

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

POVILAS VARANAVIČIUS

Kūno kultūros ir sporto edukologija

(specializacija – sporto vadyba)

KARIŲ FIZINIO PARENGTUMO YPATUMAI

Magistro darbas

Darbo vadovas doc. dr.

Stanislovas Norkus

Originalus autorinis darbas

-

Šiauliai, 2015

SANTRAUKA
Magistro darbas
KARIŲ FIZINIO PARENGTUMO YPATUMAI

Besikeičianti geopolitinė padėtis susijusi su Rusijos karinių pajėgų invazija į Ukrainą privertė šalies politikus atkreipti dėmesį į Lietuvos karių fizinių rengimą ir parengtumą.

Kario fizinis parengtumas – yra svarbus kario gebėjimą atlikti profesinę veiklą apibūdinantis veiksnys (Baliutavičius, 2002; Justickis, 2000;) Tiek gera sveikata tiek ir gera fizinė būklė yra kuriama per kario fizinę veiklą per fizinę saviugdą.

Karių fizinis parengtumas yra nepakankamas. Prastą karių fizinio parengtumo lygį lemia ribota rengimo programa, karių nenoras lavintis savarankiškai. Visai neanalizuojamos karių grupių pagal atliekamas funkcijas parengtumas ir jų rengimo specifiškumas. Diskutuotinas klausimas yra ir karių fizinio parengtumo vertinimo sistemos tinkamumas.

Tyrimo tikslas: išanalizuoti karių fizinių parengtumą pagal atliekamas funkcijas, siejant jį su fizinio rengimo programa, karių, karių fizinio parengtumo vertinimo sistemos tinkamumą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti karių fizinio rengimo sistemos atitikimą nūdienos reikalavimams
2. Ištirti karių fizinio parengtumo vertinimo sistemos tinkamumą.
3. Išanalizuoti skirtingas funkcijas vykdančių karių fizinio parengtumo komponentų raišką (rankas tiesiančių raumenų greitumo–jėgos išlavinimą, pilvo raumenų greitumo–jėgos išlavinimą, širdies kraujagyslių sistemos išlavinimą.
4. Išanalizuoti skirtingas funkcijas vykdančių karių kompleksinį fizinių parengtumą.

Tyrimo idėja, tyrimo rezultatų analizė ir pagrindimas rėmėsi šiomis *metodologinėmis* nuostatomis: humanistinės pedagogikos ir psichologijos teorijų (Rogers, 1983; Maslow, 2006), konstruktyvizmo teorijos šalininkų (Weinberger, 2004; Martišauskienė, 2008; Pollard, 2006), teiginių, pragmatizmo teorijos nuostatomis, fizinio ugdymo teorija, kūno kultūros teorija, adaptacijos teorija

Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai: teorinė analizė ir apibendrinimas, dokumentų analizė, anketinė apklausa, matematinė statistika.

Buvo ištirti 228 karių trijų fizinio parengtumo komponentų rodikliai. Tyrimai buvo atlikti 2014 m pavasarį ir 2014 m. rudenį. Iš viso buvo ištirti 1365 testų rezultatai.

Išvados:

1. Karių fizinio parengtumo vertinimo sistema yra pernelyg siaura ir nemotyvuoja kario fizinei saviugdai. Fizinio parengtumo rodiklių kaita patvirtina karių fizinio parengtumo sistemos tobulinimo būtinumą.
2. Karių fizinio parengtumo vertinimo sistema atspindi tik du kario fizinio pajėgumo komponentus – raumenų jėgos išsvermę ir aerobinę išsvermę (aerobinį pajėgumą). Vertinimo sistema neatspindi kario atliekamų funkcijų. Tokia sistema yra pernelyg patogi vyresnio amžiaus kariams. Kario atliekamos funkcijos turėtų tapti esminiu kriterijumi rengiant jautrias fizinio parengtumo vertinimo sistemas.
3. Geriausiai fiziškai pasirengę yra motorizuotos pėstininkų kuopos kariai. Jiems nežymiai nusileidžia sunkiosios ginkluotės grupės kuopos kariai. Tiesioginės paramos kuopos, štabo kuopos ir štabe tarnaujančių karių fizinis parengtumas yra žemesnio lygmens.
4. Karių fizinio parengtumo komponentai labai stabilūs. Per tyrimus skyrusius, palankius aerobinei išsverme lavinti keturis mėnesius, du karių fizinio parengtumo komponentai išliko tame pačiame lygyje, o širdies ir kvėpavimo sistemos išsvermės – pablogėjo. Formalioji karių fizinio ugdymo programa tiek apimties tiek ir kokybės prasme yra tobulintina. Karių fizinės saviugdos apimtys ir intensyvumas yra pernelyg nedideli, kad sukeltų rimtus organizmo sistemų struktūros ir funkcijos, o tuo pačiu ir fizinio parengtumo rodiklių pokyčius.

SUMMARY
Master's Thesis
The Peculiarities of Soldiers' Physical Preparation

A changing geopolitical situation related to the invasion of Russian armed forces into the Ukraine made our country's politicians pay attention to Lithuanian soldiers' physical training and fitness.

Soldiers' physical fitness is an important factor characterising soldier's ability to perform professional activities (Baliutavičius, 2002; Justickis, 2000). Both good health and good physical condition are created through soldier's physical self-development.

Soldiers' physical fitness is insufficient. A poor level of soldiers' physical fitness is determined by a limited training programme, soldiers' unwillingness to train self-sufficiently. The fitness of soldiers attributed to certain groups according to performed functions as well as specificity of their training are not analysed at all. A question of suitability of assessment of soldiers' physical fitness is worth discussing too.

The aim of the research: to analyse soldiers' physical fitness according to performed functions, relating it to the programme of physical training, suitability of the system of assessment of soldiers' physical fitness.

Research objectives:

1. To analyse correspondence of the system of soldiers' physical training to present-day requirements.
2. To investigate suitability of the system of assessment of soldiers' physical fitness.
3. To analyse expression of components of physical fitness in soldiers performing different functions (development of speed-power of muscles stretching arms, development of speed-power of abdominal muscles, development of the cardiovascular system).
4. To analyse complex physical fitness of soldiers performing different functions.

The research idea, analysis of the research results and their reasoning were based on the following methodological provisions: statements of the promoters of the humanist pedagogy and psychology theories (Rogers, 1983; Maslow, 2006), the constructivism theory (Weinberger, 2004; Martišauskienė, 2008; Pollard, 2006), provisions of the pragmatism theory, the physical training theory, the physical education theory, the adaptation theory.

The following methods have been applied in the research: theoretical analysis and generalisation, analysis of documents, questionnaire-based survey, mathematical statistics.

Indices of physical fitness components in 228 soldiers have been explored. The research has been carried out in the spring of 2014 and the autumn of 2014. In total, results of 1365 tests have been processed.

Conclusions:

1. The system of assessment of soldiers' physical fitness is too narrow and does not motivate a soldier for physical self-development. Alternation of indices of physical fitness proves the necessity for perfection of the system of soldiers' physical preparation.
2. The system for assessment of soldiers' physical fitness reflects only two components of soldier's physical capacity: muscular endurance and strengths as well as aerobic endurance (aerobic capacity). The assessment system does not reflect the functions performed by a soldier. Such a system is quite convenient for senior age soldiers. Functions performed by a soldier should become an essential criterion in designing sensitive systems for assessment of physical fitness.
3. Soldiers of a motorised infantry company are best physically fit. They are closely followed by soldiers of a small arms munitions group company. Physical fitness of soldiers of an immediate support company, a headquarters' company and soldiers serving in headquarters is of a lower level.
4. Components of soldiers' physical fitness are highly stable. Over four months of research and being favourable for development of aerobic endurance, two components of soldiers' physical fitness remained at the same level, whereas the component of the cardiovascular system fell off.
5. The formal programme of soldiers' physical training is to be improved in both volume and quality aspects. Volumes and intensity of soldiers' physical self-development are too low to cause serious alterations of indices of both systems and function of an organism as well as physical fitness.

Turinys

SANTRAUKA	2
SUMMARY	3
ĮVADAS.....	5
1. KARIŲ FIZINIO UGDYMO(SI) TEORINĖS PRIELAIDOS	9
1.1. Darbe teikiamų sąvokų analizė	9
1.2. Karių fizinio parengtumo realizavimo sritys	12
1.3. Psichologiniai karių fizinio renginio aspektai	13
1.4. Karių profesinio ir fizinio pasirengimo sąsajos	16
1.5. Karių fizinio ugdymo programos	17
2.TYRIMO METOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS	22
2.1. Tyrimo metodologija.....	22
2.2. Tyrimo metodai	22
2.3. Tiriamųjų charakteristika	25
2.4. Tyrimo organizavimas.....	25
3. KARIŲ FIZINIO PARENGTUMO KAIP RENGIMO(SI) REZULTATO KOMPONENTAI.....	27
3.1. Fizinio parengtumo vertinimo sistemos analizė	27
3.2. Karių fizinio parengtumo komponentų atsižvelgiant į vykdomas funkcijas, raiška	33
3.2.1. Štabe tarnaujančių karių fizinis parengtumas.....	33
3.2.2. Štabo kuopos karių fizinio parengtumo rodiklių kaita	37
3.2.3. Motorizuotos pėstininkų kopos karių fizinio parengtumo rodiklių kaita	39
3.2.4. Sunkiosios ginkluotės kopos karių fizinio parengtumo rodiklių kaita	41
3.2.5. Tiesioginės paramos kopos karių fizinio parengtumo rodiklių kaita	43
3.1. Karių kompleksinio fizinio parengtumo atsižvelgiant į vykdomas funkcijas, raiška	45
DISKUSIJA.....	48
IŠVADOS	51
REKOMENDACIJOS.....	53
LITERATŪRA.....	55
PRIEDAI	58

IVADAS

Tyrimo aktualumas. Besikeičianti geopolitinė padėtis susijusi su Rusijos karinių pajėgų invazija į Ukrainą privertė šalies politikus atkreipti dėmesį į Lietuvos karių fizinį rengimą ir parengtumą. Tiek savanorių tiek į privalomąją karo tarnybą kviečiamų vyrų amžius yra 18–26 metai. Vadinasi, su kario rengimu tarnybai yra susijusios formaliojo ir neformaliojo švietimo, sveikatos apsaugos sistemos struktūros. Todėl jaunuolio parengtumas karo tarnybai sietinas su šių struktūrų veikla, kurios ribas apibrėžia šalies įstatyminė bazė. Ir jeigu karinei tarnybai yra netinkami 20 proc. norinčiųjų tarnauti ir 40 proc. kviečiamųjų tarnauti tai būsimo kario rengimo sistema veikia labai silpnai ir reikia ieškoti būdu jai gerinti.

Karių fizinis rengimas užima labai svarbią vietą rengiant karius. Kario fizinis parengtumas – yra svarbus kario gebėjimą atlikti profesinę veiklą apibūdinantis veiksnys (Greičius, 2003; Skrebė, 2000). Tiek gera sveikata tiek ir gera fizinė būklė yra kuriama per kario fizinę veiklą per fizinę saviugdą. Analizuojama tema aktuali ne tik šalies gynybos sistemos, bet ir kūno kultūros bei sporto problema, nes prie karių rengimo turi prisidėti ir 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 būsimojo kario žinių kaupimą ir fizinės veiklos apimtį didinimą.

2008 m. liepos mėnesį buvo visiškai atsisakyta privalomosios karo tarnybos karių ir pradėti kviešti jaunuoliai į profesinę karo tarnybą, o nuo 2015 m. jaunuoliai vėl kviečiami atlikti privalomąją karo tarnybą.

Tyrimo problema. Karių fizinis parengtumas yra nepakankamas. Prastą karių fizinio parengtumo lygį lemia patirties šioje srityje neturėjimas, ribota rengimo programa, karių nenoras lavintis savarankiškai. Visai neanalizuojamos karių grupių pagal atliekamas funkcijas parengtumas ir jų rengimo specifiškumas. Diskutuotinas klausimas yra ir karių fizinio parengtumo vertinimo sistemos tinkamumas.

Tyrimo objektas. Tyrimo objektas yra karių fizinis parengtumas pagal atliekamas funkcijas ir jų fizinio parengtumo vertinimo sistema.

Tyrimo hipotezė. Tikėtina, kad karių fizinis parengtumas atsižvelgiant į atliekamas pareigas yra patenkinamas, karių fizinio rengimo programos apimtys yra pernelyg mažos, kad iššauktų organizmo sistemų funkcinis ir struktūrinius pokyčius, o jos turinys pernelyg vienpusiškas ir ribotas.

Tyrimo tikslas. Tyrimo problemai išspręsti buvo suformuluotas tyrimo tikslas: išanalizuoti karių fizinį parengtumą pagal atliekamas funkcijas, siejant jį su fizinio rengimo programa, karių fizinio parengtumo vertinimo sistemos tinkamumu.

Tyrimo uždaviniai. Tyrimo tikslui įgyvendinti buvo iškelti šie uždaviniai:

1. Ištirti karių fizinio parengtumo vertinimo sistemos tinkamumą.
2. Išanalizuoti skirtingas funkcijas vykdančių karių fizinio parengtumo komponentų raišką (rankas tiesiančių raumenų greitumo–jėgos išlavinimą, pilvo raumenų greitumo–jėgos išlavinimą, širdies kraujagyslių sistemos išlavinimą).
3. Išanalizuoti skirtingas funkcijas vykdančių karių kompleksinį fizinį parengtumą

Tyrimo metodologija. Tyrimo idėja, tyrimo rezultatų analizė ir pagrindimas rėmėsi šiomis metodologinėmis nuostatomis:

Humanistinės pedagogikos ir psichologijos teorijų (Rogers, 1983; Maslow, 2006), teiginiais, akcentuojančiais į asmenį orientuotą ugdymą. Karių fizinis ugdymas/ jis reiškiasi dviem formomis – formaliąja ir neformaliąja.

Konstruktivizmo teorijos šalininkų (Weinberger, 2004; Martišauskienė, 2008; Pollard, 2006), teiginiais pagrindusiais asmenine patirtimi grindžiamo ne tik žinių įgijimo, bet kūrimo svarbą lavinimuisi.

Pragmatizmo teorijos esmine nuostata, išreiškiama tuo, kad žmogaus formavimuisi labai svarbus patyrimas. (Craig, 2007).

Kūno kultūros teorija, pagrindžiančia bendruosius fizinio ugdymo dėsningumus, fizinio ugdymo proceso valdymą ir integruojančia žinias bendruosius kūno kultūros, fizinio lavinimo, fizinio aktyvumo (kaip ugdymo sistemos sudedamosios dalies) ir žmogaus ugdymo vyksmo dėsningumus (Vilkas, 2002, Kuklys, Blauzdys, 2000).

Adaptacijos teorija, pagrindžiančia organizmo sistemų aktyvią reakciją į dirgiklius – fizinius pratimus ir būtinumą taikyti didėjančius fizinius krūvius (Bompa, 1994,1999; Čepulėnas, 2001; Karoblis, 1999,2005; Karoblis, Raslanas, Steponavičius, 2002; Malinauskas, 2010; Skurvydas, 1991, 1998, 2009, 2010; Wilmore, Costill, 2004; Карпман, 1974; Матвеев, 1999; Загайнов, 2005; Платонов, 1986, 1988, 1995, 1997, 2004)

Tyrimo metodika. Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai: teorinė analizė ir apibendrinimas, dokumentų analizė, anketinė apklausa, matematinė statistika.

Tyrimo imtis. Buvo ištirti 228 karių trijų fizinio parengtumo komponentų rodikliai Tyrimai buvo atlikti 2014 m pavasarį ir 2014 m. rudenį. Iš viso buvo ištirti 1365 testų rezultatai.

Buvo tiriami penkių struktūrinių padalinių (štabo, štabo kuopos, motorizuotos pėstininkų kuopos, sunkiosios ginkluotės kuopos, tiesioginės paramos kuopos) fizinio parengtumo rodikliai. Tiriamieji buvo suskirstyti į 7 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). Didžiausią tiriamosios imties dalį sudarė antrosios (n = 58) ir trečios (n = 56) amžiaus grupės kariai. Šių amžiaus grupių kariai atitinkamai sudarė 25,4 ir 24,6 proc. tiriamosios imties

Tyrimo organizavimas. Tyrimas buvo organizuojamas pagal darbo plane numatytus etapus. Detaliau tyrimo etapai aprašyti antrojoje darbo dalyje (2.4. poskyris Tyrimo organizavimas)

Teorinis darbo naujumas. Pagrįsti skirtingas funkcijas atliekančių karių fizinio parengtumo skitrumai, įrodytas fizinio rengimo programos keitimo būtinumas.

Darbo naujumas. Darbe kritiškai vertinama karių fizinio rengimo programa, analizuojama fizinio parengtumo komponentų vertinimo sistema, lyginamos karių grupių pagal atliekamas funkcijas fizinis parengtumas.

Darbo reikšmingumas. Darbas reikšmingas kritine karių fizinio rengimo programos analize. Darbo autorius tarnauja profesinėje karo tarnyboje, todėl jo atlikti tyrimai ir ypač darbo išvados, rekomendacijos diskusijoje išreikšti samprotavimai yra labai reikšmingi.

Darbo struktūra. Darbas parengtas atsižvelgiant į 2014 m. Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto taryboje patvirtintą Baigiamųjų (bakaluro, magistrantūros studijų) darbų rengimo ir gynimo reglamentą ir 2015 m. Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto taryboje patvirtintus Baigiamųjų (bakaluro, magistrantūros studijų) darbų rengimo metodinius reikalavimus. Darbo struktūros dalims skirtų puslapių skaičius ir jų procentinė raiška pateikta 1 lentelėje. Darbo apimtimi laikoma darbo dalis be priedų. Todėl procentinė darbo dalims tenkančių puslapių apimtis skaičiuojama nuo darbo apimties be priedų.

1 lentelė **Darbo struktūros dalims tenkančių puslapių skaičius ir procentinė dalis**

Eil.Nr. n	Darbo struktūros dalys	Puslapių skaičius	Procentai
1	Titulinis puslapis	1	1,75
2	Turinys	1	1,75
3	Santraukos	2	3,51
4	Įvadas	5	8,77
5	Teorinė dalis	12	21,05
6	Tyrimo metodikos dalis	5	8,77
7	Rezultatų analizės dalis	21	36,84
8	Diskusija	3	5,26
9	Išvados	2	3,51
10	Rekomendacijos	2	3,51
11	Literatūra	3	5,26
	Iš viso	57	100,00
12	Priedai	19	

Darbe pateiktos. 13 lentelių ir 20 paveikslų, 20 priedų. Panaudoti 57 informacijos šaltiniai – 15 užsienio, 42 lietuvių autorių publikacijos.

1. KARIŲ FIZINIO UGDYMO(SI) TEORINĖS PRIELAIDOS

1.1. Darbe teikiamų sąvokų analizė

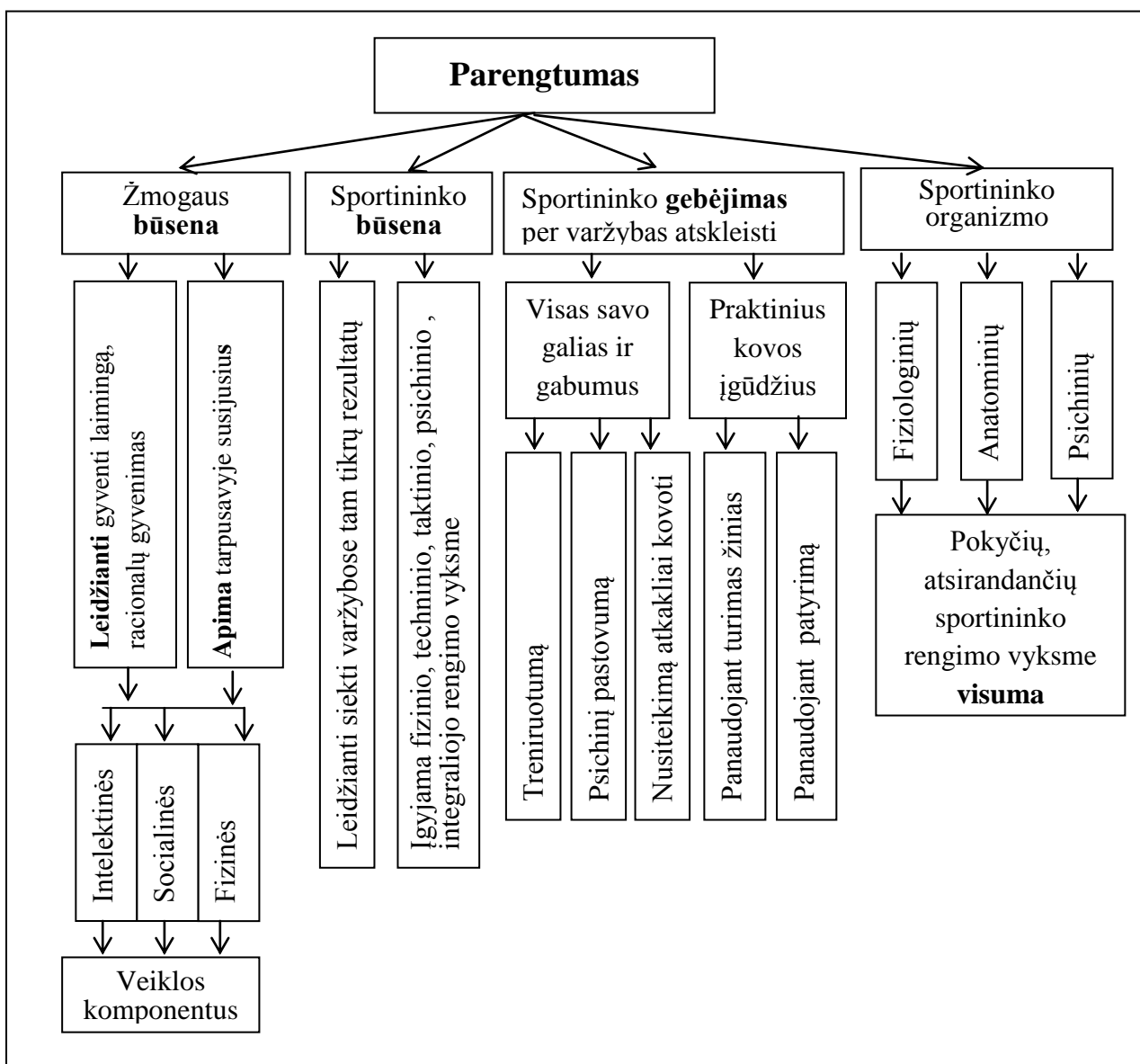
Karys. Karys pirmiausiai suvokiamas kaip kariuomenės žmogus. Antroji prasminė sąvoka kovotojas (Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, 1993). Tikėtina, kad sinonimine kario sąvoka galima laikyti sąvoką kariškis. **Kariškis** tai kariuomenėje tarnaujantis asmuo (Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, 1993). Labai dažnai kario, kariškio sąvokos yra sutapatinamos su kariūno sąvoka. Bet kariūnas turi būti suvokiamas kaip karo mokyklos auklėtinis, būsimas karininkas (Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, 1993).

