72		46	78	85	89	92	95					
45	64		66	99	66	94	69	100	71		45	77	84	88	91	94					
44	63		65	97	65	93	68	99	70		44	76	82	87	90	93					
43	61		63	96	64	92	67	97	69		43	74	81	86	89	92					
42	60	100	62	94	63	90	66	96	68		42	73	80	84	87	91					
41	59	98	61	93	62	89	65	95	67		41	72	79	83	86	89					
40	57	97	60	92	61	88	64	93	66	100	40	71	78	82	85	88					
39	56	95	59	90	60	87	63	92	65	99	39	70	76	81	84	87					
38	54	93	58	89	59	85	62	91	64	97	38	69	75	80	83	86					
37	53	91	57	88	58	84	61	89	63	95	37	68	100	74	79	82	85				
36	52	90	55	86	57	83	60	88	62	94	36	67	99	73	78	81	84				
35	50	88	54	85	56	82	59	87	61	93	35	66	97	72	77	79	82				
34	49	86	53	83	55	81	58	85	60	91	34	64	95	71	100	76	78	81			
33	48	84	52	82	54	79	57	84	59	90	33	63	94	69	98	74	77	80			
32	46	83	51	81	53	78	56	83	58	89	32	62	92	68	97	73	76	79			
31	45	81	50	79	52	77	55	81	57	87	31	61	90	67	95	72	100	75	78		
30	43	79	49	78	50	76	54	80	56	85	30	60	89	66	93	71	98	74	76		
29	42	77	47	77	49	75	53	79	55	84	29	59	87	65	92	70	96	73	75		
28	41	76	46	76	48	73	52	77	54	82	28	58	86	64	90	69	95	71	100	74	
27	39	74	45	74	47	72	51	76	53	81	27	57	84	62	88	68	93	70	98	73	
26	38	72	44	72	46	71	50	75	52	79	26	56	82	61	87	67	91	69	96	72	
25	37	70	43	71	45	70	49	73	51	78	25	54	81	60	85	66	89	68	94	71	100
24	35	69	42	70	44	69	48	72	50	76	24	53	79	59	83	64	87	67	92	69	98
23	34	67	41	69	43	67	47	71	49	75	23	52	78	58	82	63	85	66	90	68	96
22	32	65	39	67	42	66	46	69	48	73	22	51	76	56	80	62	84	65	88	67	93
21	31	63	38	66	41	65	45	68	47	72	21	50	74	55	78	61	82	63	86	66	91
20	30	62	37	64	40	64	44	67	46	70	20	49	73	54	77	60	80	62	84	65	89
19	28	60	36	63	39	62	43	65	45	69	19	48	71	53	75	59	78	61	82	64	87
18	27	58	35	61	38	61	42	64	44	67	18	47	70	52	73	58	76	60	80	62	84
17	26	57	34	60	37	60	41	63	43	66	17	46	68	51	72	57	75	59	78	61	82
16	24	55	33	59	36	59	39	61	42	64	16	44	66	49	70	56	73	58	76	60	80
15	23	53	31	57	35	58	38	60	41	63	15	43	65	48	68	54	71	57	74	59	78

KFPT pagrindinio pratimo taškų lentelė (susilenkimai)