Karinis auklėjimas – patriotinio auklėjimo procesas, kai formuojamos jaunimo moralinės, politinės, psichologinės ir kovinės savybės, kurios reiškiasi kasdieniame gyvenime ir ginant tėvynę. Pagrindiniai auklėjimo uždaviniai yra šie: ugdyti tautinius, patriotinius jaunimo įsitikinimus, ištikimybę tėvynei, pagarbą visoms tautoms, formuoti nuostatą didvyriškai ginti gimtąją šalį, atlikti pilietinę pareigą (Jovaiša, 2007).

Parengtumas apima tarpusavyje susijusius fizinės, intelektinės, emocinės, socialinės veiklos komponentus. Parengtumas kiekvienai veiklai yra savitas: karys, pajėgus daryti gimnastikos pratimus, nebūtinai pajėgus bėgti maratoną. Parengtumas įgyjamas fizinio, techninio, taktinio, psichinio ir integraliojo rengimo vyksme. Dažniausiai pateikiamos keturios parengtumą apibūdinančios prasmės (1 pav.). **Pirmoji** – žmogaus būseną, leidžianti gyventi laimingą, racionalų gyvenimą. **Antroji** – sportininko būseną, leidžianti siekti varžybose tam tikrų rezultatų. Parengtumas įgyjamas fizinio, techninio, taktinio, psichinio, ir integraliojo rengimo rezultate. **Trečioji** – Sportininko gebėjimas per varžybas atskleisti visas savo galias ir gabumus: treniruotumą, psichinį pastovumą, nusiteikimą atkakliai kovoti, praktinius kovos įgūdžius, panaudojant turimas žinias ir patyrimą. **Ketvirtoji** – sportininko organizmo fiziologinių, anatominių ir psichinių pokyčių, atsirandančių sportinio rengimo vyksme, suma (Karoblis, 1999, 2005; Kuklys, Blauzdys, 2000; Stonkus, 1999, 2002).

Išskiriama (Sporto terminų žodynas, 2002) 13 parengtumo rūšių (2 pav.). Diskutuotinas dalykas yra parengtumo rūšių išskyrimas. Klasifikacijos, tipologijos, klasifikacijos kuriamos remiantis apibrėžtais kriterijais, tuo tarpu Sporto terminų žodyne išskirta 13 parengtumo rūšių ir jos išskirtos nesiremiant jokių klasifikavimo kriterijumi ir tai yra didelis trūkumas. Yra išskirtas (Sporto terminų žodynas, 2002) aerobinis parengtumas. Jis apibrėžiamas kaip žmogaus organizmo gebėjimas atlikti kiek galima sunkesnę darbą gaminant raumenims reikalingą energijos kiekį aerobiniu būdu, ekonomiškai vartoti deguonį ir greitai įgauti didelį aerobinį

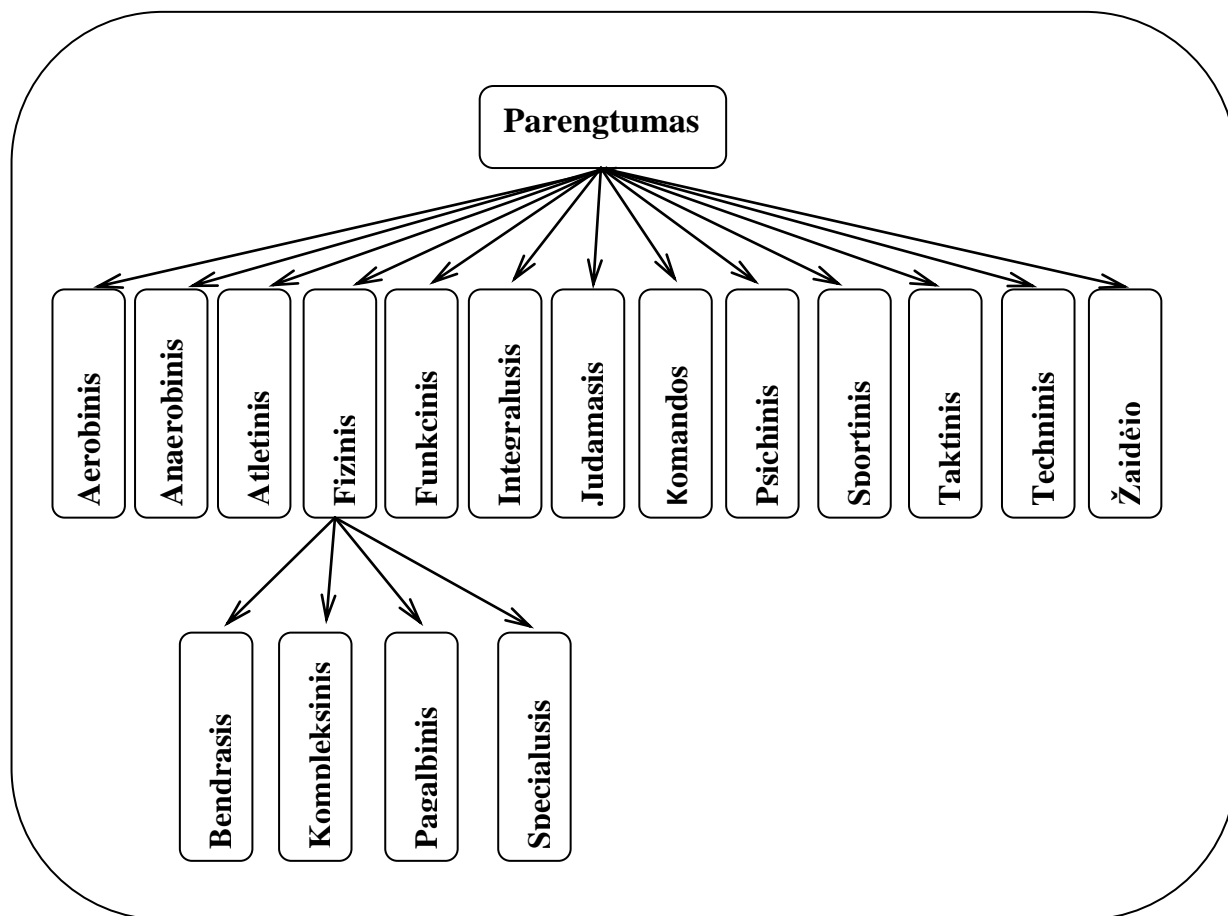
galingumą darbo pradžioje. Aerobinis parengtumas apima aerobinę pajėgumą ir aerobinę ištvėrmę (Karoblis, 1999, 2005; Kuklys, Blauzdys, 2000; Stonkus, 1999, 2002). Po to teikiamas anaerobinis parengtumas. Jis apibūdinamas kaip žmogaus organizmo gebėjimas atlikti kiek galima sunkesnę darbą gaminant raumenims reikalingą energiją anaerobiniu būdu (Karoblis, 1999, 2005; Kuklys, Blauzdys, 2000; Stonkus, 1999, 2002).



1 pav. Keturių parengtumą charakterizuojančios prasmės

Jeigu yra išskirtas aerobinis ir anaerobinis parengtumas, tai turėtų būti išskirtas dar ir mišrusis parengtumas. Šiuo atveju kvalifikavimo kriterijumi yra organizme vykstantys cheminiai procesai. Organizmo sistemoms energija tiekama veikiant aerobinėms, aerobinėms–anaerobinėms (mišrioms), anaerobinėms organizmo aprūpinimo energija reakcijoms.

Atsižvelgiant į organizmo veiklą aprūpinančių sistemų funkcionavimą turėtų būti išskirti ir trys parengtumo rūšys: aerobinis, aerobinis–anaerobinis (arba mišrus), anaerobinis



2 pav. Parengtume rūšys

Kariams labai svarbus yra atletinis parengtumas. Interpretuojant sporto teorijoje (Karoblis, 1999, 2005; Kuklys, Blauzdys, 2000; Stonkus, 1999, 2002) teikiamą atletinį parengtumą jį galėtumėme apibūdinti kaip kario atliekamai funkcijai reikalingų fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išugdymo lygį, lemiantį greitą ir efektyvų veikimą

Karių du kartus per metus (pavasariį ir rudenį) atliekami kontroliniai pratimai iš dalies atspindi tris jų fizinio parengtumo komponentus (rankas tiesiančių ir pilvo raumenų greitumo jėgos, širdies ir kvėpavimo sistemos ištvermės). Dažniausiai pateikiamos trys fizinį parengtumą apibūdinančios sąvokos. **Pirmoji** – fizinio pajėgumo komponentas, sudėtinga žmogaus dinaminė būseną – fizinių ir funkcinį organizmo galių išugdymo lygis, lemiantis kūrybišką darbinę ir visuomeninę žmogaus veiklą. **Antroji** – judėjimo mokėjimų, įgūdžių, fizinių ypatybių išugdymo lygis. **Trečioji** – sportininko fizinių ypatybių, kompleksinių gebėjimų, judamųjų mokėjimų ir įgūdžių išugdymo lygis, laiduojantis darnią ir našią veiklą per pratybas ir varžybas. Išskiriamas

bendrasis, kompleksinis, pagalbinis ir specialusis fizinis parengtumas (Karoblis, 1999, 2005; Kuklys, Blauzdys, 2000; Stonkus, 1999, 2002).

Bendrasis fizinis parengtumas – įvairių fizinių ypatybių, kompleksinių gebėjimų, organizmo funkcinių sistemų išugdymo lygis, darni jų sąveika įveikiant fizinius krūvius (Karoblis, 1999, 2005; Kuklys, Blauzdys, 2000; Stonkus, 1999, 2002).

Kompleksinis fizinis parengtumas – visų būtinų varžybų veiklai sportininko fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išugdymo patikimumas. Kompleksinis fizinis parengtumas dar vadinamas varžybų ištverme (Karoblis, 1999, 2005; Kuklys, Blauzdys, 2000; Stonkus, 1999, 2002).

Pagalbinis fizinis parengtumas – sportininko gebėjimas pakelti didelius, atitinkančius pasirinktos sporto šakos varžybų veiklą fizinius krūvius ir greitai atgauti organizmo darbingumą (Karoblis, 1999, 2005; Kuklys, Blauzdys, 2000; Stonkus, 1999, 2002).

Specialusis fizinis parengtumas – sportininko fizinių ypatybių, kompleksinių gebėjimų, organizmo funkcinių galių išugdymo lygis, lemiantis pasirinktos sporto šakos rezultatus (Karoblis, 1999, 2005; Kuklys, Blauzdys, 2000; Stonkus, 1999, 2002).

Funkcinis parengtumas – sportininko organizmo funkcinių sistemų išugdymo ir gebėjimo jas sutelkti lygis (Karoblis, 1999, 2005; Kuklys, Blauzdys, 2000; Stonkus, 1999, 2002).

Integralusis parengtumas – sportininko gebėjimas koordinuoti, valdyti ir įgyvendinti per varžybas įvairias parengtumo rūšis – fizinį, taktinį, techninį, psichinį (Karoblis, 1999, 2005; Kuklys, Blauzdys, 2000; Stonkus, 1999, 2002).

Anot L. Jovaišos **ypatumas** – ypatybė, apibūdinanti kokį nors skirtumą nuo kitų savybių, žyminti objekto savitumą, skirtingumą. Mokslininkas teikia ir dvi sinonimines ypatumo sąvokas – ypatybė, ypatingumas. Ypatingumas apibūdinamas kaip psichinio ar pedagoginio objekto savybė, žyminti jo savitumą, atskirumą, originalumą. Sporto terminų žodyne (2002) ypatumas apibūdinamas kaip asmens, daikto, reiškinių būdingas bruožas, savitumas, skirtybė.

Neformalus kario švietimas – kryptinga veikla, padedanti kariui įgyti kompetenciją, tapti sąmoninga asmenybe, sugebančia atsakingai ir kūrybingai spręsti savo problemas ir aktyviai veikti visuomenėje bei prisitaikyti prie kintančios aplinkos (LR švietimo įstatymas, 2011).

Ugdymas – dvasinių, intelektinių, fizinių asmens galių auginimas bendraujant ir mokant (LR švietimo įstatymas, 2011).

1.2. Karių fizinio parengtumo realizavimo sritys

M. Godliauskas (2005) išskyrė šias karių fizinio parengtumo realizavimo sritis:

1. Efektyvus modernios karinės technikos valdymas. Pagrindiniais limituojančiais tokio pobūdžio veiklas veiksniais yra: psichomotorinių reakcijų išlavimas, dėmesio koncentracija, dėmesio išlaikymas, atmintis, mąstymo greitis, greita orientacija.

2. Pagalbos teikimas gyventojams, kurie dėl karinių veiksmų atsidūrė ekstremaliose sąlygose. Pagrindiniais limituojančiais tokio pobūdžio veiklas veiksniais yra: geras bendras ir specialus fizinis parengtumas.

3. Partizaninis karas, ekstremalios, sudėtingos žmogaus egzistencijai sąlygos. Visapusiškai fiziškai užgrūdinti kariai, gali iškęsti ilgalaikį alkį, nuovargį, sunkias gamtos sąlygas, nuolatinius pavojus, fizinį ir psichologinį stresą, o kartais ir smurtą.

4. Stichinės nelaimės, nelaimių atveju mokėti gelbėti kitus ir, reikalui esant, gelbėtis pačiam.

5. Palaikyti viešąją tvarką lokalinio ir globalinio sąmyšio, panikos, individualių ir grupinių konfliktų metu, terorizmo ir diversijų atvejais.

6. Kario fiziškai tobulos asmenybės reprezentacijai darbe, šeimoje, visuomenėje.

Papildant M. Godliauską (2005) galima teigti, kad tiek formalus tiek neformalus karių fizinis ugdymas veikia:

1. individualius gebėjimus atskleisti, pasireikšti,
2. kūno kultūros, kaip bendros kultūros dalies, vertybių suvokimą,
3. sporto šakų populiarinimą asmeniniu pavyzdžiu,
4. tarpasmeninį bendravimą,
5. nacionalinius ir patriotinius jausmus,
6. tradicijas.

1.3. Psichologiniai karių fizinio renginio aspektai

Anot K. Miškinio (2002) psichologinė fizinio rengimo esmė – formuoti sportininko supratimą apie fizinės ypatybės apskritai, jų išugdymą, tobulinti specializuotą laiko ir erdvės suvokimą – trukmės, tempo, atstumo trajektorijos, amplitudės ir kitus pojūčius. Manytume, kad psichologinė fizinio rengimo esmė yra bendra nepriklausimai nuo kontingento, todėl ji taikytina ir kariams. K. Miškinio (2002) teigimu kiekvienas toks pojūtis ir suvokinys yra sudėtingas psichomotorinis vyksmas, dėl kurio atliekančiojo fizinius pratimus sąmonėje atsispindi atitinkama fizinė ypatybė konkrečiomis judėjimo sąlygomis. Vadinasi, fizinio rengimo psichinėje esmėje glūdi fizinių ypatybių įsisavinimas – jų pavertimas sąmonės faktu.

Anot Lietuvos sporto psichologijos patriarcho J. Palaimos (1985) sąmoningumo principas fizinio rengimo metu realizuojamas:

1. motyvacinėje ir pažintinėje sportuojančiojo veikloje – ugdant jo nuostatą žinoti ir suprasti kiekvienos fizinės ypatybės struktūrą bei ją sudarančių svarbiausių elementų pobūdį, pabrėžiant viso to reikšmę sportiniam rezultatyvumui;

2. atliekant fizinius pratimus, kai karys sąmonėje išskiria atskirus fizinių ypatybių elementus ir sutelkia dėmesį į juos, kartu stengdamais gauti kuo ryškesnių pojūčių, ypač kinestezinių, įspūdžių.

Fizinis kario rengimas apima jo judėjimo savybių – jėgos, greitumo, vikrumo, ištvermės, lankstumo, šoklumo ir kt. – ugdymą. Šių savybių ugdymo veiksmingumas siejamas su psichinių procesų vyksmo intensyvumu, pastovumu, koncentracija. K. Miškinis išskiria penkis fiziškai besilavinančio žmogaus psichinių procesų tėkmės ypatumus.

Pirmasis: žmogaus judėjimo (motorinių) savybių ryšys su asmenybės savybėmis. Visos žmogaus savybės – ir judėjimo, ir fiziologinės, ir asmenybės sudaro darnią visumą, yra tarpusavyje susijusios, viena kitą papildo. Taip žmogaus judamieji gebėjimai turi įtakos asmenybės savybių ugdymui, ir priešingai. Vadinasi, sporto pedagogas, skirdamas dėmesį visapusiškam asmenybės ugdymui, greičiau pasiekia ir užsibrėžtų tikslų. Fizinius pratimus atliekančio žmogaus asmenybės savybės – atkaklumas, ryžtingumas, kryptingumas, aiški pasiekimų motyvacija turi didelį poveikį fiziniu savybių ugdymui. Koncentruojantis į fizinę sportuojančiojo ir neskiriant dėmesio visapusiškam jo lavinimui, gerų rezultatų nepasiekama.

Antrasis: judėjimo savybių reikšimosi bei ugdymo bendrumas ir specifiškumas. Daugelis fizinių ypatybių – greitumas, ištvermingumas, jėga, vikrumas, lankstumas ir kt. – yra reikalingos atliekant daugelį judesių. Tačiau pratimų atlikimo kryptingumas suformuoja jų raiškos specifiškumą. Pavyzdžiui, kario, atliekančio greitėjimus po garsinio signalo, ir besiboksuojančio kario psichomotorinė reakcija lavėja skirtingai. Pirmuoju atveju lavėja reakcija į girdimąjį dirgiklį, antruoju – į regimąjį. Judėjimo savybių ugdymo bendrumas ir specifiškumas – dar pakankamai neišspręsta psichologinė problema, verčianti sporto mokslininkus nuolatos apie tai mąstyti.

Trečiasis: judėjimo savybių ir judamųjų įgūdžių bendrumas. Judėjimo savybės ir judamieji įgūdžiai nėra tapatūs, tačiau nėra ir visiškai atsieti. Judėjimo (taip pat psichinės) savybės vienos be judamųjų įgūdžių gerų rezultatų negarantuoja. Įgūdžiai yra tarsi forma, kuria pasireiškia savybės. Taigi per pratybas karys mokydamasis judesių technikos, ugdydamasis ir tobulindamasis judamuosius įgūdžius bei gebėjimus, neturėtų užmiršti, kad tiems įgūdžiams tobulinti reikia ir tam tikrų savybių, o jas ugdant – neužmiršti ir įgūdžių tobulinimo, t. y. technikos.