Kartai	18-21 V/M	22-26 V/M	27-31 V/M	32-36 V/M	37-41 V/M	Kartai	42-46 V/M	47-51 V/M	52-56 V/M	57-61 V/M	62+ V/M
82			100			82					
81			99			81					
80		100	98			80					
79			99			79					
78	100	97	96			78					
77	98	96	95			77					
76	97	95	94	100	100	76					
75	95	93	92	99	99	75					
74	94	92	91	96	96	74					
73	92	91	90	96	97	73					
72	90	89	89	95	96	72	100				
71	89	88	88	94	95	71	99				
70	87	87	87	93	94	70	98				
69	86	85	85	92	93	69	97				
68	84	84	85	91	92	68	96				
67	82	83	84	89	91	67	95				
66	81	81	83	88	89	66	94	100	100		
65	79	80	82	87	88	65	93	99	99		
64	78	79	81	86	87	64	92	98	96	100	
63	76	77	79	85	86	63	91	97	97	99	100
62	74	76	78	84	85	62	90	96	96	98	99
61	73	75	77	82	84	61	89	94	95	97	98
60	71	73	76	81	83	60	88	93	94	96	97
59	70	72	75	80	82	59	87	92	93	95	96
58	68	71	74	79	81	58	86	91	92	94	95
57	66	69	73	78	80	57	85	90	91	92	94
56	65	68	72	76	79	56	84	89	89	91	92
55	63	67	71	75	78	55	83	88	88	90	91
54	62	65	70	74	77	54	82	87	87	89	90
53	60	64	69	73	76	53	81	86	86	88	89
52	58	63	68	72	75	52	80	84	85	87	88
51	57	61	66	71	74	51	79	83	84	86	87
50	55	60	65	69	73	50	78	82	83	85	86
49	54	59	64	68	72	49	77	81	82	84	85
48	52	57	63	67	71	48	76	80	81	83	84
47	50	56	62	66	69	47	75	79	80	82	83
46	49	55	61	65	68	46	74	78	79	81	82
45	47	53	60	64	67	45	73	77	78	79	81
44	46	52	59	62	66	44	72	76	77	78	79
43	44	50	58	61	65	43	71	74	76	77	78
42	42	49	57	60	64	42	70	73	75	76	77
41	41	48	56	59	63	41	69	72	74	75	76
40	39	47	55	58	62	40	68	71	73	74	75
39	38	45	54	56	61	39	67	70	72	73	74
38	36	44	52	55	60	38	66	69	71	72	73
37	34	43	51	54	59	37	65	68	69	71	72
36	33	41	50	53	58	36	64	67	68	70	71
35	31	40	49	52	57	35	63	66	67	69	70
34	30	39	48	50	56	34	62	64	66	68	69
33	28	37	47	49	55	33	61	63	65	66	68
32	26	36	46	48	54	32	60	62	64	65	68
31	25	35	45	47	53	31	59	61	63	64	65
30	23	33	44	46	52	30	58	60	62	63	64
29	22	32	43	45	50	29	57	59	61	62	63
28	20	31	42	44	49	28	56	58	60	61	62
27	18	29	41	42	48	27	55	57	59	60	61
26	17	28	39	41	47	26	54	56	58	59	60
25	15	27	38	40	46	25	53	54	57	58	59
24	14	25	37	39	45	24	52	53	56	57	58
23	12	24	36	38	44	23	51	52	55	56	57
22	10	23	35	36	43	22	50	51	54	55	56
21	9	21	34	35	42	21	49	50	53	54	55

KFPT pagrindinio pratimo taškų lentelė (3000 m. bėgimas)

Laikas	18-21		22-26		27-31		32-36		37-41		Laikas	42-46		47-51		52-56		57-61		62+	
	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M		V	M	V	M	V	M	V	M	V	M
12:06	100		100								12:06										
12:12	99		99								12:12										
12:18	97		98								12:18										
12:24	96		97		100		100				12:24										
12:30	94		96		99		99				12:30										
12:36	93		94		98		98				12:36										
12:42	92		93		97		97		100		12:42										
12:48	90		92		96		96		99		12:48										
12:54	89		91		95		95		98		12:54										
13:00	88		90		94		95		97		13:00										
13:06	86		89		92		94		97		13:06										
13:12	85		88		91		93		96		13:12	100									
13:18	83		87		90		92		95		13:18	99									
13:24	82		86		89		91		94		13:24	98									
13:30	81		84		88		90		93		13:30	97		100							
13:36	79		83		87		89		92		13:36	97		99							
13:42	78		82		86		88		91		13:42	96		98							
13:48	77		81		85		87		91		13:48	95		98		100					
13:54	75		80		84		86		90		13:54	94		97		99					
14:00	74		79		83		85		89		14:00	93		96		98					
14:06	72		78		82		85		88		14:06	92		95		96					
14:12	71		77		81		84		87		14:12	91		95		97					
14:18	70		76		79		83		86		14:18	90		94		96					
14:24	68		74		78		82		86		14:24	90		93		95		100			
14:30	67		73		77		81		85		14:30	89		92		95		99			
14:36	66		72		76		80		84		14:36	88		91		94		98			
14:42	64	100	71	100	75		79		83		14:42	87		91		93		97			
14:48	63	99	70	99	74		78		82		14:48	86		90		92		97		100	
14:54	61	96	69	98	73	100	77		81		14:54	85		89		91		96		99	
15:00	60	96	68	97	72	99	76	100	80		15:00	84		88		91		95		98	
15:06	59	95	67	96	71	98	75	99	80		15:06	83		87		90		94		97	
15:12	57	94	66	95	70	97	75	99	79		15:12	83		87		89		93		96	
15:18	56	93	64	94	69	97	74	98	78		15:18	82		86		88		92		95	
15:24	54	92	63	93	68	96	73	97	77		15:24	81		85		87		91		94	
15:30	53	90	62	92	66	95	72	97	76		15:30	80		84		87		90		93	
15:36	52	89	61	91	65	94	71	96	75		15:36	79		84		86		90		93	
15:42	50	88	60	90	64	93	70	95	74		15:42	78		83		85		89		92	
15:48	49	87	59	89	63	92	69	94	74		15:48	77		82		84		88		91	
15:54	48	86	58	88	62	91	68	94	73		15:54	77		81		84		87		90	
16:00	46	84	57	87	61	91	67	93	72		16:00	76		80		83		86		89	
16:06	45	83	56	86	60	90	66	92	71	100	16:06	75		80		82		85		88	
16:12	43	82	54	85	59	89	65	92	70	99	16:12	74		79		81		84		87	
16:18	42	81	53	84	58	88	65	91	69	99	16:18	73		78		80		83		86	
16:24	41	79	52	83	57	87	64	90	69	98	16:24	72		77		80		83		85	
16:30	39	78	51	82	56	86	63	90	68	97	16:30	71	100	76		79		82		84	
16:36	38	77	50	81	55	85	62	89	67	96	16:36	70	99	76		78		81		83	
16:42	37	76	49	80	54	85	61	88	66	96	16:42	70	99	75	100	77		80		82	
16:48	35	75	48	79	52	84	60	88	65	95	16:48	69	98	74	99	76		79		81	
16:54	34	73	47	78	51	83	59	87	64	94	16:54	68	97	73	99	76		78		80	
17:00	32	72	46	77	50	82	58	86	63	94	17:00	67	97	73	98	75		77		80	
17:06	31	71	44	76	49	81	57	86	63	93	17:06	66	96	72	97	74		77		79	
17:12	30	70	43	75	48	80	56	85	62	92	17:12	65	96	71	97	73		76		78	
17:18	28	68	42	74	47	80	55	84	61	92	17:18	64	95	70	96	73		75		77	
17:24	27	67	41	73	46	79	55	83	60	91	17:24	63	94	69	96	72		74		76	
17:30	26	66	40	72	45	78	54	83	59	90	17:30	63	94	69	95	71		73		75	
17:36	24	65	39	71	44	77	53	82	58	89	17:36	62	93	68	94	70		72		74	
17:42	23	64	38	70	43	76	52	81	57	89	17:42	61	92	67	94	69		71		73	
17:48	21	62	37	69	42	75	51	81	57	88	17:48	60	92	66	93	69		70		72	
17:54	20	61	36	68	41	74	50	80	56	87	17:54	59	91	65	92	68		70		71	
18:00	19	60	34	67	39	74	49	79	55	87	18:00	58	90	65	92	67		69		70	
18:06	17	59	33	66	38	73	48	79	54	86	18:06	57	90	64	91	66	100	68		69	
18:12	16	58	32	65	37	72	47	78	53	85	18:12	57	89	63	91	65	99	67		68	
18:18	14	56	31	64	36	71	46	77	52	85	18:18	56	89	62	90	65	99	66		67	
18:24	13	55	30	63	35	70	45	77	51	84	18:24	55	88	62	89	64	98	65		67	
18:30	12	54	29	62	34	69	45	76	51	83	18:30	54	87	61	88	63	97	64		66	
Laikas	18-21		22-26		27-31		32-36		37-41		Laikas	42-46		47-51		52-56		57-61		62+	