Ketvirtasis: savybių struktūra. Žmogaus, atliekančio pratimus, judėjimo ir asmeninės savybės egzistuoja ne atsietai vienos nuo kitų, jos sudaro vientisą struktūrą, kuri priklauso nuo

pratimo atlikimo tikslo. Pratimo atlikimo tikslas nulemia jo atliko metodiką. Atliekant skirtingo pobūdžio pratimus skirtingai reiškiasi fizinės ir psichinės fiziškai aktyvaus žmogaus savybės. Pavyzdžiui, atliekant greitėjimus po garsinio signalo svarbiausia judėjimo savybė yra greitumas, o asmenybės – valia. Tačiau reikia suvokti, jog valia negali kompensuoti sumažėjusio greičio. Tuo tarpu boksuojantis fizinių ir psichinių savybių raiška yra kopleksiškesnė. Šiuo atveju labai reiškiasi suvokimo, mąstymo, judesių greitis, iniciatyvumas, valia. Kuo daugiau savybių reiškiasi atliekant judesius, tuo geresnės sąlygos savybėms kompensuoti viena kita.

Penktoji: sąmoningas savybių ugdymas ir panaudojimas. Judėjimo savybės turi būti išugdomos sąmoningai, t. y. sportuojantis žmogus turi žinoti, kaip tobulai jos yra išlavintos, kad prireikus galėtų jomis pasinaudoti (Palaima, 1974, 1985).

Karius lavinantys specialistai turi žinoti psichologines judėjimo savybių ugdymo rekomendacijas į kurias atkreipė dėmesį R. Malinauskas (2003 ir 2010) bei J. Palaima (1974, 1985). Anot mokslininkų greičio lavinimą stimuliuoja šie pedagoginiai–psichologiniai sportuojančiojo veiksmai:

1. vidinis ir išorinis valios pastangą skatinimas;
2. preliminarus judesio atlikimas mintyse tokiu greičiu, kuris yra didesnis už anksčiau pratybose buvusį;
3. tikslus atlikto judesio ar veiksmo spartos ir greičio įvertinimas;
4. mokėjimas atsipalaiduoti;
5. dėmesio nukreipimas ir sutelkimas tik į tai, kaip greitai atliekamas judesys;
6. motorinės reakcijos lavinimas;
7. grupinis motorinės reakcijos vykdymas (su varžybų elementu);
8. specialūs pratimai, reikalaujantys greitai, pagal iš anksto sutartus signalus pasirinkti veiksmą ir tiksliai jį atlikti;
9. gera, kryptinga pramankšta.

Anot R. Malinausko (2003 ir 2010) bei J. Palaimos (1974, 1985) ištvėmės lavinimą stimuliuoja šie pedagoginiai–psichologiniai sportuojančiojo veiksmai:

1. įsitikinimas, kad tęsdamas pratybas, kai atsiranda nuovargis, nekenkia savo sveikatai;
2. pasiryžimas bet kokiomis sąlygomis įvykdyti numatytą treniruotės planą;
3. žinojimas, kad „mirties taškas" laikinas, todėl ir sunkiausiu momentu reikia tęsti kovą;
4. didesnis savęs stimuliavimas (savęs skatinimas, raginimas, drąsinimas ir pan.);
5. dėmesio atitraukimas nuo sunkių, nemalonių nuovargio pojūčių į malonių situacijų vaizdinius, į būsimą pergalę ir kt.

Anot R. Malinausko (2003 ir 2010) bei J. Palaimos (1974, 1985) vikrumo lavinimą stimuliuoja šie pedagoginiai–psichologiniai sportuojančiojo veiksmai:

1. mokėjimas tiksliai kontroliuoti savo judesius;
2. mokėjimas tvardyti, valdyti savo emocinę būseną;
3. vengimas energingo išorinio valios pastangų stimuliavimo, intensyvios motyvacijos, jeigu atliekami judesiai reikalauja itin didelės judesių koordinacijos, ir kt.

1.4. Karių profesinio ir fizinio pasirengimo sąsajos

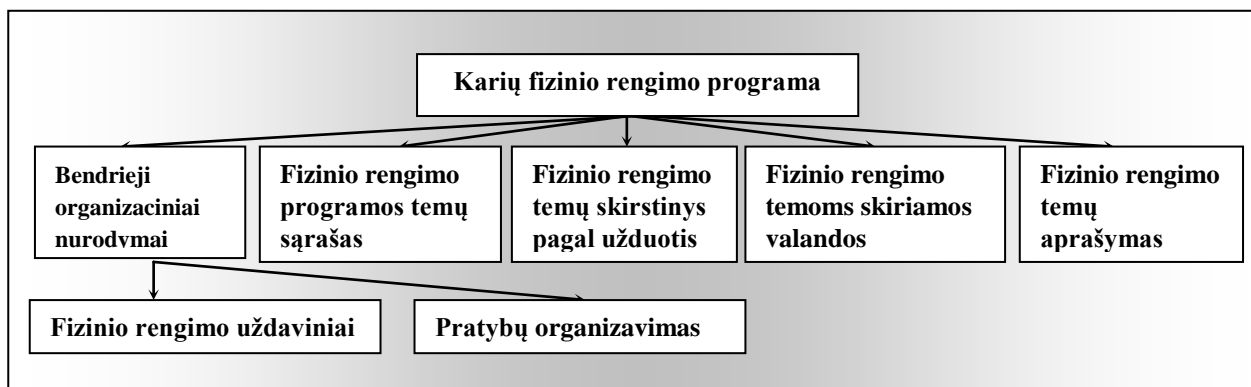
Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos dėstytojų parengtosiose (2010) metodinėse rekomendacijose teikiamas Merfio dėsnis („Patogaus apkaso nebūna“) glaudžiai siejasi su dideliais karių fiziniais krūviais, kurie yra neišvengiami. Dideli fiziniai krūviai pripratina karius veikti ekstremaliomis sąlygomis – ar tai būtų tik lauko pratybos, ar gaisrų gesinimo, potvynio padarinių neutralizavimo operacijos, ar juolab karinis konfliktas. Karininkui geras fizinis pasirengimas yra dar aktualesnis, nes jis yra lyderis, pavyzdys, į kurį lygiuojasi jo kariai. Karininkas, kaip ir jo pavaldiniai, privalo atlaikyti ir tuos pačius sunkumus – nešioti sunkią amuniciją, išverti ilgus žygius pėsčiomis, kęsti šaltį, drėgmę, bemieges paras, maisto trūkumą ir tuo pat metu dar turi dirbti intensyvią protinį darbą. Todėl fizinis rengimas, nepaisant aukštųjų technologijų progreso, ir toliau išlieka vienas iš svarbiausių kario rengimo elementų ir profesionalumo garantų.

Fizinio pasirengimo reikalavimai gali būti įvykdyti tik stabiliai ir nuosekliai lavinantis, gerinant savo fizinę būklę, o tuo pačiu ir sveikatą. Kūno kultūros priemonių naudojimas padeda spręsti ir asmenybės profesinio taikomojo rengimo uždavinius. V. Šernas (1998) asmenybę apibrėžia kaip žmogų, pasiekusį tam tikrą tobulumo lygį, gebantį dirbti, bendrauti ir pažinti, keisti aplinką, save, skleisti idealus, vertybes, nuostatas, įprasminti savo gyvenimą. Kario asmenybė kinta, nes kinta ją lemiančių komponentų sąveika. Karys, kryptingai atlikdamas fizinius pratimus tobulina profesijai būdingus įgūdžius. Daugelio mokslininkų įrodyta, kad kūno kultūros priemonėmis galima efektyviai ugdyti ir tobulinti tas žmogaus psichofizines galias, kurios reikšmingos būsimai profesinei veiklai (Tamošauskas, 2000; Vaitkevičius, 1995)

L. Jovaiša (2007) profesiją apibūdina kaip atitinkamomis žiniomis, mokėjimais, sugebėjimais ir įgūdžiais pagrįstas žmonių veiklos kombinacijas, teikiančias jiems materialinį apsirūpinimą ir aktyvaus įsitraukimo į visuomeninio gyvenimo struktūras prielaidas. R. Adamonienė (2001) profesijos apibrėžime akcentuojama žmogaus atliekamą darbinės veiklos rūšis, kuri reikalauja tam tikro formalaus išsilavinimo ir fizinio pasirengimo. Kariams tiek bendrasis tiek ir specifinis, atitinkantis jo karinę specializaciją fizinis pasirengimas yra jo veikimo kokybės garantas

1.5. Karių fizinio ugdymo programos

Viena iš svarbiausių asmenybės ugdymo Lietuvos kariuomenėje priemonių yra fizinis ugdymas, įgalinantis karius stiprėti fiziškai ir dvasiškai, grūdinantis juos. Per formalias (privalomas) fizinio ugdymo pratybas atliekami pratimai veikia karių fizinį parengtumą, funkcinį darbingumą (Godliauskas, 2005; Greičius, 2003; Skrebė, 2000; Plintauskas, 2001). Reikia suvokti, kad kariai realizuoja labai skirtingas mokymo programas, kurių sudėtimi dalimi yra ir fizinis rengimas. Lietuvos kariuomenės vadas 2014 m. rugsėjo 5 d. įsakymu apibrėžė profesinės karo tarnybos karių rengimo programas. *Kaip teigia N. Plintauskas (2011), M. Baranauskas (2013), karių fizinis rengimas vykdomas pagal vieneriems metams patvirtinamas programas. Tos programos yra skirtingos savo paskirtimi, tikslais, turiniu.* Kiekvienas krašto apsaugos padalinys vadovaudamasis Lietuvos kariuomenės vado 2014 m. rugsėjo 5 d. įsakymu parengia fizinio rengimo programą. *Ji padalinio vadovo sprendimu gali 20 proc. skirtis nuo Lietuvos kariuomenės vado įsakyme apibrėžtų teiginių. Bet visas programas jungia penkios esminės programos struktūrinės dalys, kurias M. Baranauskas (2013) pavaizdavo paveikslu (3 pav.).* Privalomoji karo tarnyba tampa beveik vienintele visuomenės struktūra, kurioje realizuojamas nenutrūkstamas žmogaus fizinis lavinimas



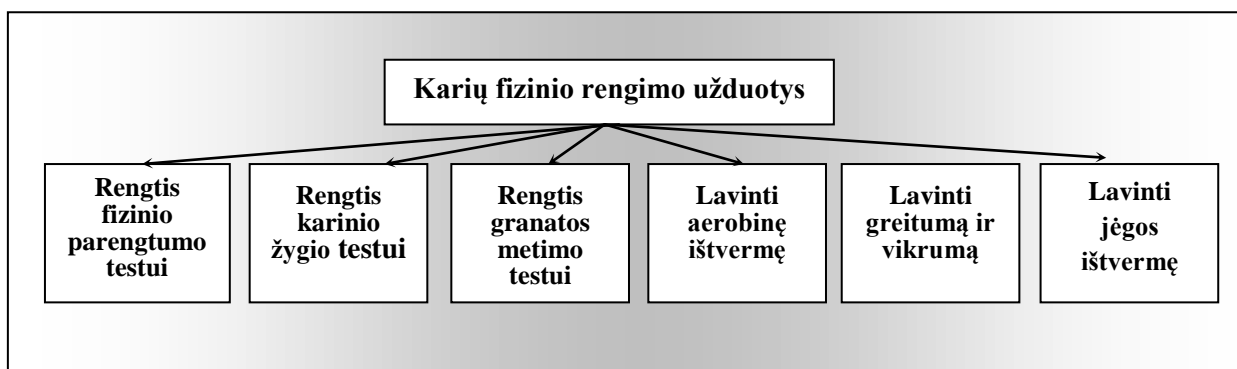
3 pav. Karių fizinio rengimo programos struktūra. M. Baranauskas (2013)

M. Baranauskas (2013) pabrėžia, kad disciplinuota struktūra lemia ir programos o tuo pačiu ir rekomenduojamų taikyti fizinių pratimų siaurą bazę. Diskutuotinas klausimas ar tokia siaura rekomenduojamų atlikti pratimų bazė gali turėti teigiamą įtaką kario fiziniam parengtumui. Kita problema yra ta, kad tiek pedagogai tiek kariai įvedami į rėmus ir nepaliekama erdvės interpretacijai, diferencijavimui, individualizavimui. Galų gale fizinių pratimų atlikimas turi teikti atliekančiajam malonumą., jis turi jausti taisyklingai atliekamų judesių malonumą. Vadinasi, netgi per organizuojamas fizinio rengimo programas karys

pratinamas prie tvarkos, disciplinos, paklusimo. Be jokios, abejonės esminiu kriterijumi turėtų būti kario formaliajam fiziniam rengimui skiriamas laikas ir kario fizinė saviugda

Pirmąją karių fizinio rengimo programų dalį sudaro du skyriai: fizinio rengimo uždaviniai ir pratybų organizavimas. Programą realizuojantiems kariams keliami 6 uždaviniai (4 pav.). Kaip pabrėžia M. Baranauskas (2013), nagrinėjęs oro gynybos bataliono karių fizinį rengimą, daugiau kaip pusė karių fizinio rengimo užduočių susijusios su vienos ar kitos ištvermės formos lavinimu.

Pirmasis programų uždavinys siejamas su karių pasirengimu fizinio parengtumo tikrinimui vykdomam du kartus per metus – pavasarį ir rudenį. Anot M. Baranausko (2013) visi trys kario fizinį parengtumą atspindintys testai (atsispaudimai per dvi minutes, susilenkimai per dvi minutes ir 3000 m bėgimas) susiję su jėgos ištvermės (atsispaudimai, susilenkimai) arba bendrosios ištvermės (3000 m bėgimas) išlavavimo įvertinimu. M. Baranauskas (2013) daro išvadą, kad karių fizinio parengtumo testo išlaikymą lemia ištvermės lavinimo pratimų metodikos taikymo efektyvumas, o tuo pačiu ir tos metodikos suvokimas. Ir šią metodiką turėtų suvokti ne tik fizinio rengimo vadovai, bet ir patys kariai. Tikėtina, kad kariui suvokiant ištvermės lavinimo metodikas padidėtų pratybų sąmoningumas, savarankiškoms pratyboms skiriamas laikas



4. pav. **Karių fizinio rengimo uždavinių raiška m. M. Baranauskas (2013)**

Antrasis karių fizinio rengimo programų uždavinys kaip taisyklė siejamas su pasirengimu ilgos trukmės žygiams, o tai susiję su bendrosios ištvermės lavinimu. Ketvirtasis ir šeštasis uždaviniai taip pat susiję su karių ištvermės lavinimu. Vadinasi, karių fizinio rengimo programos orientuotos į aerobinės ištvermės ir jėgos ištvermę lavinimą.

Karių fizinio rengimo programose bendrųjų organizacinių nurodymų dalies antrasis skyrius skiriamas pratybų organizavimo aprašymui. M. Baranausko (2013) darbe aprašyta oro gynybos bataliono karių pratybos organizuojamos remiantis fizinio rengimo programos 24temų aprašu

Karių fizinis rengimas organizuojamas pagal 15 fizinio rengimo ir 9 kovinių veiksmų mokymo temas (2 lentelė). Joms suteikiamos santrumpos pagal pratybose sprendžiamus uždavinius. Tuo pačiu tai palengvina temas paskirstyti ir sudaryti metinį karių fizinio rengimo planą. Iš 15 temų, skirtų karių fiziniam parengtumui lavinti tik dvi temos nesusijusios su ištvermės lavinimu. Vadinasi, 87 proc. oro gynybos bataliono karių fizinio rengimo programos tematikos siejasi su vienokios ar kitokios raumenų ištvermės raiškos formų

2 lentelė. Oro gynybos bataliono Karių fizinio rengimo temų aprašas (Baranauskas, 2013)

Eil. Nr.	Temos santrumpa	Pavadinimas	Tikslas
1	BFR/J-1	Fizinių pratimų komplekso „treniruotė ratu“ Nr. 1 j	Jėgos ir ištvermės lavinimas.
2	BFR/J-2	Fizinių pratimų komplekso „treniruotė ratu“ Nr. 2	Jėgos ištvermės lavinimas su svoriais
3	BFR/J-3	Fizinių pratimų komplekso „treniruotė ratu“ Nr. 3	Jėgos ištvermės lavinimas su svoriais.
4	BFR/J-4	Fizinių pratimų komplekso „treniruotė ratu“ Nr. 4	Jėgos ištvermės lavinimas su svoriais
5	BFR/J-5	Fizinių pratimų komplekso „treniruotė ratu“ Nr. 5	Jėgos ištvermės lavinimas su svoriais.
6	BFR/J-6	Susilenkimų lavinimo pratimų kompleksas.	Jėgos ištvermės lavinimas su svoriais.
7	BFR/J-7	Atsispaudimų lavinimo pratimų kompleksas.	Jėgos ištvermės lavinimas su svoriais.
8	BFR/J-8	Prisitraukimų lavinimo pratimų kompleksas.	Jėgos ištvermės lavinimas su svoriais.
9	BFR/GV-1	Greitumo vikrumo lavinimas.	Greitumo vikrumo lavinimas.
10	BFR/I-1	5000 m. bėgimas.	Aerobinės ištvermės lavinimas .
11	BFR/I-2	5000 m. bėgimas.	Aerobinės ištvermės lavinimas
12	BFR/I-3	30/40 min. bėgimas, slidinėjimas.	Aerobinės ištvermės lavinimas
13	TFR/I-1	Atlikti 10 km. žygį.	Aerobinės ištvermės lavinimas
14	TFR/I-2	Atlikti 15 km. žygį.	Aerobinės ištvermės lavinimas
15	KTFR –/IJ–1	Atlikti granatos metimo technikos tobulinimo veiksmus.	Granatos metimo technikos tobulinimo veiksmus.
16	TFR /KS-1	Kovinės stovėsenos užėmimas lavinimas.	Kovinės judesių technikos mokymas
17	TFR /KS-2	Smūgiavimo rankomis technikos lavinimas.	Kovinės judesių technikos mokymas
18	TFR /KS-3	Smūgiavimo kojomis technikos lavinimas.	Kovinės judesių technikos mokymas
19	TFR /KS-4	Gynybos nuo smūgių rankomis ir kojomis technikos lavinimas.	Kovinės judesių technikos mokymas
20	TFR /KS-5	Kūlversčių bei griuvimo technikos lavinimas.	Kovinės judesių technikos mokymas
21	TFR /KS-6	Smaugimo iš nugaros, bei riešo svertu technikos lavinimas.	Kovinės judesių technikos mokymas
22	TFR /KS-7	Veiksmų tobulinimas priešininkui esant viršutinėje padėtyje.	Kovinės judesių technikos mokymas
23	TFR /KS-8	Puolimo bei gynybos veiksmų su ginklu technikos lavinimas.	Kovinės judesių technikos mokymas
24	TFR /KS-9	Puolimo ir gynybos veiksmų su peiliu technikos lavinimas.	Kovinės judesių technikos

Trečiajame programų skyriuose temos turi būti suklasifikuotos pagal karių rengimo rūšis ir sprendžiamus uždavinius (3. lentelė)

3.lentelė. Fizinio rengimo temų išdėstymas remiantis karių rengimo rūšimi ir uždaviniais. Baranauskas, 2013)

Rengimo rūšys	Užduotys	Temų tikslai ir santrumpos
1. Bendrasis fizinis rengimas	Rengimasis karių fizinio parengtumo patikrinimui	BFR/J-6; BFR/J-7; BFR/I-3; BFR/I-1
	Jėgos ištvermės lavinimas	BFR/J-1; BFR/J-2; BFR/J-3; BFR/J-4; BFR/J-5; BFR/J-8
	Aerobinę ištvermės lavinimas	BFR/I-1; BFR/I-2; BFR/I-3
	Atlikti karių greitumo ir vikrumo lavinimą	BFR/GV-1
2. Taikomasis fizinis rengimas	Pasirengimas kariniams žygiams	TFR/I-1; TFR/I-2
	Granatos metimo judesių lavinimas	KTFR –/IJ–1
3. Rengimasis koviniams veiksams		FR /KS-2; TFR /KS-3; TFR/KS4; TFR /KS-5 ; TFR /KS-6; TFR /KS-7; TFR /KS-8; TFR /KS-9

Ketvirtajame karių fizinio rengimo programų skyriuose anot M. Baranausko (2013) turi būti pateikiamas valandų išdėstymas pagal temas. Oro gynybos karių fizinio rengimo dalykų ir temų paskirstymas leidžia suvokti temoms, o tuo pačiu ir rengimo dalims skiriamą laiką. Fiziniam rengimui per vieną ketvirtį iš viso skiriama 30 val. – 24 val. bendrajam fiziniam rengimui ir 6 valandos kovinių veiksmų lavinimui (3. lentelė). Karių rengimui skiriamos valandos yra nepakankamos. Fizinio rengimo pratybos vykdomos vieną kartą per savaitę, o kovinių veiksmų mokymo pratybos vieną kartą per mėnesį. Vadinasi per vieną dieną kario fiziniam rengimui skiriam 21 minutė.

3. lentelė Fizinio rengimo temų paskirstymas

Rengimo rūšys	Uždaviniai	Pratybų dažnis (k/sav.)	Pratybų dažnis (val./ketvirtį)
Bendrasis fizinis rengimas	Aerobinės ištvermės lavinimas	1	24
	Greitumo ir vikrumo lavinimas		
	Jėgos ištvermės lavinimas		
Taikomasis fizinis rengimas	Granatos metimo mokymas	1	6 val.
	Dalyvavimas kariniuose žygiuose		
Rengimas koviniams veiksams	Kovinės savigynos veiksmų lavinimas		

Penktojo karių fizinio rengimo programų dalis anot M. Baranausko (2013) turi būti skirta karių fizinio rengimo temų aprašymui. Temos aprašomos labai detalai, pateikiami fiziniai pratimai kurių pagalba sprendžiami pratybų uždaviniai. Reikia pripažinti, kad naudojami baziniai fiziniai pratimai. Pratybų vedimas labai smulkiai detalizuotas ir karys priverstas paklusti griežtai pratybų vedimo sistemai.

Profesionalios kario tarnybos bazinio rengimo kurso programos temos skiriasi nuo oro gynybos bataliono realizuojamos programos temų (Profesionalios karo tarnybos karių rengimo programa. Lietuvos kariuomenės vado 2014 m. rugsėjo 5 d. įsakymas Nr. V–875).

Profesionalios karo tarnybos karių bazinio rengimo programa (5 lentelė) atrodytų yra intensyvi, bet apskaičiavus vidutinę vienos dienos trukmę galima įsitinkinti, kad jos apimtis nėra jau tokia intensyvi (Lietuvos kariuomenės vado 2014 m. rugsėjo 5 d. įsakymas Nr. V–875)

5 lentelė Profesionaliosios kario tarnybos rengimo programa (Profesionalios karo tarnybos karių rengimo programa. Lietuvos kariuomenės vado 2014 m. rugsėjo 5 d. įsakymas Nr. V–875

Eil. Nr.	Temos pavadinimas	Val. Sk.	Teorinės	Praktinės	Lauko pratybos
1	Karių fizinio pajėgumo testas	6			6
2	Fizinio pajėgumo testai "Rufje", "Step testas"	2	1	1	
3	Saugaus elgesio naudojant sportinį inventorių ir atliekant fizinio lavinimo pratimus taisyklės	1	1		
4	Fizinio lavinimo pratimų taisyklingas atlikimas	2			2
5	Fizinių pratimų komplekso "treniruotė ratu Nr. 1" atlikimas	14			14
6	Fizinių pratimų komplekso "treniruotė ratu Nr. 2" atlikimas	12			12
7	Karinė sportinė estafetė Nr. 1	2			2
8	Karinė sportinė estafetė Nr. 2	2			2
9	Karinė sportinė estafetė Nr. 3	2			2
10	Ištvermės lavinimo pratimai (30 min. bėgimas/slidinėjimas)	12			12
11	Ištvermės lavinimo pratimai (40 min. bėgimas/slidinėjimas)	12			12
12	Lankstumo lavinimo pratimai	20			20
13	Karinio kliūčių ruožo visų kliūčių įveikimo būdai	1			1
14	Karinio kliūčių ruožo mažiausio ir vidutinio sunkumo kliūčių įveikimas	4			4
15	5 km žygis	4			4
16	7 km žygis	15			15
17	10 km žygis	18			18
18	Savisaugos veiksmai	2			2
19	Puolimo ir gynybos veiksmai	6			6
20	Mokomosios granatos metimas iš padėčių "stovint", "gulint", "priklaupus", "įsibėgėjus"	4			4
21	Susipažinimas su įvairiais plaukimo būdais ir BKK karinio plaukimo testu	1	1		
22	BKK parengiamųjų pratimų kompleksas 1	2		2	
23	BKK parengiamųjų pratimų kompleksas 2	8		8	
24	BKK karinio plaukimo testas	2		2	
25	Judrieji žaidimai	1	1		
	Iš viso valandų	155	4	13	138
	Iš viso minučių.	9300	240	780	8280
	Vidutiniškai per mėnesį	775	20	65	690
	Vidutiniškai per savaitę	179	4,62	15	159
	Vidutiniškai per dieną	25,5	0,66	2,14	22,7

2.TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimo metodologija grindžiama šiomis teorijomis:

Humanistinės pedagogikos ir psichologijos teorijų (Rogers, 1983; Maslow, 2006), teiginiais, akcentuojančiais į asmenį orientuotą ugdymą. Karių fizinis ugdymas/is reiškiasi dviem formomis – formaliąja ir neformaliąja.

Konstruktivizmo teorijos šalininkų (Weinberger, 2004; Martišauskienė, 2008; Pollard, 2006), teiginiais pagrindusiais asmenine patirtimi grindžiamo ne tik žinių įgijimo, bet kūrimo svarbą lavinimuisi.

Pragmatizmo teorijos esmine nuostata, išreiškiama tuo, kad žmogaus formavimuisi labai svarbus patyrimas. (Craig, 2007).

Kūno kultūros teorija, pagrindžiančia bendruosius fizinio ugdymo dėsningumus, fizinio ugdymo proceso valdymą ir integruojančia žinias bendruosius kūno kultūros, fizinio lavinimo, fizinio aktyvumo (kaip ugdymo sistemos sudedamosios dalies) ir žmogaus ugdymo vyksmo dėsningumus (Vilkas, 2002, Kuklys, Blauzdys, 2000).

Adaptacijos teorija, pagrindžiančia organizmo sistemų aktyvią reakciją į dirgiklius – fizinius pratimus ir būtinumą taikyti didėjančius fizinius krūvius (Bompa, 1994,1999; Čepulėnas, 2001; Karoblis, 1999,2005; Karoblis, Raslanas, Steponavičius, 2002; Malinauskas, 2010; Skurvydas, 1991, 1998, 2009, 2010; Wilmore, Costill, 2004; Карпман, 1974; Матвеев, 1999; Загайнов, 2005; Платонов, 1986, 1988, 1995, 1997, 2004)

2.2. Tyrimo metodai

Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai:

1. teorinės analizė ir apibendrinimas,
2. dokumentų analizė
3. testavimas,
4. 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 literatūra. Informacijos šaltinių analizė buvo pagrįsta mąstymu, proto veiksmams analizuojant, apibendrinant žinias susijusias su tiriamuoju objektu. Buvo išstudijuoti 40 lietuvių ir 21 užsienio

autorių moksliniai darbai. Šis tyrimo metodas padėjo suformuoti tyrimų hipotezę, tikslą ir uždavinius, pagrįsti tyrimo metodologiją ir ją atitinkančius metodus

Dokumentų analizė (kontent analizė). Karių fizinis parengtumas buvo tiriamas remiantis Krašto apsaugos sistemos karių fizinio parengtumo testo organizavimo ir atlikimo tvarkos aprašo 3 priedas.

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 taikėme šiuos aprobuotus testus (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 fiziniiais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas“ Valstybės žinios, 2007, Nr.: 10 -399): atsispaudimai per 2 minutes, susilenkimai per dvi minutes, 3000 m bėgimas.

Karių fizinis parengtumas buvo nustatomas taikant tris testus, 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 fiziniiais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas“. (Valstybės žinios, 2007, Nr.: 10 -399).

Pirmasis – atsispaudimai (rankų lenkimas ir tiesimas atremtyje gulint). Pratimo paskirtis – įvertinti rankų tiesiamųjų, krūtinės ir priekinių deltinių raumenų jėgos išvermę. Kariai turi užimti taisyklingą pradinę padėtį ir po komandos pradėti . Skiriamos dvi minutės, per kurias reikia atlikti kuo daugiau atsispaudimų. Testo rezultatas – atsispaudimų skaičius. Testo rezultatų vertinimo sistema pateikta 1–2 prieduose.

Antrasis – susirietimų testas, kurį taikant nustatomas pilvo raumenų jėgos išvermės išlavinimas. Skiriamos dvi minutės, per kurias reikia atlikti kiek galima daugiau susilenkimų.

Testo rezultatas – susirietimų skaičius. Testo rezultatų vertinimo sistema pateikta 3–4 prieduose.

Trečiais – 3000 m bėgimas. Pratimo paskirtis – įvertinti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos (aerobinį) pajėgumą. Pratimas turi būti atliekamas lygioje vietovėje, kur nuolydis ne didesnis nei 3 laipsniai, pažymėtas ir išmatuotas nuotolis. Pratimą galima atlikti stadiono bėgimo take. Jei bėgama keliu, reikia aiškiai pažymėti starto, finišo ir pusiaukelės (1500

m) vietas. Fiksuojamas laikas minutėmis ir sekundėmis per, kurias nubėgama 3000 m distancija. Testo rezultatas – bėgimo laikas. Testo rezultatų vertinimo sistema pateikta 5–6 prieduose.

Lietuvos karių bendrasis fizinis parengtumas vertinamas 4 balų sistema, 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) (6 lentelė)

6 lentelė. **Kompleksinio karių fizinio parengtumo vertinimas**

Eil. Nr.	Taškų suma		Vertinimas Balais
	Minimali	Maksimali	
1	270	300	5
2	240	269	4
3	200	239	3
4	180	199	2

Testo atlikimas yra laikomas sėkmingu jeigu karys už testo rezultatą gauna daugiau nei 60 balų ((Lietuvos 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)).

Tiriamųjų fizinio parengtumo testų rezultatai buvo registruojami iš fizinio pasirengimo komisijų protokolų. Pats darbo autorius dalyvavo testavimuose, nes atlieka tarnybą tirtame batalione.

Statistinė analizė. Buvo apskaičiuojami šie matematinės statistiko rodikliai: aritmetinis vidurkis ($M = \sum x/n$), vidutinis kvadratinis nuokrypis ($S = \sqrt{S^2}$, $S^2 = \sum (X-X)^2/n-1$), aritmetinio vidurkio reprezentacijos paklaida ($S_x = S/\sqrt{n}$). Lyginant tyrimo duomenų vidutinių reikšmių skirtumus buvo naudojamas Studento t kriterijus ($t = M_1 + M_2 / \sqrt{S_x^2 + S_x^2}$). Aritmetinių vidurkių skirtumo patikimumui nustatyti buvo naudojamas reikšmingumo lygmuo $p < 0.05$ ir $p < 0,001$. Skirtumas tarp tiriamų kintamų buvo laikomas patikimu 95 proc. ($p < 0,05$), kai apskaičiuotas t buvo didesnis už mokslinėje literatūroje (Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004; Gonestas, Strielčiūnas, 2006) reikšmes. Patikimas skirtumas išreikštas ženklų $p <$, o nepatikimas - $p >$. Statistinė duomenų analizė buvo atlikta naudojantis „Microsoft® Excel 2003 paketa“.

2.3. Tiriamųjų charakteristika

Buvo ištirti 228 karių trijų fizinio parengtumo komponentų rodikliai (7lentelė). Tyrimai buvo atlikti 2014 m pavasarį ir 2014 m. rudenį. Iš viso buvo ištirti 1365 testų rezultatai.

Buvo tiriami penkių struktūrinių padalinių fizinio parengtumo rodikliai. Gausiausias struktūrinis padalinys – motorizuota pėstininkų kuopa (n=93). Šio struktūrinio padalinio kariai sudarė 40,8 proc. visos tiriamosios imties.

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. Didžiausią tiriamosios imties dalį sudarė antrosios (n = 58) ir trečios (n = 56) amžiaus grupės kariai. Šių amžiaus grupių kariai atitinkamai sudarė 25,4 ir 24,6 proc. tiriamosios imties

Vyriausi kariai tarnavo štabe. Net 14 tiriamųjų priklausančių šiam bataliono struktūriniam padaliniui buvo 37 m. amžiaus ir vyresni. Tai sudarė 56 proc. visų tirtų štabo darbuotojų.

2.4. Tyrimo organizavimas.

Tyrimas buvo vykdomas 2013–2015 metais, keturiais etapais:

Pirmajame tyrimo etape (2013.09.01- 2014-01.01), siekiant išsiaiškinti karių fizinio lavinimo(si) apimtį, intensyvumą, rezultatus, rezultatų vertinimo sistemą buvo analizuojama pedagoginė, psichologinė, sporto ir teisinė literatūra.

Antrajame tyrimo etape (2014.05.01 – 2014.04.30) buvo suformuluota tyrimo hipotezė, apibrėžti tyrimo uždaviniai, sukurta tyrimo metodika.

Trečiame tyrimo etape (2014.05.01 -2014.10.31) buvo atlikti du karių fizinio parengtumo matavimai. Karių (n = 228) fizinis parengtumas buvo nustatomas 2014 m. pavasarį (balandis) ir 2014 m. rudenį (spalis). Iš viso buvo išanalizuoti 1368 kontrolinių pratimų rezultatai. Tyrimus skyrė 4 – 5 mėnesių laiko skirtumas. Fiziškai lavinantis tokios trukmės laikotarpis yra pakankamas rimtiems organizmo struktūros ir funkcijos pokyčiams (Milašius, Skurvydas, Čepulėnas, 2004; Platonovas, 2004).

7 lentelė Tiriamosios imties charakteristika

Struktūrinis padalinys				Amžiaus grupė													
Pavadinimas	Santrumpa	n	proc.	1		2		3		4		5		6		7	
				18–21 m.		22–26 m.		27–31 m.		32–36 m.		37–41 m.		42–46 m.		47–51 m.	
				n	proc.	n	proc.	n	proc.	N	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.
Štabas	ŠT	25	11,0	0	0,0	0	0,0	5	20,0	6	24,0	9	36,0	4	16,0	1	4,0
Štabo kuopa	ŠTK	26	11,4	3	11,5	6	23,1	5	19,2	5	19,2	5	19,2	1	3,8	1	3,8
Motorizuota pėstininkų kuopa	MPK	93	40,8	20	21,5	36	38,7	26	28,0	8	8,6	3	3,2	0	0,0	0	0,0
Sunkiosios ginkluotės kuopa	SGK	60	26,3	14	23,3	13	21,7	15	25,0	10	16,7	7	11,7	1	1,7	0	0,0
Tiesioginės paramos kuopa	TPK	24	10,5	0	0,0	3	12,5	5	20,8	6	25,0	5	20,8	5	20,8	0	0,0
Visa imtis		228	100	37	16,2	58	25,4	56	24,6	35	15,4	29	12,7	11	4,8	2	0,9

Pavasarinis fizinio parengtumo tikrinimas labiau atspindi karių formalaus ugdymo ir kiek mažiau fizinės saviugdės kryptį, nes būtent pratybos yra sukoncentruotos į rugsėjo –gegužės mėnesius.

Vasaros laikotarpis sudaro puikias sąlygas kario fizinei saviugdai realizuoti. Tokiu būdu karių rudens fizinis parengtumas labai atspindėjo jų fizinės saviugdės apimtį ir intensyvumą.

Rudenis fizinio parengtumo tikrinimas galėjo skirtis tų kariūnų, kurie realizavo individualias fizinio aktyvumo programas. Tikėtina, kad kariai, kurie fizinei savilavai skyrė mažesnę dėmesį rudenį pademonstravo panašius arba nežymiai prastesnius rezultatus.

Ketvirtajame tyrimo etape (2014.11.01 – 2015.05.20) buvo analizuojami ir aptariami tyrimo rezultatai, rašomos išvados, rengiamos metodinės rekomendacijos. Darbas buvo pristatytas Kūno kultūros ir sporto edukologijos katedros patvirtintai darbų gynimo komisijai 2015 m. gegužės 4 d. Darbas buvo pripažintas tinkamu gynimui Šiaulių universiteto rektoriaus sudarytoje darbų gynimo komisijoje.

3. KARIŲ FIZINIO PARENGTUMO KAIP RENGIMO(SI) REZULTATO KOMPONENTAI

3.1. Fizinio parengtumo vertinimo sistemos analizė

Karių fizinis parengtumas vertinamas pagal Lietuvos Respublikos Krašto apsaugos ministro 2006 m. gruodžio 29d įsakymą 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“, išspausdintą Valstybės žiniuose, 2007, Nr.: 10–399. Vertinami trys karių fizinio parengtumo komponentai (1–6 priedai).

Pirmas – rankas tiesiančių, rankų tiesimą palaikančių krūtinės ir deltinių raumenų jėgos ištvermė. Taikomas atsispaudimų testas, registruojamas atsispaudimų skaičius per dvi minutes. Kiekvieno kario testo rezultatai vertinami 100 balų sistema (1,2 priedai).

Antras – pilvo raumenų jėgos ištvermės. Taikomas susilenkimų testas, registruojamas susilenkimų skaičius per dvi minutes. Kiekvieno kario testo rezultatai vertinami 100 balų sistema (3,4 priedai).

Trečias – širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos ištvermė (aerobinis pajėgumas). Taikomas 3000 m bėgimo testas. Registruojamas distancijos įveikimo laikas. Kiekvieno kario testo rezultatai vertinami 100 balų sistema (5,6 priedai).

Galima teigti, jog tokia vertinimo sistema iš esmės, atspindi tik du kario fizinio pajėgumo komponentus – raumenų jėgos ištvermę ir aerobinę ištvermę (aerobinį pajėgumą).

Abejotina ar 3000 m distancijos bėgimas atspindi aerobinius kario gebėjimus, nes įrodyta () jog bėgant 3000 m distanciją individualiu maskimaliu greičiu apie 20 proc. reikiamos energijos teikia anaerobiniai energijos šaltiniai (Milašius, 2004; Kocas, 1985). Klasikiniu požiūriu aerobiniai kario gebėjimai gali būti vertinami jeigu jie veiktų išskirtinai aerobinių energijos šaltinių dėka. Todėl būtina kad testuojamas karys neperžengtų aerobinio–anaerobinio energijos gamybos slenksčio. Vadinasi, asmuo turėtų veikti 140–150 tv. / min širdies susitraukimo dažnio lygyje ir fizinė veikla turėtų trukti apie 30 minučių (Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004).

Pagal veikiančius įstatyminius aktus atliekamas fizinio kario parengtumo vertinimas yra pernelyg siauras ir neatspindi šiuolaikinio kario fiziniam parengtumui keliamų reikalavimų, neatspindi jis ir kario atliekamų funkcijų specifikos. Toks siauras vertinamų komponentų diapazonas labai supaprastina kario fizinį rengimą. Kariui reikėtų lavinti rankas tiesiančių ir pilvo raumenų jėgos ištvermę ir širdies kraujagyslių sistemos ištvermę.

Rankas tiesiančių ir pilvo raumenų jėga gali būti lavinama patalpoje, o širdies kraujagyslių sistemos ištvermė gali būti lavinama patalpoje (veloergometro, stacionarinio dviračio mynimas) arba atviroje erdvėje (stadione, parke, miške ir t.t.). Tikėtina, kad karys, įvykdantis Pasaulio sveikatos organizacijos fizinio aktyvumo apimtis pagal amžių turėtų lengvai išlaikyti širdies kraujagyslių sistemos ištvermę vertinančio testo reikalavimus.

Formalizuotos fizinio ugdymo pratybos, organizuojamos pagal patvirtintą programą taip pat turėtų prisidėti prie sėkmingo fizinio parengtumo normatyvų išlaikymo. Tačiau detalus 244 karių tyrimas leidžia teigti, jog šiuos normatyvus įvykdo 98 proc. Tačiau reikia suvokti, kad karys gali gauti 100 balų įvertinimą už konkretaus fizinio parengtumo testo rezultatai veikdamas 100 pajėgumu ir gauti 100 balų įvertinimą veikdamas 70 proc. pajėgumu. Šiuo atveju jis veikia su 30 procentu rezervu. Be jokios abejonės antrojo kario fizinis parengtumas yra geresnis, nors abu ir gauna tą patį 100 balų įvertinimą.

Kario fizinis parengtumas įvertinamas išlaikyta ir neišlaikyta. Būtina surinkti taškų minimumą gauti palankų įvertinimą. Tokia praktika nemotyvuoja kario fizinei saviugdai.