	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M		V	M	V	M	V	M	V	M	V	M
18:36	10	53	28	61	33	69	44	75	50	82		18:36	53	87	60	88	62	96	63		65
18:42	9	52	27	60	32	68	43	74	49	81		18:42	52	86	59	87	62	95	63		64
18:48	8	50	26	59	31	67	42	74	48	81		18:48	51	85	58	87	61	95	62	100	63
18:54	6	49	24	58	30	66	41	73	47	80		18:54	50	85	58	86	60	94	61	99	62
19:00	5	48	23	57	29	65	40	72	46	80		19:00	50	84	57	86	59	93	60	98	61
19:06	3	47	22	56	28	64	39	72	45	79		19:06	49	83	56	85	58	93	59	98	60
19:12	2	45	21	55	26	63	38	71	45	78		19:12	48	83	55	84	58	92	58	97	59
19:18	1	44	20	54	25	63	37	70	44	78		19:18	47	82	55	84	57	91	57	96	58
19:24		43	19	53	24	62	36	70	43	77		19:24	46	82	54	83	56	90	57	95	57
19:30		42	18	52	23	61	35	69	42	76		19:30	45	81	53	82	55	90	56	95	56
19:36		41	17	51	22	60	35	68	41	75		19:36	44	80	52	82	55	89	55	94	55
19:42		39	16	50	21	59	34	68	40	75		19:42	43	80	51	81	54	88	54	93	54
19:48		38	14	49	20	58	33	67	40	74		19:48	43	79	51	81	53	87	53	92	53
19:54		37	13	48	19	57	32	66	39	73		19:54	42	78	50	80	52	87	52	91	53
20:00		36	12	47	18	57	31	66	38	73		20:00	41	78	49	79	51	86	51	91	52
20:06		35	11	46	17	56	30	65	37	72		20:06	40	77	48	79	51	85	50	90	51
20:12		33	10	45	16	55	29	64	36	71		20:12	39	77	47	78	50	84	50	89	50
20:18		32	9	44	15	54	28	63	35	71		20:18	38	76	47	77	49	84	49	88	49
20:24		31	8	43	14	53	27	63	34	70		20:24	37	75	46	77	48	83	48	87	48
20:30		30	7	42	12	52	26	62	34	69		20:30	37	75	45	76	47	82	47	87	47
20:36		28	6	41	11	51	25	61	33	68		20:36	36	74	44	76	47	81	46	86	46
20:42		27	4	40	10	51	25	61	32	68		20:42	35	73	44	75	46	81	45	85	45
20:48		26	3	39	9	50	24	60	31	67		20:48	34	73	43	74	45	80	44	84	44
20:54		25	2	38	8	49	23	59	30	66		20:54	33	72	42	74	44	79	43	84	43
21:00		24	1	37	7	48	22	59	29	66		21:00	32	71	41	73	44	79	43	83	42
21:06		22		36	6	47	21	58	29	65		21:06	31	71	40	72	43	78	42	82	41
21:12		21		35	5	46	20	57	28	64		21:12	30	70	40	72	42	77	41	81	40
21:18		20		34	4	46	19	57	27	64		21:18	30	70	39	71	41	76	40	80	40
21:24		19		33	3	45	18	56	26	63		21:24	29	69	38	71	40	76	39	80	39
21:30		18		32	2	44	17	55	25	62		21:30	28	68	37	70	40	75	38	79	38
21:36		16		31	1	43	16	54	24	61		21:36	27	68	36	69	39	74	37	78	37
21:42		15		30		42	15	54	23	61		21:42	26	67	36	69	38	73	37	77	36