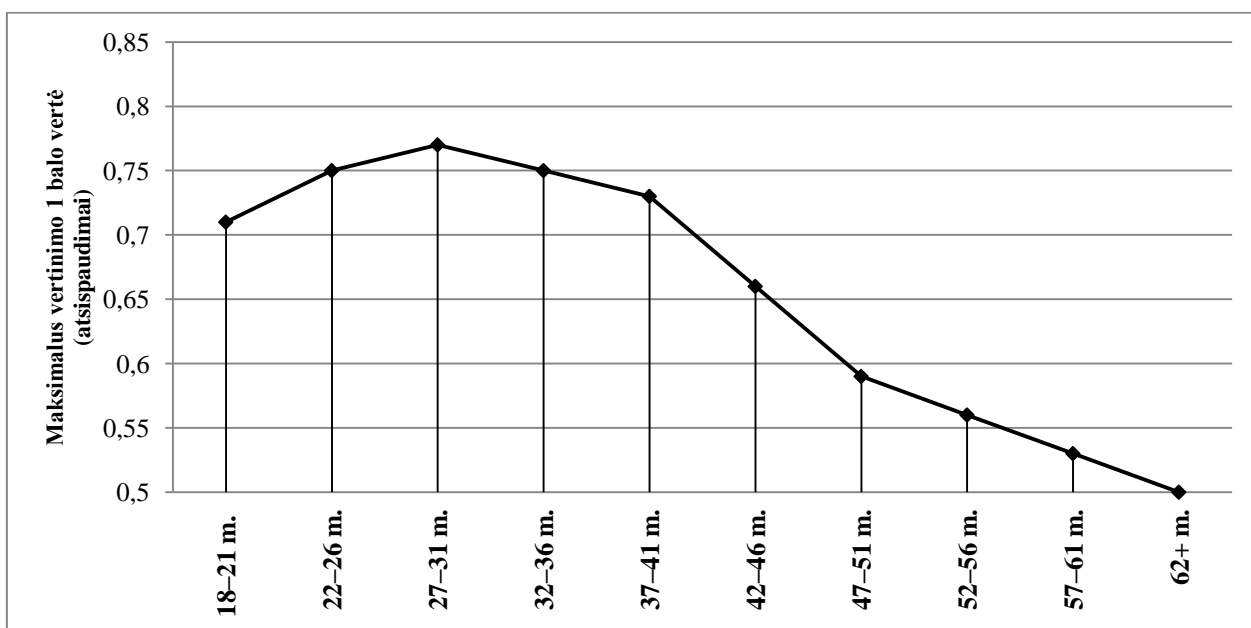
Karių fizinis parengtumas vertinamas atsižvelgiant tik į amžių. Parengta trijų vertinamų fizinio parengtumo komponentų vertinimo sistema. Kyla didelės abejonės dėl tokios nelanksčios ir siauros kario fizinio parengtumo vertinimo sistemos. Turima omenyje tai, kad vertinimo sistema turėtų būti adaptuota pagal karių atliekamas funkcijas. Būtent kario atliekamos funkcijos turėtų tapti esminiu kriterijumi rengiant jautrias fizinio parengtumo vertinimo sistemas. Juk pėstininko atliekamos funkcijos daugiau sietinos su aerobinių gebėjimų išlaviniu, o tanketės vairuotojo su reakcijos greičiu ir psichomotorikos išlaviniu.

Maksimalų 100 balų įvertinimą pirmosios amžiaus grupės karys gauna už 71 atsispaudimą, antrosios – už 75, trečios – 77 atsispaudimus (8 lentelė, 1,2 priedai). Tarp pirmosios ir dešimtosios amžiaus grupių būtinų padaryti atsispaudimų norint gauti 100 balų įvertinimą skiriasi 21 atsispaudimu. Vadinasi, maksimalaus atsispaudimų vertinimo 1 balo vertė (atsispaudimai) pirmos amžiaus grupės kariams yra 0,71; antros – 0,75, trečios – 0,77 atsispaudimo (8 lentelė ir 5 paveikslas). Tarp pirmosios ir dešimtosios grupės tiriamųjų 1 balo vertė (atsispaudimais) skiriasi 0,21 atsispaudimo. Tokia atsispaudimų testo vertinimo sistema nemotyvuoja vyresnio amžiaus karių lavinti rankas tiesiančių raumenų jėgą. Priklausomybė labai paprasta – kuo vyresnis karys tuo „švelnesnė“ vertinimo sistema

8 lentelė. Skirtingų amžiaus grupių karių atsispaudimų testo rezultatų vertinimas

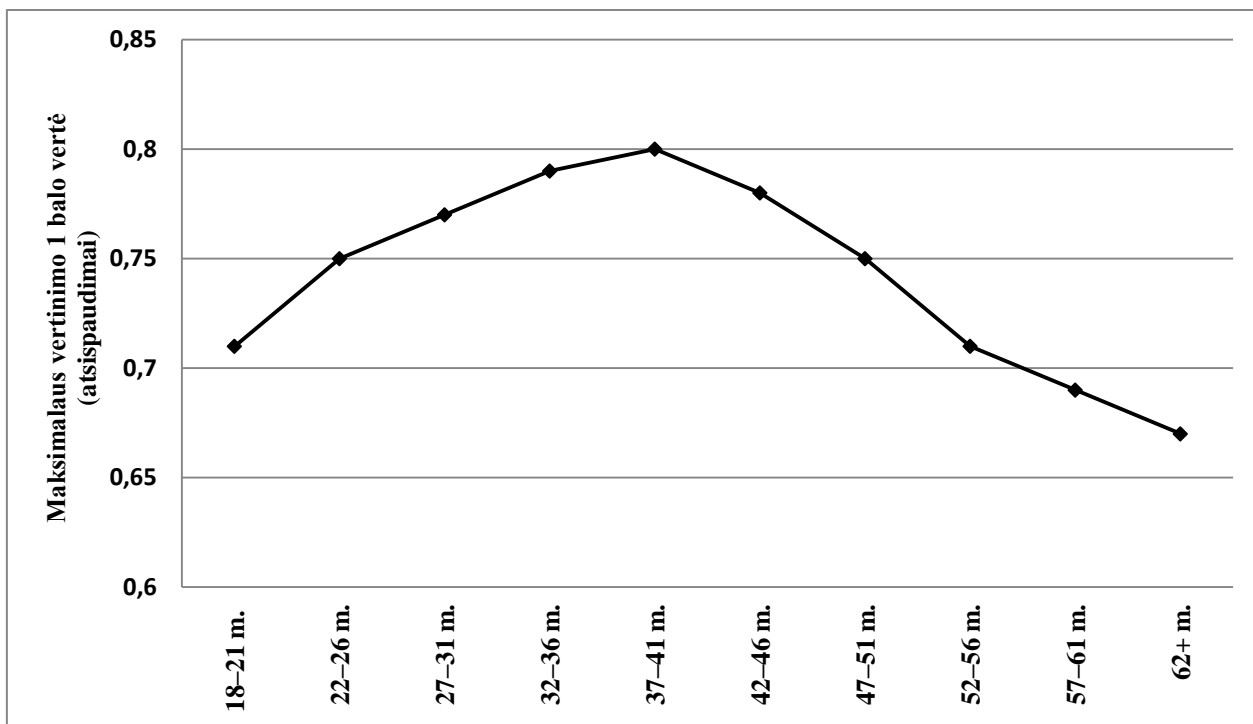
Kintamieji	Amžiaus grupės									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18–21 m.	22–26 m.	27–31 m.	32–36 m.	37–41 m.	42–46 m.	47–51 m.	52–56 m.	57–61 m.	62+ m.
100 balų įvertinimas	71,0	75,0	77,0	75,0	73,0	66,0	59,0	56,0	53,0	50,0
100 balų vertinimo skirtumas tarp artimiausių grupių		4	2	-2	-2	-7	-7	-3	-3	-3
100 balų vertinimo skirtumas tarp artimiausių grupių (proc.)		5,3	2,6	-2,6	-2,7	-10,6	-11,8	-5,4	-5,7	-6,0
1 balo įvertinimas	3,00	16,0	20,0	24,0	26,0	28,0	32,0	39,0	41,0	43,0
1 balo vertė	0,71	0,75	0,77	0,75	0,73	0,66	0,59	0,56	0,53	0,5
1 balo vertės skirtumas tarp artimiausių amžiaus grupių		0,40	0,20	0,20	0,20	0,70	0,70	0,30	0,30	0,30
1 balo vertės skirtumas procentais tarp artimiausių amžiaus grupių		5,3	2,6	-2,6	-2,7	-10,6	-11,8	-5,3	-5,6	-6,0

Maksimalus atsispaudimų vertinimo 1 balo vertės kaita atsižvelgiant į amžius grupes įgauna į dešinę pusę ištęsto varpelio formą ir yra lengvai logiškai paaiškinama. Maksimalus atsispaudimų vertinimo 1 balo vertė didžiausia trečiosios amžiaus grupės kariams. Tai lengvai teoriškai pagrindžiama. Būtent tame amžiuje vyrų jėga pasiekia maksimalias reikšmes, nes tuo metu vyksta intensyviausia vyriško hormono testosterono gamyba organizme (Milašius, 2000; Costill, 1996).



5 pav. Maksimalaus atsispaudimų vertinimo 1 balo vertė (atsispaudimai)

Manytume, kad maksimalaus atsispaudimų vertinimo vieno balo vertės kreivė turėtų būti klasikinio varpelio formos (6 pav.). Vyras besirūpinantis raumenų jėgos lavinimu gali demonstruoti puikius rezultatus ir būdamas 37–41 metų. Kita problema, pernelyg švelni, nestimuliuojanti lavintis vyresnių karių amžiaus vertinimo sistema. Manytume, kad atsispaudimų skaičius už kurį vyresnio amžiaus karys gauna 100 balų turėtų būti didesnis. Atsižvelgiant į išdėstytus samprotavimus teikiame tokią maksimalaus atsispaudimų vertinimo 1 balo vertės (atsispaudimais) sistemą (6 pav.).



6 pav. Rekomenduojama maksimalaus atsispaudimų vertinimo 1 balo vertė (atsispaudimai)

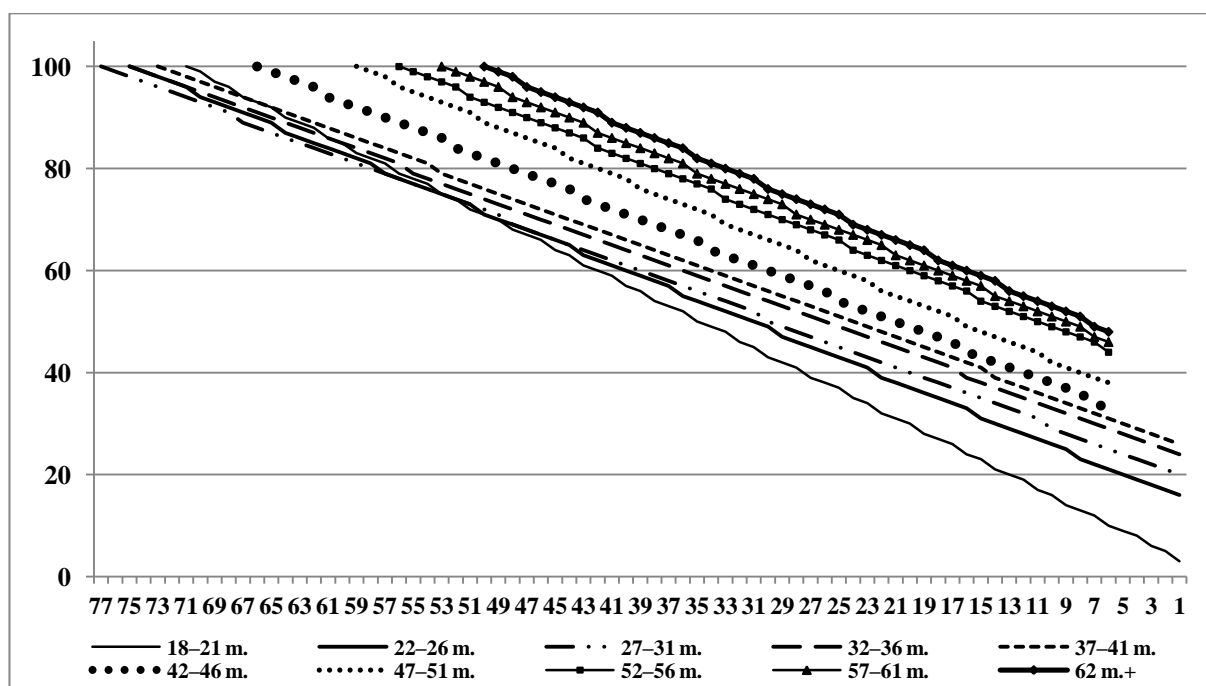
Atliekant atsispaudimų testą (vertinama rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėgos ištvėrmė) minimalus vertinamas rezultatas pirmai (18–21 m.), antrai (22–26 m.), trečiajai (27–31 m.), ketvirtai (32–36 m.), penktai (37–41 m.), karių amžiaus grupėms yra 1 atsispaudimas (1 b priedas). Pirmosios amžiaus grupės karys padaręs tik 1 atsispaudimą gauna 3, antrosios – 16, trečiosios – 20, ketvirtosios – 24, penktosios 26 taškus. Vadinasi, vieno atsispaudimo vertė šių amžiaus grupių kariams yra skirtinga. Pirmoji amžiaus grupė apima 4 gyvenimo metus, o visos likusios – po 5 gyvenimo metus. Kyla natūralus klausimas kodėl antros amžiaus grupės (22 – 26 m.) vieno atsispaudimo vertė yra 5,3; trečios (27–31 m.) amžiaus grupės – 6,7; ketvirtos (32–36 m.) – 8,0; penktos (37–41 m.) – 8,7 karto didesnė palyginus su pirmosios (18–21 m.) grupės kario įvertinimu. Suprantama, kad vyresniesiems kariams yra

sunkiau atlikti testus, bet įvertinimo skalės pokyčiai turėtų būti matematiškai pagrįsti. Galėtų būti taikoma progresinė rezultatų pervedimo į taškus sistema.

Jautriausia yra vyriausiosios karių amžiaus grupės testavimo rezultatų pervedimo į taškus sistema. Nejautriausia jaunosios karių amžiaus grupės testavimo rezultatų pervedimo į taškus sistema. Vyriausiajai amžiaus grupei priskiriamas karys 60 balų įvertinimą gauna už 16 atsispaudimų, o jauniausiajai – už 42 atsispaudimus (7 pav.). Vadinasi, vyresniosios karių amžiaus grupės vertinimo sistema yra 2,625 karto jautresnė palyginus su jaunosiosios karių grupės vertinimo sistema

Maksimalus už testo rezultatus gaunamas įvertinimas gali 100 taškų, o maksimalia galima surinkti taškų skaičius – 300. Kad gauti palankų fizinio parengtumo įvertinimą kariui pakanka surinkti 61 tašką tai yra 61 proc. taškų nuo maksimaliai galimų surinkti.

Detali testavimo rezultatų pervedimo į taškus sistema leidžia parinkti tinkamesnę fizinio lavinimo(si) programą atsižvelgiant į kario amžių.



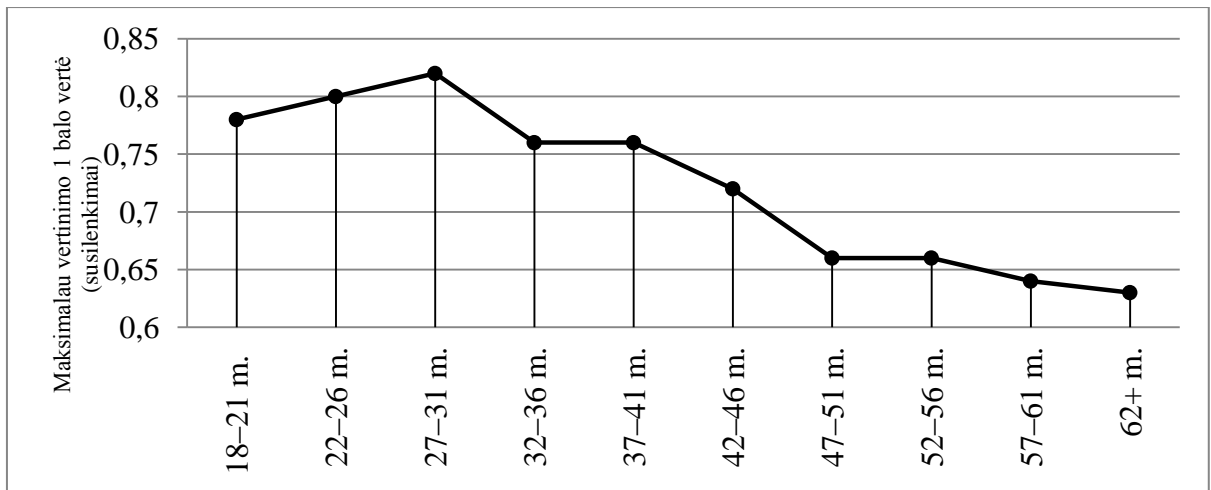
7 pav. Atsispaudimų testo rezultatų pervedimo į balus sistema atsižvelgiant į karių amžiaus grupes

Pirmos karių amžiaus grupės pilvo raumenų jėgos ištvėmės išlavinimas maksimaliu balu vertinas už 78, antrosios – už 75, trečios – 77 (9 lentelė, 3,4 priedai). sėstis–gultis ciklą atlikimą. Vadinasi maksimalaus susilenkimų vertinimo 1 balo vertė (susilenkimais) pirmos amžiaus grupės kariams yra 0,78; antros – 0,8, trečios – 0,82 atsispaudimo (9 lentelė ir 8 paveikslas).

9 Lentelė Skirtingų amžiaus grupių karių maksimalaus susirietimų įvertinimas

Kintamieji	Amžiaus grupės									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18–21 m.	22–26 m.	27–31 m.	32–36 m.	37–41 m.	42–46 m.	47–51 m.	52–56 m.	57–61 m.	62+ m.
100 balų įvertinimas	78	80	82	76	76	72	66	66	64	63
1 balo vertė	0,78	0,8	0,82	0,76	0,76	0,72	0,66	0,66	0,64	0,63
1 balo vertės skirtumas tarp artimiausių amžiaus grupių		0,2	0,2	0,4	0	0,4	0,4	0	0,2	0,1

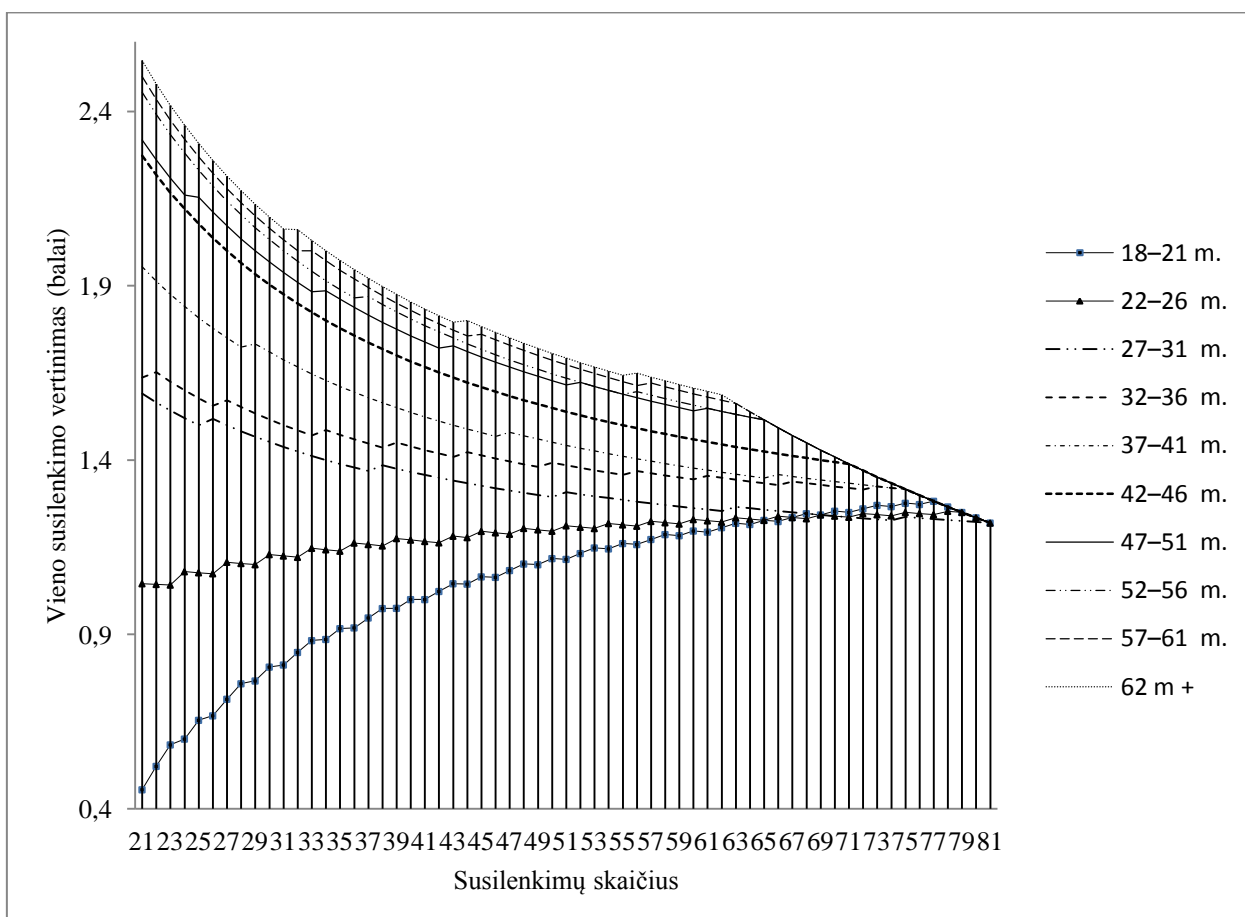
Susilenkimų testo vertinimo 1 balo vertės kaita atsižvelgiant į amžius grupes įgauna į dešinę pusę ištęsto varpelio formą ir yra lengvai logiškai paaiškinama. Maksimalus atsispaudimų vertinimo 1 balo vertė didžiausia trečiosios amžiaus grupės kariams (8 pav.). Tai lengvai teoriškai pagrindžiama. Būtent tame amžiuje vyrų jėga pasiekia maksimalias reikšmes, nes tuo metu vyksta intensyviausia vyriško hormono testosterono gamyba organizme (Milašius, 2000; Costill, 1996).



8 pav. Maksimalaus susilenkimų rezultato vertinimo 1 balo vertė (susilenkimai)

Atliekant susilenkimų testą (vertinamas pilvo raumenų jėgos ištvėmės išlavinimas) minimalus vertinamas rezultatas visoms karių amžiaus grupėms yra 21 susilenkimas. Pirmos amžiaus grupės karys padaręs 21 sėstis gultis ciklą įvertinamas 9, antros – 21, trečios – 34, ketvirtos – 35, penktos – 42, šeštos – 49, septintos – 50, aštuntos – 53, devintos – 54, dešimtos 55 balais (2 b priedas).. Vadinasi, vieno sėstis–gultis ciklo vertė yra skirtinga. Atsižvelgiant į

amžių taip ir turėtų būti, bet grupių vertinimo santykiai nepagrįsti jokiais argumentais. Pirmos amžiaus grupės karių 1 susilenkimas vertas 0,429; antros – 1, trečios – 1,62; ketvirtos – 1,67; penktos – 2,0; šeštos – 2,33; septintos – 2,38; aštuntos – 2,52; devintos – 2,57; dešimtos – 2,57 balo (9 paveikslas). Tokia testų rezultatų vertimo į balus sistema vyresniųjų karių grupėse jautriausia reaguoja į kartojimus pradinėje testo atlikimo fazėje, o jaunesniųjų karių grupėse baigiamojoje testo atlikimo fazėje.



9 pav. Vieno susilenkimo vertinimo kaita priklausomai nuo atliekamų susilenkimų skaičiaus ir amžiaus

3.2. Karių fizinio parengtumo komponentų atsižvelgiant į vykdomas funkcijas, raiška

3.2.1. Štabe tarnaujančių karių fizinis parengtumas

Vidutinis tarnybą štabe atliekančių karių fizinis pajėgumas atlikus pirmąjį kontrolinį patikrinimą sudarė $225,16 \pm 6,11$ balo (iš 300 galimų), o atlikus antrąjį kontrolinį patikrinimą –

233±5,62 balo (9 lentelė). Visi tirti, šiame padalinyje tarnaujantys asmenys, (n=25) išlaikė karių fizinio parengtumo testą tiek pavasarį, tiek ir rudenį (7 ir 8 priedai). Tokie tyrimo rezultatai leidžia teigti, jog karių fizinis parengtumas nepakito ($p>0,05$). Šios tyrimo imties amžius (37 metai) yra palankus fizinei saviugdai, tačiau organizmo funkcinės sistemos nelavėja, kadangi nepatiria slenkstinių treniruojamųjų poveikių. Tokie tyrimo rezultatai leidžia teigti, jog karių tiek formalus tiek ir neformalus fizinis ugdymo poveikis yra silpnokas. Nors tokių pačių rezultatų išlaikymui taip pat reikalingos asmens pastangos.

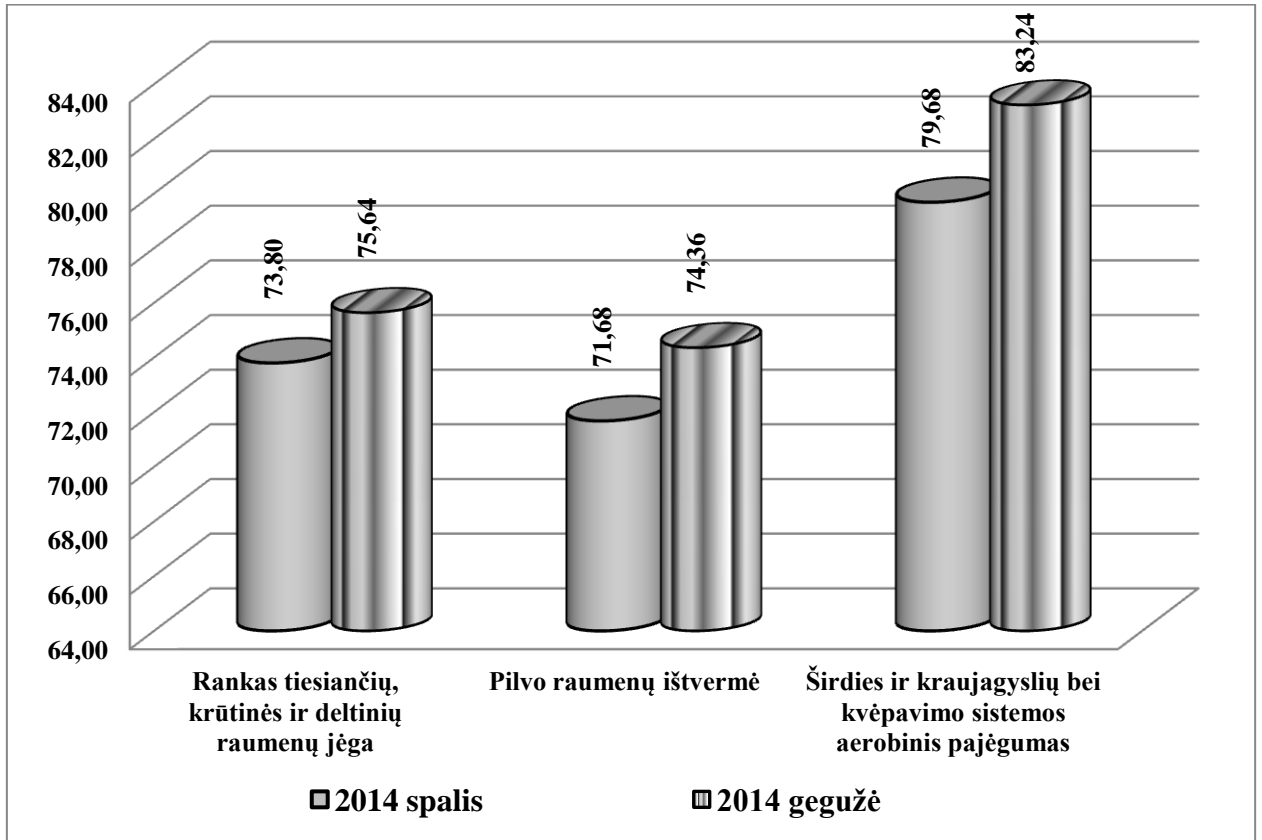
9 lentelė. Štabo karių fizinio parengtumo kaita

Statistiniai rodikliai	Testavimo data	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai							
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas			Tškai
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas			
			k/2 min.	Tškai	k/2 min.	Tškai	s	m/s	Tškai	
Max	2014 spalio	48,00	76,00	100,00	74,00	98,00	1070,00	4,03	100,00	283,00
Min		25,00	30,00	60,00	32,00	60,00	744,00	2,80	64,00	185,00
X		36,84	46,40	73,80	49,68	71,68	899,96	3,36	79,68	225,16
S		6,12	11,94	13,35	11,76	11,29	76,56	0,28	10,61	30,55
Sx		1,22	2,39	2,67	2,35	2,26	15,31	0,06	2,12	6,11
V		16,62	25,74	18,09	23,67	15,76	8,51	8,47	13,32	13,57
Max	2014 gegužė	47,00	75,00	100,00	93,00	100,00	1070,00	4,05	100,00	290,00
Min		26,00	34,00	60,00	35,00	61,00	740,00	2,80	65,00	188,00
X		36,40	48,76	75,64	53,28	74,36	874,24	3,46	83,24	233,24
S		5,92	10,25	11,60	13,28	11,32	78,09	0,31	10,90	28,10
Sx		1,18	2,05	2,32	2,66	2,26	15,62	0,06	2,18	5,62
V		16,27	21,03	15,34	24,93	15,23	8,93	8,96	13,09	12,05
X1-X2		0,44	-2,36	-1,84	-3,60	-2,68	25,72	-0,10	-3,56	-8,08
t		1,41	-1,93	-1,39	-2,93	-15,76	8,37	-3,37	-7,12	-3,38
p		>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Proc.		1,19	-5,1	-2,5	-7,0	-3,7	2,9	-3,0	-4,5	-3,6

Akcentuojant nepalanką karių fizinio parengtumo rodiklių dinamiką būtina analizuoti atskirus fizinio pajėgumo rodiklius ir už juos gaunamus įvertinimus.

Štabo karių **rankas tiesiančių raumenų jėga** per keturis mėnesius skiriantį laikotarpį išreiškiant procentais sumažėjo 5,1 proc., remiantis matematinės statistiko tyrimo duomenimis nepasikeitė ($p>0,05$). Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai per 2 minutes atliko 48,76±2,05 ir buvo įvertinti 73,8±2,67 balo (10 paveikslas), o praėjus keturiems mėnesiams 46,40±2,39 atsispaudimo ir buvo įvertinti 73,8±2,67 balo. Vadinasi karys vieną atsispaudimą atlieka per 2,5 sek. Štabo karių rankas tiesiančių krūtinės, trigalvio ir deltinio raumenų išlavinimas lyginant su civilių piliečių yra geresnis. Tikėtina, kad retas civilis 35–40 metų vyras atsispaustų nuo grindų 40–50 kartų

Štabo karių **pilvo raumenų** ištvermė per 4 mėnesius sumažėjo ($<0,001$)., šio sumažėjimo procentinė raiška – 7,3 proc., Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai per 2 minutes atliko $53,28 \pm 2,66$ susirietimų, o praėjus keturiems mėnesiams $49,68 \pm 2,35$ atsispaudimo. Vadinasi karys vieną susirietimą atlieka per 2,526–2,40 sek. Štabo karių pilvo raumenų ištvermės išlavinimas lyginant su civilių piliečių yra geresnis. Tikėtina, kad retas civilis 35–40 metų vyras atliktų 49–53 susirietimus per 2 minutes.

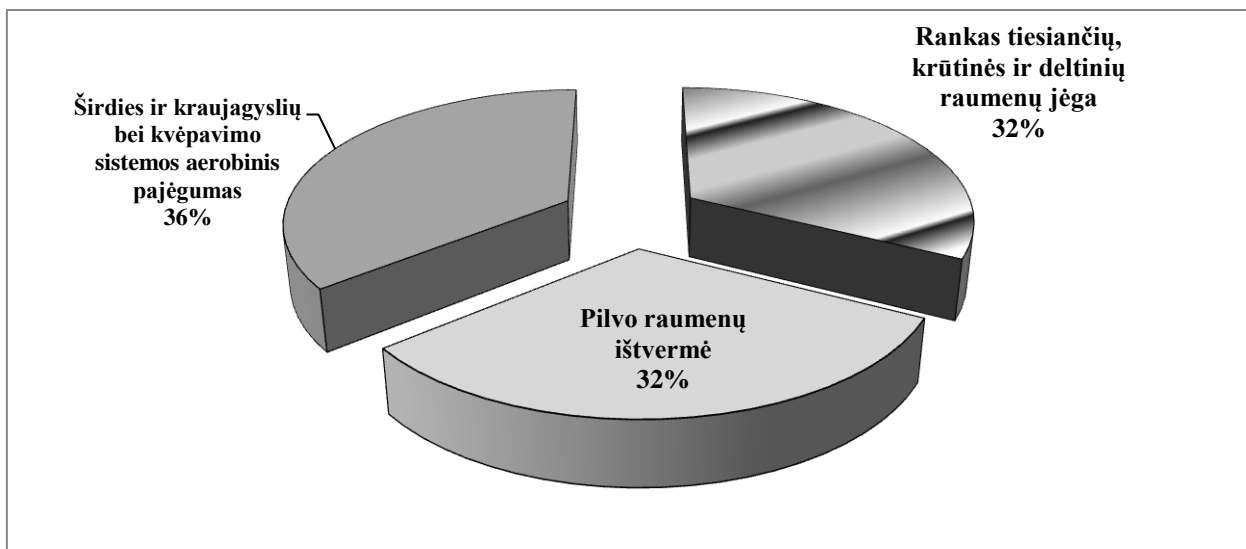


10 pav. Štabo karių fizinio parengtumo kaita

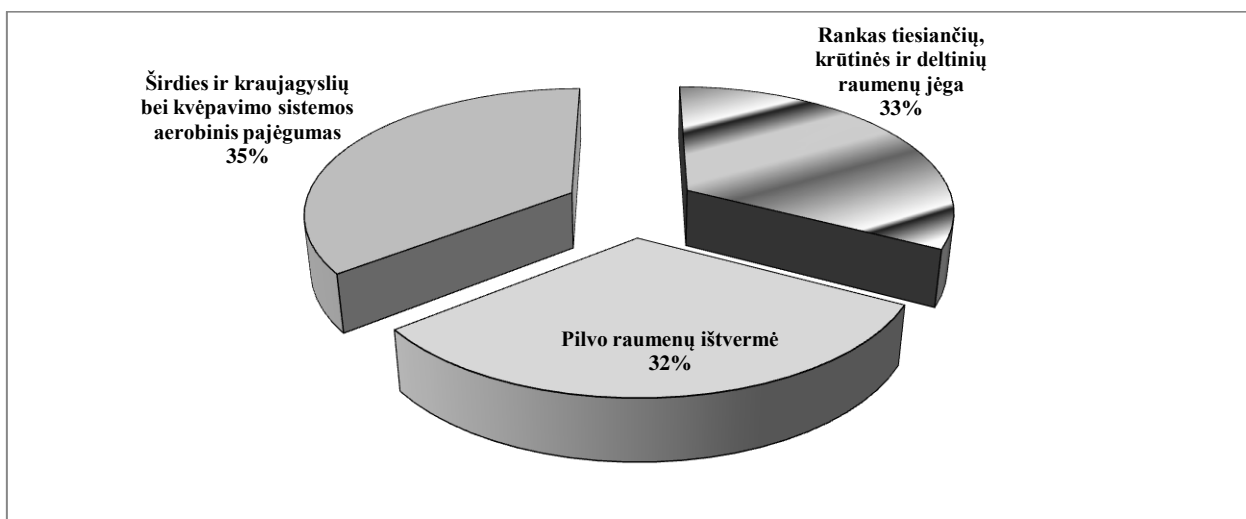
Štabo karių rankas **širdies ir kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas** per 4 mėnesius išreiškiant procentais pablogėjo 5,1 proc. Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai 3000 m nubėgo per $874 \pm 15,62$ sek. ir buvo įvertinti $83,24 \pm 2,18$ balo (3.2.1. paveikslas), o praėjus keturiems mėnesiams per $899,96 \pm 15,31$ sek. ir buvo įvertinti $79,68 \pm 2,12$ balo. Vadinasi karys vieną kilometrą nubėga per 5 minutes ir tai yra mažokas bėgimo greitis. Tikėtina, kad retas civilis 35–40 metų vyras 3 km nubėgtų per 15 minučių. Širdies ir kvėpavimo sistemos ištvermė per ypač palankų ištvermei lavinti vasaros laikotarpį sumažėjo. Vadinasi, kariai neatlieka ištvermės lavinimo pratimų tiek per formalus tiek ir per neformalus ugdymo(si) pratimus.

Procentinė fizinio parengtumo rodiklių raiška atskleidžia kurie tiriamosios imties rodikliai yra geriau ir kurie prasčiau išlavinti, Tai žinant galima būtų parinkti tinkamas programas

norimam fizinio parengtumo rodikliui pagerinti. Kadangi štabe tarnaujančių karių fizinis parengtumas per keturis mėnesius nepagerėjo tai ir procentinės fizinio parengtumo rodiklių raiškos nepakito (11, 12 pav.). Procentinė štabe tarnaujančių karių fizinio parengtumo komponentai išvystyti beveik vienodai, nes procentinė trijų fizinio parengtumo rodiklių dalis svyravo nuo 32 iki 36 proc., o po palankaus širdies kvėpavimo sistemoms lavinti vasaros laikotarpio štabe tarnaujančių karių šis fizinio parengtumo komponentas sudarė 35–36 proc. tai yra fizinio parengtumo rodiklių dalių apimtys dar labai suvienodėjo



10 pav. Parengtumo komponentų procentinė raiška (2014 m gegužė)



11 pav. Parengtumo komponentų procentinė raiška (2014 m. spalio)

3.2.2. Štabo kuopos karių fizinio parengtumo rodiklių kaita

Vidutinis štabo kuopos karių fizinis pajėgumas atlikus pirmąjį kontrolinį patikrinimą sudarė $240,88 \pm 5,24$ balo (iš 300 galimų), o atlikus antrąjį kontrolinį patikrinimą – $236 \pm 2,66$ balo (10 lentelė). Visi tirti, šiame padalinyje tarnaujantys asmenys, ($n=26$) išlaikė karių fizinio parengtumo testą tiek pavasarį, tiek ir rudenį (9,10 priedai). Tokie tyrimo rezultatai leidžia teigti, jog karių kompleksinis fizinis parengtumas nepakito ($p>0,05$). Šios tyrimo imties amžius ($31,00 \pm 1,58$ – $31,46 \pm 0,82$ metai) yra ypač palankus fizinei saviugdai, tačiau organizmo funkcinės sistemos nelavėja, kadangi nepatiria slenkstinių treniruojamųjų poveikių. Kuo jaunesnis karių amžius tuo didesni slenkstiniai krūviai, sukeltis fizinio parengtumo rodiklių pokyčius. Formalaus ugdymo ir neformalaus fizinio ugdymosi pratybų pratimų apimtis ir intensyvumas tokio amžiaus kariams yra pernelyg maži.

10 lentelė. Štabo kuopos fizinio parengtumo kaita

Statistiniai rodikliai	Testavimo data	Fizinio parengtumo komponentai							
		Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas			Taškai
		Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas			
		k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	s	m/s	Taškai	
Max	2014 spalį	76,00	100,00	82,00	100,00	978,00	3,96	99,00	299,00
Min		33,00	66,00	36,00	65,00	758,00	3,07	69,00	202,00
X		49,73	76,62	58,23	77,58	865,69	3,49	82,54	236,73
S		9,62	9,32	13,64	12,18	67,68	0,27	7,32	25,78
Sx		0,99	0,96	1,41	1,26	6,98	0,03	0,75	2,66
V		19,35	12,17	23,43	15,70	7,82	7,80	8,87	10,89
Max	2014 gegužė	76,00	100,00	82,00	100,00	979,00	4,03	96,00	291,00
Min		30,00	66,00	36,00	65,00	744,00	3,06	69,00	200,00
X		50,42	76,96	60,15	79,35	855,38	3,53	84,58	240,88
S		10,64	9,41	14,01	12,74	68,60	0,28	7,63	26,18
Sx		2,13	1,88	2,80	2,55	13,72	0,06	1,53	5,24
V		21,09	12,22	23,30	16,06	8,02	8,00	9,02	10,87
X1–X2		-0,69	-0,35	-1,92	-1,77	10,31	-0,04	-2,04	-4,15
t		-0,368	-0,215	-0,79	-0,804	0,873	0,873	-0,897	-1,54
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,14	>0,05
Proc.		- 1,3	-0,4	-3,3	-2,23	1,2	-1,2	-1,2	-2,41

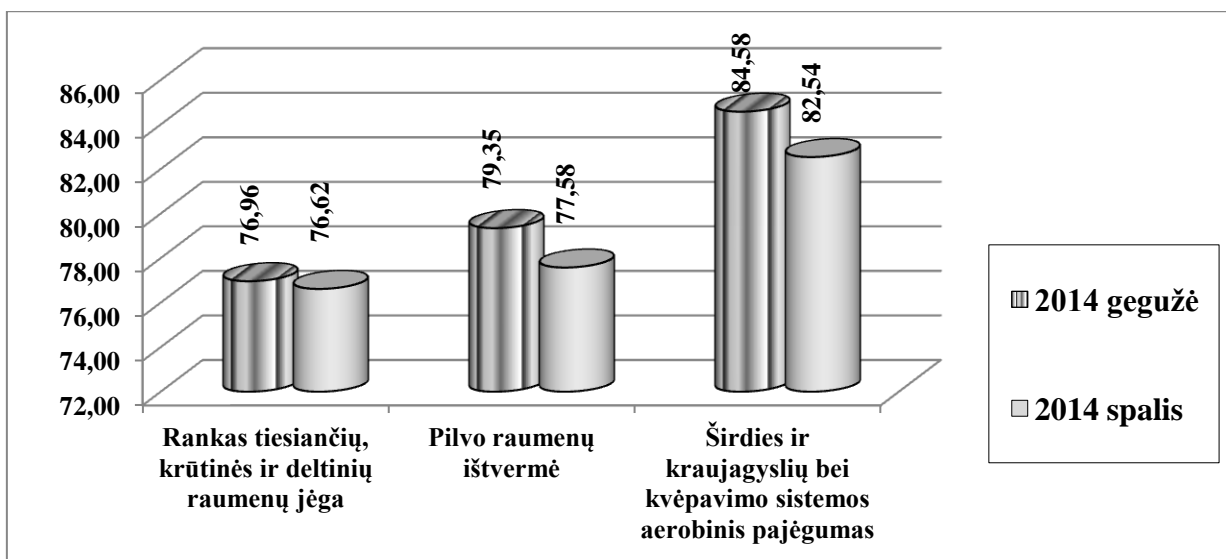
Akcentuojant nepernelyg palanką štabo kuopos karių fizinio parengtumo rodiklių dinamiką būtina analizuoti atskirus fizinio pajėgumo rodiklius ir už juos gaunamus įvertinimus.