21:48		14		29		41	15	53	23	60		21:48	25	66	35	68	37	73	36	76	35
21:54		13		28		40	14	52	22	59		21:54	24	66	34	67	36	72	35	76	34
22:00		12		27		40	13	52	21	59		22:00	23	65	33	67	36	71	34	75	33
22:06		10		26		39	12	51	20	58		22:06	23	64	33	66	35	70	33	74	32
22:12		9		25		38	11	50	19	57		22:12	22	64	32	66	34	70	32	73	31
22:18		8		24		37	10	49	18	56		22:18	21	63	31	65	33	69	3	73	30
22:24		7		23		36	9	49	17	56		22:24	20	63	30	64	33	68	30	72	29
22:30		5		22		35	8	48	17	55		22:30	19	62	29	64	32	67	30	71	28
22:36		4		21		34	7	48	16	54		22:36	18	61	29	63	31	67	29	70	27
22:42		3		20		34	6	47	15	54		22:42	17	61	28	62	30	66	28	69	27
22:48		2		19		33	5	46	14	53		22:48	17	60	27	62	29	65	27	69	26
22:54		1		18		32	5	46	13	52		22:54	16	59	26	61	29	64	26	68	25
23:00				17		31	4	45	12	52		23:00	15	59	25	61	28	64	25	67	24
23:06				16		30	3	44	11	51		23:06	14	58	25	60	27	63	24	66	23
23:12				15		29	2	43	11	50		23:12	13	57	24	59	26	62	23	65	22
23:18				14		28	1	43	10	49		23:18	12	57	23	58	25	61	23	65	21
23:24				13		28		42	9	49		23:24	11	56	22	58	25	61	22	64	20
23:30				12		27		41	8	48		23:30	10	56	22	57	24	60	21	63	19
23:36				11		26		41	7	47		23:36	10	55	21	57	23	59	20	62	18
23:42				10		25		40	6	47		23:42	9	54	20	56	22	59	19	62	17
23:48				9		24		39	5	46		23:48	8	54	19	56	22	58	18	61	16
23:54				8		23		39	5	45		23:54	7	53	18	55	21	57	17	60	15
24:00				7		23		38	4	45		24:00	6	52	18	54	20	56	17	59	14
24:06				6		22		37	3	44		24:06	5	52	17	54	19	56	16	58	13
24:12				5		21		37	2	43		24:12	4	51	16	53	18	55	15	58	12
24:18				4		20		36	1	42		24:18	3	50	15	52	18	54	14	57	11
24:24				3		19		35		42		24:24	3	50	15	52	17	53	13	56	10
24:30				2		18		34		41		24:30	2	49	14	51	16	53	12	55	9
24:36				1		17		34		40		24:36	1	49	13	51	15	52	11	55	8
24:42						17		33		40		24:42		48	12	50	15	51	10	54	7
24:48						16		32		39		24:48		47	11	49	14	50	10	53	6
24:54						15		32		38		24:54		47	11	49	13	50	9	52	5
25:00						14		31		38		25:00		46	10	48	12	49	8	51	4
25:06						13		30		37		25:06		45	9	47	11	48	7	51	3
25:12						12		30		36		25:12		45	8	47	11	47	6	50	2
25:18						11		29		35		25:18		44	7	46	10	47	5	49	1
25:24						11		28		35		25:24		43	7	46	9	46	4	48	1
25:30						10		28		34		25:30		43	6	45	8	45	3	47	1
25:36						9		27		33		25:36		42	5	44	7	44	3	47	1