Štabo kuopos karių **rankas tiesiančių raumenų jėga** per keturis mėnesius skiriantį laikotarpį išreiškiant procentais sumažėjo 1,32 proc., remiantis matematinės statistiko tyrimo duomenimis nepasikeitė ($p>0,05$). Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai per 2 minutes atliko

50,42±2,13 atsispaudimų ir buvo įvertinti 76,96±1,88 balo (12. paveikslas), o praėjus keturiems mėnesiams 49,73±0,99 atsispaudimo ir buvo įvertinti 76,62±0,96 balo. Vadinasi karys vieną atsispaudimą atlieka per 2,4 sek. Štabo kuopos karių rankas tiesiančių krūtinės, trigalvio ir deltinio raumenų išlavinimas lyginant su civilių piliečių yra geresnis. Tikėtina, kad retas civilis 31–35 metų vyras atsispaustų nuo grindų 45–50 kartų

Štabo karių **pilvo raumenų** ištvermė per 4 mėnesius nepasikeitė (>,05), pokyčio sumažėjimo procentinė raiška – 3,3 proc., Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai per 2 minutes atliko 60,15±2,80 susirietimų, o praėjus keturiems mėnesiams 58,23±1,41 atsispaudimo. Vadinasi karys vieną susirietimą atlieka per 2,00–2,06 sek. Štabo kuopos karių pilvo raumenų ištvermės išlavinimas lyginant su civilių piliečių yra geresnis. Tikėtina, kad retas civilis 30–35 metų vyras atliktų 58–61 susirietimą per 2 minutes.

Štabo kuopos karių **širdies ir kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas** per 4 mėnesius išreiškiant procentais pablogėjo 1,2 proc. Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai 3000 m nubėgo per 855,38±13,72 sek. ir buvo įvertinti 84,58±1,53 balo (12 paveikslas), o praėjus keturiems mėnesiams per 865,69±6,98sek. ir buvo įvertinti 82,54±0,75 balo. Vadinasi karys vieną kilometrą nubėga per 4 minutes ir 48 sek, o tai yra mažokas bėgimo greitis 30–35 m amžiaus kariams. Tikėtina, kad retas civilis 30–35 metų vyras bėgdamas 3 km distanciją kiekvieną kilometrą nubėgtų per 4 min ir 48 sek. Širdies ir kvėpavimo sistemos ištvermė per ypač palankų ištvermei lavinti vasaros laikotarpį nepakito. Vadinas, štabo kuopos kariai pernelyg mažai atlieka ištvermės lavinimo pratimų tiek per formalus tiek ir per neformalus ugdymo(si) pratybas.



12 pav. Štabo kuopos fizinio parengtumo kaita

3.2.3. Motorizuotos pėstininkų kuopos karių fizinio parengtumo rodiklių kaita

Motorizuotos pėstininkų kuopos karių fizinis pajėgumas atlikus pirmąjį kontrolinį patikrinimą sudarė 251,1±3,47 balo (iš 300 galimų), o atlikus antrąjį kontrolinį patikrinimą – 247,19±3,23 balo (11 lentelė). Visi tirti, šiame padalinyje tarnaujantys asmenys, (n=93) išlaikė karių fizinio parengtumo testą tiek pavasarį, tiek ir rudenį (11–14 priedai). Tokie tyrimo rezultatai leidžia teigti, jog karių kompleksinis fizinis parengtumas nepakito ($p>0,05$). Šios tyrimo imties amžius (25,80±0,48–26,08±0,48 metai) yra ypač palankus fizinei saviugdai, tačiau organizmo funkcinės sistemos nelavėja, kadangi nepatiria slenkstinių treniruojamųjų poveikių. Kuo jaunesnis karių amžius tuo didesni slenkstiniai krūviai, sukeltis fizinio parengtumo rodiklių pokyčius. Formalaus ugdymo ir neformalaus fizinio ugdymosi pratybų pratimų apimtis ir intensyvumas tokio amžiaus kariams yra pernelyg maži.

11 lentelė. Motorizuotos pėstininkų kuopos fizinio parengtumo kaita

Statistiniai rodikliai	Testavimo data	Fizinio parengtumo komponentai							
		Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas			Taškai
		Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas			
		k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	s	m/s	Taškai	
Max	2013 spalį	90,0	100,0	100,0	100,0	4413,0	4,4	100,0	300,0
Min		38,0	59,0	31,0	45,0	682,0	0,7	0,0	137,0
X		61,4	84,2	64,7	80,8	864,26	3,6	82,18	247,19
S		11,01	11,31	10,09	10,83	386,32	0,48	15,47	31,34
Sx		1,14	1,17	1,04	1,12	39,83	0,05	1,59	3,23
V		17,94	13,44	15,60	13,40	44,70	13,06	18,82	12,68
Max	2013 gegužė	90	100	100	100	1629	4,399	100	300
Min		38	59	31	45	682	1,842	0	134
X		63,4	86,2	66,3	82,7	832,87	3,7	82,15	251,1
S		11,217	11,359	10,6	11,335	135,11	0,408	17,44	33,67
Sx		1,16	1,17	1,09	1,17	13,93	0,04	1,80	3,47
V		17,691	13,173	15,99	13,698	16,2223	11,12	21,23	13,41
X1–X2		2,03	2,07	1,60	1,90	-31,39	0,02	-0,03	3,94
t		2,0101	1,0296	0,531	0,4733	-3,9188	0,002	-0	0,358
p		<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Proc.		-3,31	-2,46	-2,47	-2,347	-3,63	-0,54	0,04	-1,59

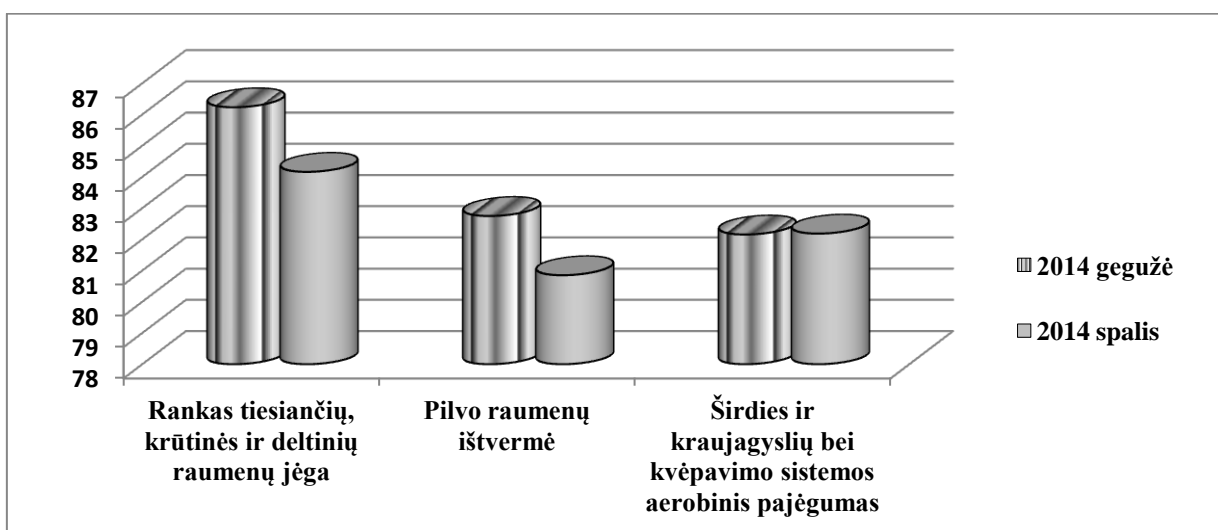
Akcentuojant nepalanką motorizuotos pėstininkų kuopos karių fizinio parengtumo rodiklių dinamiką būtina analizuoti atskirus fizinio pajėgumo rodiklius ir už juos gaunamus įvertinimus.

Motorizuotos pėstininkų kuopos karių rankas tiesiančių raumenų jėga per keturis mėnesius skiriančią laikotarpį išreiškiant procentais sumažėjo 3,31 proc. Analizuojamo fizinio parengtumo požymio vidutinių reikšmių skirtumo patikimumo reikšmingumo lygmuo buvo

mažesnis negu 0,05. Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai per 2 minutes atliko $63,4 \pm 1,16$ atsispaudimų ir buvo įvertinti $86,2 \pm 1,17$ balo (13 paveikslas), o praėjus keturiems mėnesiams $61,4 \pm 1,14$ atsispaudimo ir buvo įvertinti $84,2 \pm 1,17$ balo. Vadinasi karys vieną atsispaudimą atlieka per 1,95 sek. Štabo kuopos karių rankas tiesiančių krūtinės, trigalvio ir deltinio raumenų išlavinimas lyginant su civilių piliečių yra geresnis. Tikėtina, kad retas civilis 25–26 metų amžiaus vyras atsispautų nuo grindų 61–65 kartus

Motorizuotos pėstininkų kuopos karių **pilvo raumenų** ištvermė per 4 mėnesius nepasikeitė ($>0,05$), pokyčio sumažėjimo procentinė raiška – 2,47 proc., Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai per 2 minutes atliko $66,3 \pm 1,09$ susirietimų, o praėjus keturiems mėnesiams $64,7 \pm 1,04$ atsispaudimo. Vadinasi karys vieną susirietimą atlieka per 1,81–1,85 sek. Motorizuotos pėstininkų kuopos karių pilvo raumenų ištvermės išlavinimas lyginant su civilių piliečių yra geresnis. Tikėtina, kad retas civilis 25–26 metų vyras atliktų 65–66 susirietimus per 2 minutes.

Motorizuotos pėstininkų kuopos karių **širdies ir kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas** per 4 mėnesius išreiškiant procentais pablogėjo 3,63 proc. Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai 3000 m nubėgo per $832,87 \pm 13,93$ sek. ir buvo įvertinti $82,15 \pm 1,8$ balo (13 paveikslas), o praėjus keturiems mėnesiams per $864,26 \pm 39,8$ sek. ir buvo įvertinti $82,18 \pm 1,59$ balo. Vadinasi karys vieną kilometrą nubėga per 4 minutes ir 48 sek, o tai yra mažokas bėgimo greitis 25–26 m amžiaus kariams. Tikėtina, kad retas civilis 30–35 metų vyras bėgdamas 3 km distanciją kiekvieną kilometrą nubėgtų per 4 min ir 48 sek. Širdies ir kvėpavimo sistemos ištvermė per ypač palankų ištvermei lavinti vasaros laikotarpį nepakito. Vadinasi, Motorizuotos pėstininkų kuopos kariai pernelyg mažai atlieka ištvermės lavinimo pratimų tiek per formalus tiek ir per neformalus ugdymo(si) pratybas.



13 pav. Motorizuotos pėstininkų kuopos karių fizinio parengtumo komponentų kaita

3.2.4. Sunkiosios ginkluotės kopos karių fizinio parengtumo rodiklių kaita

Sunkiosios ginkluotės kopos karių **fizinis pajėgumas** atlikus pirmąjį kontrolinį patikrinimą sudarė $246,37 \pm 2,32$ balo (iš 300 galimų), o atlikus antrąjį kontrolinį patikrinimą – $239,12 \pm 2,81$ balo (12. lentelė). Nors visi tirti šio padalinio asmenys ($n=60$) ir išlaikė karių fizinio parengtumo testą tiek pavasarį, tiek ir rudenį (15 – 18 priedai), bet statistiškai patikimas ($p < 0,05$) kompleksinio fizinio pajėgumo rodiklio sumažėjimas buvo užfiksuotas. Šios tyrimo imties amžius ($28,03 \pm 0,67 - 28,33 \pm 0,66$ metai) yra ypač palankus fizinei saviugdai, tačiau organizmo funkcinės sistemos nelavėja, kadangi nepatiria slenkstinių treniruojamųjų poveikių. Kuo jaunesnis karių amžius tuo didesni slenkstiniai krūviai, sukeltis fizinio parengtumo rodiklių pokyčius. Formalaus ugdymo ir neformalaus fizinio ugdymosi pratybų pratimų apimtis ir intensyvumas tokio amžiaus kariams yra pernelyg maži.

12. lentelė. Sunkiosios ginkluotės kuopos fizinio parengtumo kaita

Statistiniai rodikliai	Testavimo data	Fizinio parengtumo komponentai							
		Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas			Taškai
		Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas			
		k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	s	m/s	Taškai	
Max	2013 spalį	79,00	100,0	93,0	100,0	1010,0	4,14	100,0	300,0
Min		38,00	59,00	46,00	49,00	725,00	2,97	34,00	150,00
X		55,91	80,17	62,03	78,78	847,52	3,56	80,17	239,12
S		9,17	10,94	9,58	10,27	69,80	0,29	12,76	27,29
Sx		0,95	1,13	0,99	1,06	7,20	0,03	1,32	2,81
V		16,40	13,64	15,44	13,04	8,24	8,25	15,92	11,41
Max	2013 gegužė	80,00	100,00	83,00	100	990,00	4,14	100,00	300,00
Min		46,00	70,00	50,00	71,00	725,00	3,03	63,00	212,00
X		57,10	81,61	63,93	81,54	832,54	3,62	83,22	246,37
S		8,50	9,61	9,62	9,81	62,70	0,27	9,49	22,46
Sx		0,88	0,99	0,99	1,01	6,46	0,03	0,98	2,32
V		14,88	11,77	15,04	12,03	7,53	7,45	11,40	9,11
X1–X2		1,19	1,44	1,90	2,77	-14,97	0,06	3,05	7,25
t		1,80	1,53	2,26	2,66	-3,73	8,55	3,70	2,82
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,05
Proc.		-2,1	-1,8	-3,1	-3,5	1,8	-1,7	-3,8	-3,0

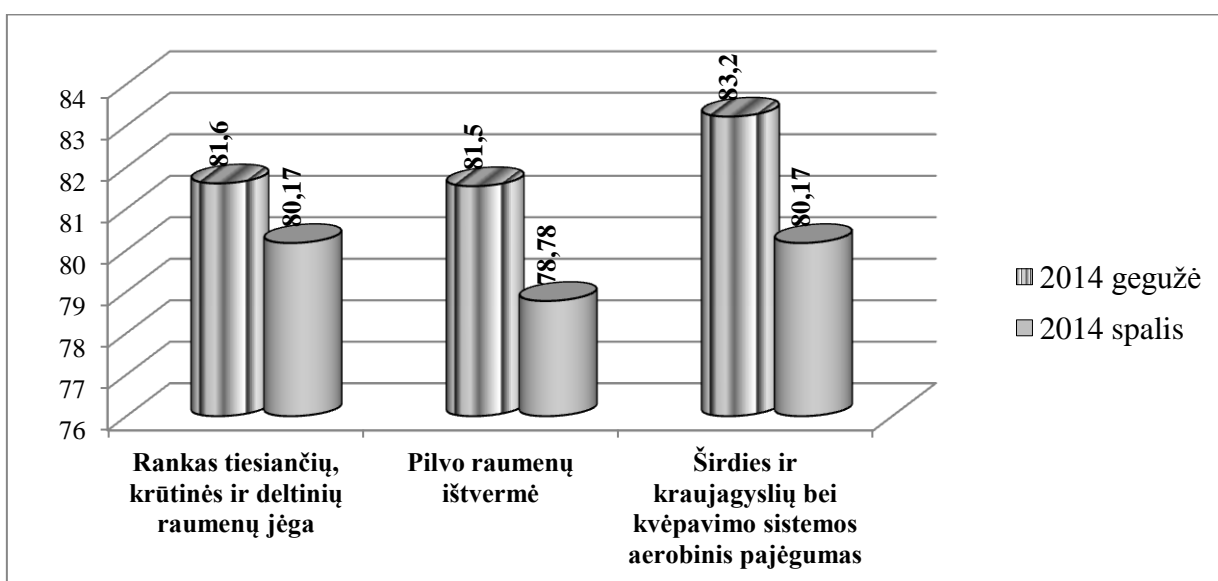
Akcentuojant nepalanką sunkiosios ginkluotės kopos karių fizinio parengtumo rodiklių dinamiką būtina analizuoti atskirus fizinio pajėgumo rodiklius ir už juos gaunamus įvertinimus.

Sunkiosios ginkluotės kopos karių **rankas tiesiančių raumenų jėga** per keturis mėnesius skiriančią laikotarpį išreiškiant procentais sumažėjo 2,1 proc., nors analizuojamo fizinio parengtumo požymio vidutinių reikšmių skirtumo patikimumo reikšmingumo lygmuo buvo

didesnis negu 0,05. Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai per 2 minutes atliko $57,10 \pm 0,88$ atsispaudimų ir buvo įvertinti $81,61 \pm 0,99$ balo (3.2.1. paveikslas), o praėjus keturiems mėnesiams $55,91 \pm 0,95$ atsispaudimo ir buvo įvertinti $80,17 \pm 1,13$ balo. Vadinasi karys vieną atsispaudimą atlieka per 2,15 sek. Sunkiosios ginkluotės kopos karių rankas tiesiančių krūtinės, trigalvio ir deltinio raumenų išlavinimas lyginant su civilių piliečių yra geresnis. Tikėtina, kad retas civilis 28–29 metų amžiaus vyras atsispautų nuo grindų 55–57 kartus

Sunkiosios ginkluotės kopos karių **pilvo raumenų** ištvėrmė per 4 mėnesius nepasikeitė ($>0,05$), pokyčio sumažėjimo procentinė raiška – 3,1 proc., Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai per 2 minutes atliko $63,93 \pm 0,99$ susirietimų, o praėjus keturiems mėnesiams $62,03 \pm 0,99$ atsispaudimo. Vadinasi karys vieną susirietimą atlieka per 1,88–1,93 sek. Sunkiosios ginkluotės kuopos karių pilvo raumenų ištvėrmės išlavinimas lyginant su civilių piliečių yra geresnis. Tikėtina, kad retas civilis 28–29 metų vyras atliktų 62–63 susirietimus per 2 minutes.

Sunkiosios ginkluotės kopos karių **širdies ir kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas** per 4 mėnesius išreiškiant procentais pablogėjo 1,8 proc. Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai 3000 m nubėgo per $832,54 \pm 6,46$ sek. ir buvo įvertinti $83,22 \pm 0,98$ balo (3.2.1. paveikslas), o praėjus keturiems mėnesiams per $847,52 \pm 7,2$ sek. ir buvo įvertinti $80,17 \pm 1,32$ balo. Vadinasi karys vieną kilometrą nubėga per 4 minutes ir 42 sek, o tai yra mažokas bėgimo greitis 28–29 m amžiaus kariams. Tikėtina, kad retas civilis 28–29 metų vyras bėgdamas 3 km distanciją kiekvieną kilometrą nubėgtų per 4 min ir 42 sek. Širdies ir kvėpavimo sistemos ištvėrmė per ypač palankų ištvėrmei lavinti vasaros laikotarpį nepakito. Vadinasi, sunkiosios ginkluotės kuopos kariai pernelyg mažai atlieka ištvėrmės lavinimo pratimų tiek per formalus tiek ir per neformalaus ugdymo(si) pratybas.



14 pav. Sunkiosios ginkluotės kuopos fizinio parengtumo kaita

3.2.5. Tiesioginės paramos kuopos karių fizinio parengtumo rodiklių kaita

Tiesioginės paramos kopos karių **fizinis pajėgumas** atlikus pirmąjį kontrolinį patikrinimą sudarė 214,67±5,07 balo (iš 300 galimų), o atlikus antrąjį kontrolinį patikrinimą – 214,50±3,01 balo (14 lentelė). Nors visi tirti šio padalinio asmenys (n=24) ir išlaikė karių fizinio parengtumo testą tiek pavasarį, tiek ir rudenį (19 – 20 priedai), bet statistiškai patikimas kompleksinio fizinio pajėgumo rodiklio pagerėjimas nebuvo užfiksuotas ($p > 0,05$). Šios tyrimo imties amžius (34,71±0,71–35,33±0,72 metai) yra palankus fizinei saviugdai, tačiau organizmo funkcinės sistemos nelavėja, kadangi nepatiria slenkstinių treniruojamųjų poveikių. Kuo vyresnis karių amžius tuo mažesni yra slenkstiniai krūviai, sukeltantis fizinio parengtumo rodiklių pokyčius. Formalaus ugdymo ir neformalaus fizinio ugdymosi pratybų apimtis ir intensyvumas tokio amžiaus kariams yra pernelyg maži.