2 PRIEDAS

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

KFPT rezultatų lentelė

..... m. mėn. d.

(padalinio pavadinimas)

Eil. Nr.	Kar. laipsn.	Vardas ir pavardė	Amžius	Atsispaudimai (k./2 min.)	Susilenkimai (k./2 min.)	3000 m bėgimas			Pastabos	Kontrolieriaus parašas
						Nr.	Ratai	Rezultatas (min. : sek.)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

Kontrolieriaus pareigos, parašas, karinis laipsnis, vardas pavardė

KFPT rezultatų lentelės pildymo TVARKA

PADALINIO PAVADINIMAS: šioje skiltyje įrašyti padalinio pavadinimą (pvz.; MPB „Geležinis Vilkas“ Žvalgybos kuopa).

KARINIS LAIPSNIS: šioje skiltyje įrašyti kario karinį laipsnį.

VARDAS, PAVARDĖ: šioje skiltyje didžiosiomis raidėmis įrašyti, kario vardą ir pavardę.

AMŽIUS: šioje skiltyje įrašyti kario amžių tą dieną, kada atliekamas KFPT.

ATSISPAUDIMŲ SKAIČIUS: šioje skiltyje įrašyti taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičių.

SUSILENKIMŲ SKAIČIUS: šioje skiltyje įrašyti taisyklingai atliktų susilenkimų skaičių.

3000m. BĖGIMAS / NR.: šioje skiltyje įrašyti kario indentifikavimo numerį bėgimo metu.

3000m. BĖGIMAS / RATAI: šioje skiltyje įrašyti (jei reikia) kario nubėgtų ratų skaičių „brūkšneliais“.

3000m. BĖGIMAS / REZULTATAS: šioje skiltyje įrašyti laiką (minučių ir sekundžių tikslumu) per kurį karys nubėgo 3000m. Jei karys atlieka alternatyvų pratimą, įrašomas alternatyvaus pratimo atlikimo laikas.

PASTABOS: šioje skiltyje įrašyti (jei reikia) pastabas dėl KFPT atitinkamo: jei atliekamas alternatyvus pratimas, įrašoma, koks pratimas atliekamas, kokią traumą karys patyrė (jeigu taip atsitinka), dėl kokios priežasties atsisakė atlikti kitus pratimus ir t.t.

3 PRIEDAS

Eil. Nr.	Karinis laipsnis	Vardas ir pavardė	Testavimo data	Amžius (metai)	Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas		KPFT įvertinimas		Pastabos
					Rezultatas (k/2 min.)	Taskai	Rezultatas (k/2 min.)	Taskai	Rezultatas (min.s.)	Taskai	Taskų suma	Įvertinimas	
1.	eil.	TJ	2015.04.12	27	42	63	42	57	14:59	72	192	neįskaityta	
2.	j.eil.	RP	2015.04.12	27	65	77	47	62	14:49	73	212	įskaityta	
3.	eil.	ŽK	2015.04.12	21	35	50	56	65	16:15	42	157	neįskaityta	
4.	j. eil.	KP	2015.04.12	19	39	56	50	55	18:00	19	130	neįskaityta	
5.	ltn.	DM	2015.04.12	31	58	80	46	61	15:40	64	205	įskaityta	
6.	eil.	ŠB	2015.04.12	21	70	99	55	63	15:25	53	215	neįskaityta	
7.	eil.	PG	2015.04.12	21	41	59	48	52	16:00	46	157	neįskaityta	
8.	vyr. eil.	AV	2015.04.12	21	53	75	50	55	17:09	30	160	neįskaityta	
9.	eil.	EŠ	2015.04.12	32	38	62	50	69	14:54	77	208	įskaityta	
10.	eil.	JR	2015.04.12	22	55	77	44	52	nebaigė		129	neįskaityta	
11.	j. eil.	MR	2015.04.12	18	76	100	85	100	14:40	64	264	įskaityta	
12.	laik. j. eil.	DK	2015.04.12	19	62	88	65	79	15:20	54	221	neįskaityta	
13.	vyr. eil.	EL	2015.04.12	26	56	78	82	100	14:48	70	248	įskaityta	
14.	eil.	LB	2015.04.12	21	60	85	59	70	15:25	54	209	neįskaityta	
15.	eil.	KV	2015.04.12	24	63	86	57	69	15:12	66	221	neįskaityta	
16.	vyr. eil.	EA	2015.04.12	36	20	44	7		-		44	neįskaityta	
17.	vyr. eil.	TP	2015.04.12	33	40	64	43	61	-		125	neįskaityta	
18.	j. eil.	RP	2015.04.12	22	25	71	58	71	17:42	70	212	įskaityta	
19.	eil.	ES	2015.04.12	22	50	71	43	50	15:14	64	185	neįskaityta	
20.	eil.	VL	2015.04.12	22	54	76	52	63	15:41	60	199	įskaityta	
21.	j. eil.	GB	2015.04.12	19	64	90	53	60	15:50	48	198	neįskaityta	
22.	vyr. eil.	AG	2015.04.12	32	41	65	40	58	15:34	71	194	neįskaityta	
23.	eil.	JP	2015.04.12	22	93	100	85	100	13:46	81	281	įskaityta	
24.	eil.	AV	2015.04.12	28	25	45	41	56	17:15	47	148	neįskaityta	
25.	j. eil.	DJ	2015.04.12	19	63	89	70	87	13:11	85	261	įskaityta	
26.	eil.	TŠ	2015.04.12	21	65	92	46	49	13:57	74	215	neįskaityta	
27.	laik. j. eil.	MŠ	2015.04.12	19	82	100	51	57	14:05	72	229	neįskaityta	
28.	gr.	AM	2015.04.12	26	64	87	59	72	-		159	neįskaityta	
29.	eil.	AŠ	2015.04.12	23	40	60	67	83	14:48	70	213	įskaityta	
30.	eil.	DG	2015.04.12	20	41	59	55	63	-		122	neįskaityta	
31.	j. eil.	AE	2015.04.12	19	34	49	47	50	16:45	35	134	neįskaityta	
32.	eil.	ND	2015.04.12	23	82	100	82	100	12:30	96	296	įskaityta	
33.	eil.	MP	2015.04.12	21	69	97	73	92	13:30	81	270	įskaityta	
34.	eil.	ES	2015.04.12	21	44	63	62	74	15:30	53	190	neįskaityta	
35.	eil.	MK	2015.04.12	28	48	69	38	52	16:10	59	180	neįskaityta	
36.	eil.	DV	2015.04.12	26	56	78	50	60	15:59	57	195	neįskaityta	
37.	eil.	RR	2015.04.12	21	51	72	50	55	12:28	94	221	neįskaityta	
38.	laik.j. eil.	RŠ	2015.04.12	18	74	100	41	41	15:30	53	194	neįskaityta	
39.	srž.	EŠ	2015.04.12	35	60	85	60	81	13:42	88	254	įskaityta	
40.	j. eil.	TČ	2015.04.12	20	61	86	56	65	14:37	64	215	įskaityta	
41.	j. eil.	RB	2015.04.12	39	52	78	39	61	16:30	68	207	įskaityta	
42.	eil.	DS	2015.04.12	32	23	47	20	34	16:47	60	141	neįskaityta	
43.	vyr. eil.	DŽ	2015.04.12	22	53	75	65	80	15:48	59	214	neįskaityta	
44.	vyr.	MŽ	2015.04.12	36	63	88	49	68	16:40	61	217	įskaityta	