13 lentelė. Tiesioginės paramos **kuopos fizinio parengtumo kaita**

Statistiniai rodikliai	Testavimo data	Fizinio parengtumo komponentai							Taškai
		Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvėrmė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas			
		Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas			
		k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	s	m/s	Taškai	
Max	2013 spalį	76,0	100,0	94,	100,0	1249,0	4,23	100,0	293,0
Min		15,0	49,0	32,0	46,0	709,0	2,4	22,0	117,0
X		44,88	71,96	49,83	67,83	930,83	3,27	74,71	214,50
S		13,48	10,34	12,43	10,53	120,60	0,39	14,02	29,20
Sx		1,39	1,07	1,28	1,09	12,43	0,04	1,45	3,01
V		30,03	14,37	24,95	15,52	12,96	11,92	18,76	13,61
Max	2013 gegužė	69,00	94,00	94,00	100,00	1260,00	4,23	100,00	293,00
Min		18,00	59,00	38,00	55,00	709,00	2,38	13,00	27,00
X		47,29	74,38	53,71	73,46	924,00	3,30	72,46	214,67
S		12,40	8,73	12,38	9,57	124,40	0,40	19,52	49,14
Sx		1,28	0,90	1,28	0,99	12,82	0,04	2,01	5,07
V		26,2	11,7	23,1	13,0	13,5	12,3	27,0	22,9
X1–X2		2,42	2,42	3,88	5,63	-6,83	0,03	-2,25	0,17
t		4,4	4,2	33,9	12,4	-2,2	2,8	-1,6	0,04
p		<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,01	<0,01	>0,05	>0,05
Proc.		-5,4	-3,4	-7,8	-8,3	0,8	-0,8	3,01171	-0,0777

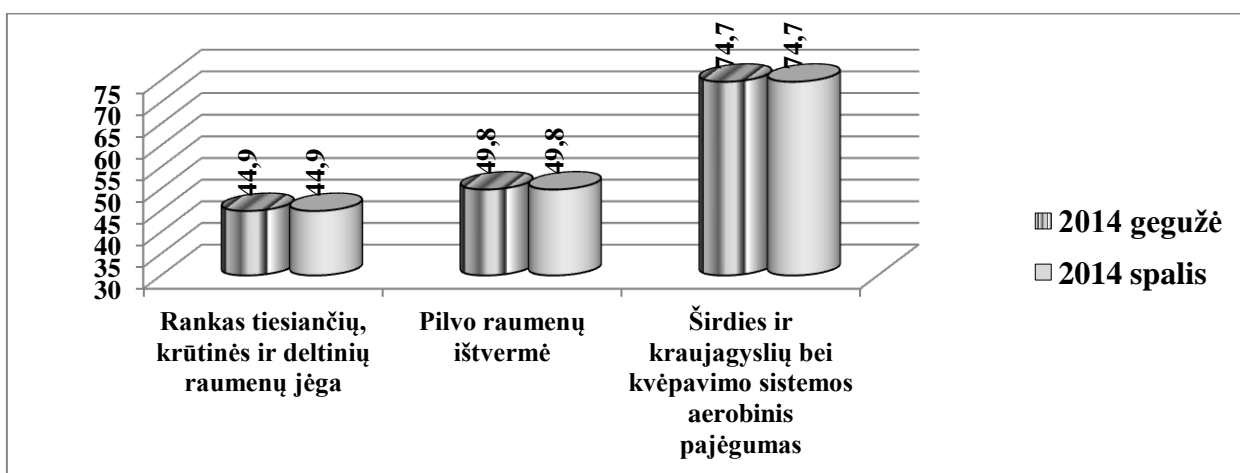
Akcentuojant nepalankią tiesioginės paramos kopos karių fizinio parengtumo rodiklių dinamiką būtina analizuoti atskirus fizinio pajėgumo rodiklius ir už juos gaunamus įvertinimus.

Tiesioginės paramos kopos karių **rankas tiesiančių raumenų jėga** per keturis mėnesius skiriančią laikotarpį išreiškiant procentais sumažėjo 5,4 proc., o analizuojamo fizinio parengtumo

požymio vidutinių reikšmių skirtumo patikimumo reikšmingumo lygmuo buvo mažesnis negu 0,001. Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai per 2 minutes atliko $47,29 \pm 1,28$ atsispaudimų ir buvo įvertinti $74,38 \pm 0,90$ balo (15 paveikslas), o praėjus keturiems mėnesiams $44,88 \pm 1,39$ atsispaudimo ir buvo įvertinti $71,96 \pm 1,07$ balo. Vadinasi karys vieną atsispaudimą atlieka per 2,67 sek. Tiesioginės paramos kopos karių rankas tiesiančių krūtinės, trigalvio ir deltinio raumenų išlavinimas lyginant su civilių piliečių yra geresnis. Tikėtina, kad retas civilis 34–35 metų amžiaus vyras atsispauštų nuo grindų 44–47 kartus

Tiesioginės paramos kopos karių **pilvo raumenų** ištvermė per 4 mėnesius sumažėjo ($<0,001$), pokyčio sumažėjimo procentinė raiška – 7,8 proc., Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai per 2 minutes atliko $53,71 \pm 1,28$ susirietimų, o praėjus keturiems mėnesiams $49,83 \pm 1,28$ atsispaudimo. Vadinasi karys vieną susirietimą atlieka per 2,23–2,41 sek. Tiesioginės paramos kopos karių pilvo raumenų ištvermės išlavinimas lyginant su civilių piliečių yra geresnis. Tikėtina, kad retas civilis 34–35 metų vyras atliktų 50–54 susirietimus per 2 minutes.

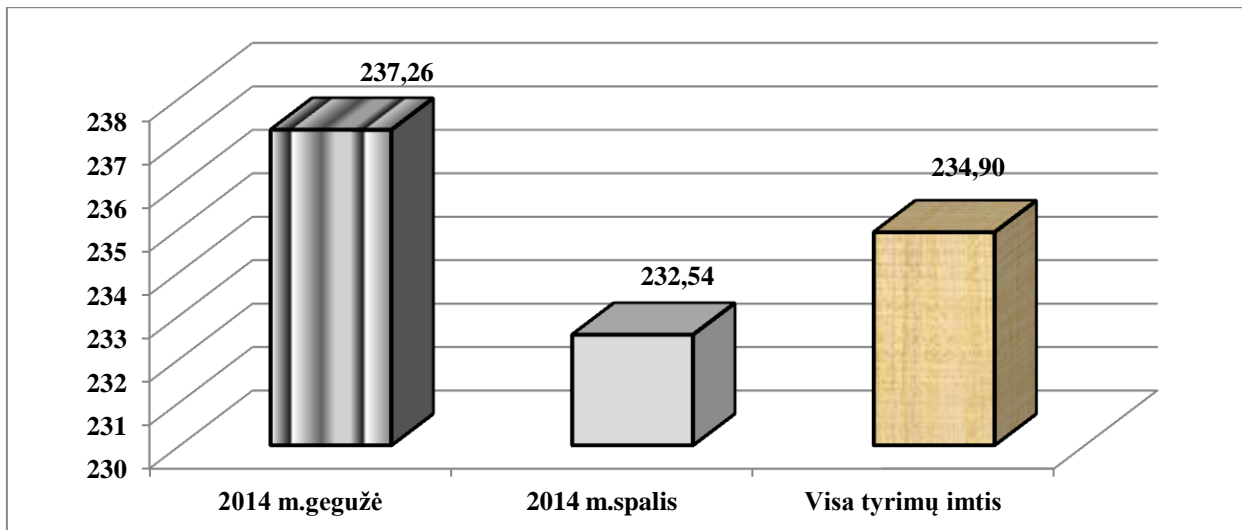
Tiesioginės paramos kopos karių **širdies ir kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas** per 4 mėnesius išreiškiant procentais pablogėjo 0,8 proc. Pirmojo tyrimo metu šio padalinio kariai 3000 m nubėgo per $924,00 \pm 12,82$ sek. ir buvo įvertinti $72,46 \pm 2,01$ balo (15. paveikslas), o praėjus keturiems mėnesiams per $930,83 \pm 12,43$ sek. ir buvo įvertinti $74,71 \pm 1,45$ balo. Vadinasi karys vieną kilometrą nubėga per 5 minutes ir 10 sek, o tai yra mažokas bėgimo greitis 34–36 m amžiaus kariams. Tikėtina, kad retas civilis 34–36 metų vyras bėgdamas 3 km distanciją kiekvieną kilometrą nubėgtų per 5 min ir 10 sek. Širdies ir kvėpavimo sistemos ištvermė per ypač palankų ištvermei lavinti vasaros laikotarpį nepakito. Vadinasi, Tiesioginės paramos kuopos kariai pernelyg mažai atlieka ištvermės lavinimo pratimų tiek per formalus tiek ir per neformalus ugdymo(si) pratybas.



15 pav.. Tiesioginės paramos kuopos fizinio parengtumo kaita

3.1. Karių kompleksinio fizinio parengtumo atsizvelgiant į vykdomas funkcijas, raiška

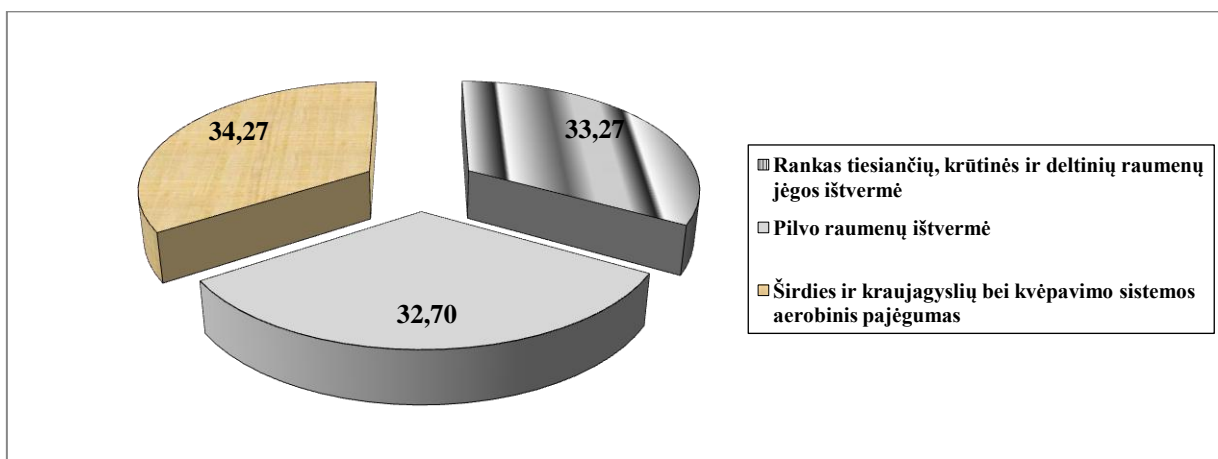
Vidutinis vieno tirta kario kompleksinio parengtumo vertinimas buvo $234,90 \pm 10,41$ balo (16 pav.). Vidutinis vieno kario pavasarinis kompleksinio fizinio parengtumo įvertinimas buvo geriausias ($237,26 \pm 10,64$ balo), bet jis nesiskyrė ($p > 0,05$) nuo vidutinio vieno kario rudeninio kompleksinio fizinio parengtumo vertinimo ($232,54 \pm 10,17$ balo). Tokie tyrimo rezultatai leidžia suabejoti formaliąja karių fizinio rengimo programa. Savaime suprantama, kad 120 valandų apimties programa vargu ar gali veikti karių kompleksinį fizinį parengtumą netgi tada kai pratybų kokybė būtų nepriekaištinga. Todėl tikėtina, kad esminiu nepalankią kompleksinio fizinio parengtumo vertinimo dinamiką lemia pernelyg maža pratybų apimtis (20 minučių per vieną dieną). Tokia organizuoto fizinio ugdymo apimtis yra du kartus mažesnė už pasaulinės sveikatos organizacijos rekomenduojamą fizinio aktyvumo apimtį (40 minučių kasdieninio fizinio aktyvumo). Kita problema yra ta, kad kariai neskiria reikiamo dėmesio fizinei saviugdai laisvalaikiu. Nors reikėtų suvokti, kad įtempta kario dienotvarkė yra vienas iš fizinę saviugdą neigiama veikiančių veiksnių.



16 pav. Karių kompleksinis fizinio parengtumo įvertinimas

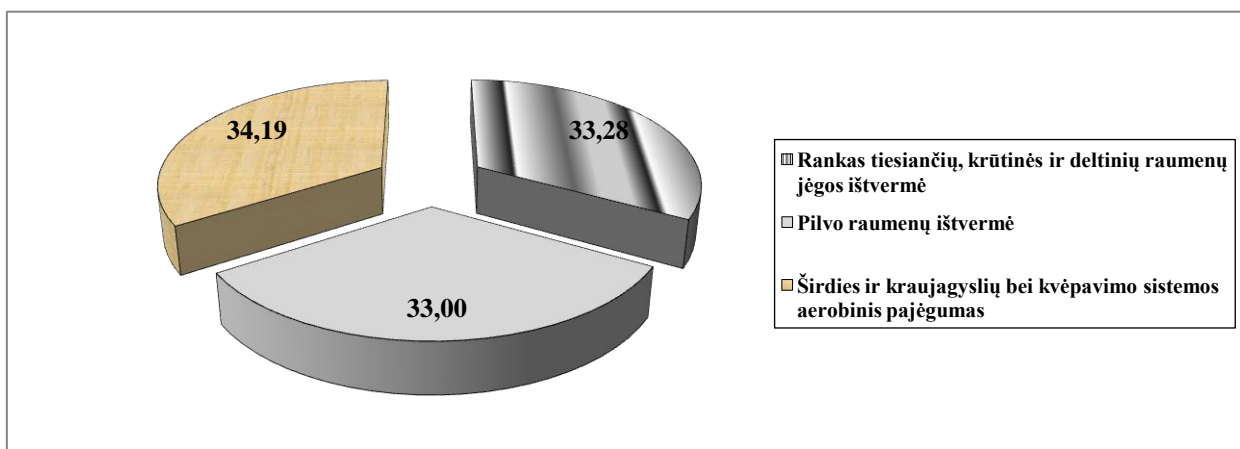
Siekiant tobulinti karių fizinį rengimą būtina nustatyti fizinio parengtumo komponentų įtaką kompleksiniam fiziniam parengtumui. Ištyrus visus tyrimo rezultatus nustatyta, kad trijų fizinio parengtumo komponentų įtaka kompleksiniam fiziniam parengtumui yra beveik vienoda ir svyruoja nuo 32,70 iki 34,27 proc. (17 pav.). Keistoka, tačiau mažiausią įtaką (32,70 proc.) kompleksiniam fiziniam parengtumui turėjo paprasčiausiai veikiamų, ypatingų prietaisų ir įrangos nereikalaujančių pilvo raumenų išlavavimo išlavavimo vertinimas. Širdies ir kvėpavimo

sistemos didžiausią poveikį kompleksiniam fiziniam parengtumui galima būtų paaiškinti bendra didele karių lokomocijų apimtimi.



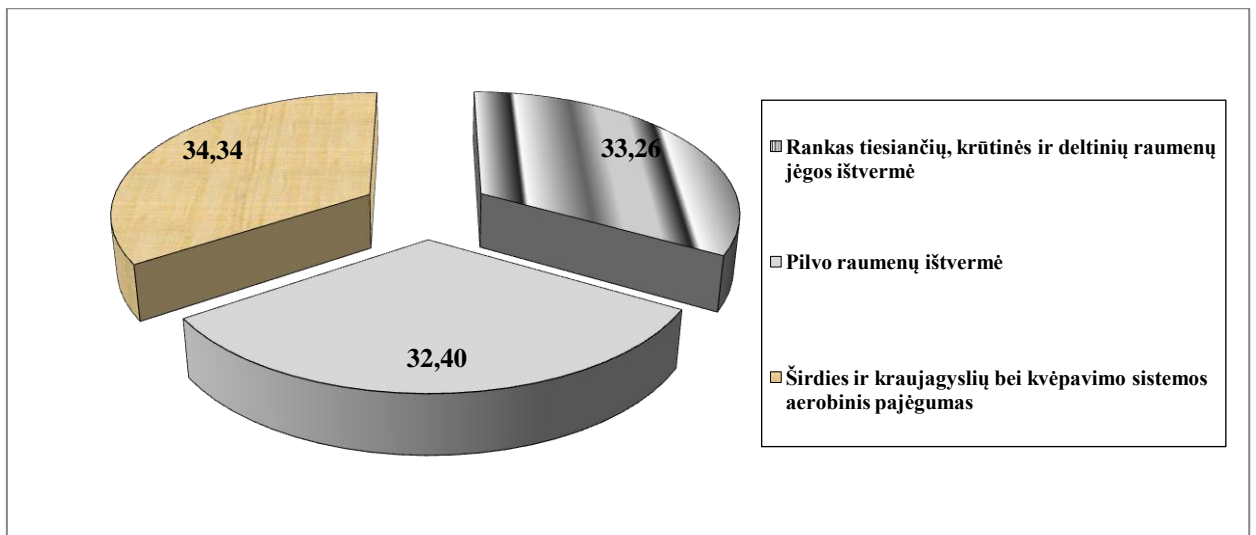
17 pav. Skirtingų fizinio parengtumo požymių įtaka kompleksiniam fiziniam parengtumui

Pastebėta bendra skirtingų fizinio parengtumo požymių įtakos kompleksiniam fiziniam parengtumui tendencija būdinga ir pavasariniam karių fizinio parengtumo dalių reikšmingumo santykiui (18 pav.) Labiausiai karių kompleksinį fizinį pajėgumą veikia (34,19 proc.) širdies ir kvėpavimo sistemos išlavinimo, kiek mažesnę (33,28 proc.) rankas tiesiančių raumenų išlavinimo ir mažiausią (33,00 proc.) pilvo raumenų ištvermės išlavinimo vertinimai.4



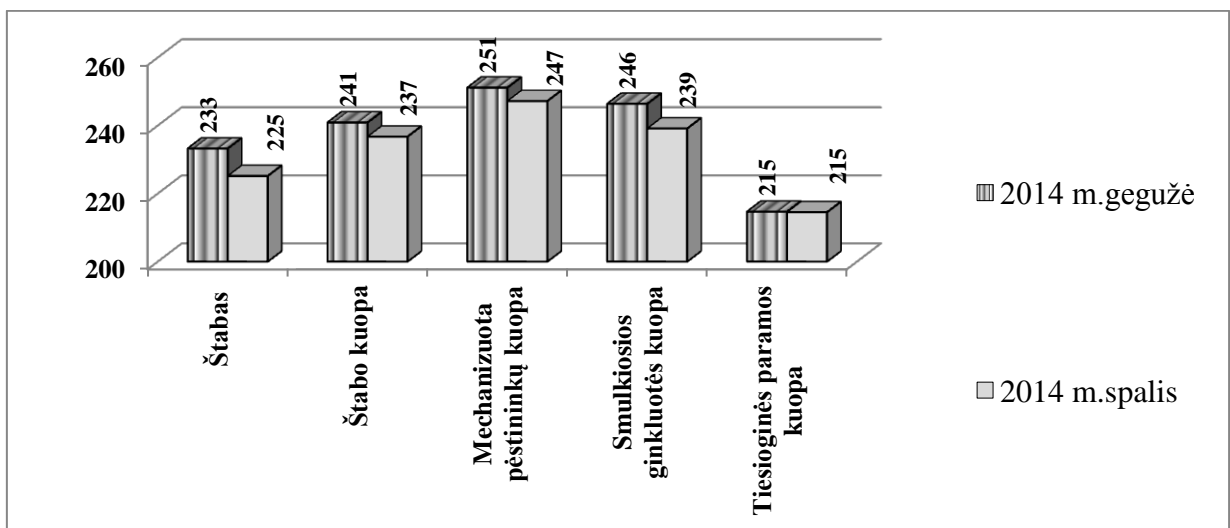
18 pav. Skirtingų fizinio parengtumo požymių įtaka kompleksiniam fiziniam parengtumui (2013 m. gegužė)

Pastebėta bendra skirtingų fizinio parengtumo požymių įtakos kompleksiniam fiziniam parengtumui tendencija būdinga ir rudeniniam karių fizinio parengtumo dalių reikšmingumo santykiui (19 pav.). Labiausiai karių kompleksinį fizinį pajėgumą veikia (34,34 proc.) širdies ir kvėpavimo sistemos išlavinimo, kiek mažesnę (33,26 proc.) rankas tiesiančių raumenų išlavinimo ir mažiausią (32,40 proc.) pilvo raumenų ištvermės išlavinimo vertinimai.



19 pav. Skirtingų fizinio parengtumo požymių įtaka kompleksiniam fiziniam parengtumui (2014 m. spalio)

Geriausias kompleksinis fizinis pajėgumas būdingas mechanizuotos pėstininkų kuopos kariams nepriklausomai nuo patikrinimo laiko (20 pav.). Pavasarinio tikrinimo vertinimas nesiskyrė nuo rudeninio kompleksinio vertinimo rezultatų. Nežymiai blogesnis kompleksinis fizinis parengtumas būdingas sunkiosios ginkluotės kuopos kariams. Prasčiausias kompleksinis fizinis parengtumas būdingas tiesioginės paramos kuopos kariams. Tokie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog karių kompleksinį fizinį parengtumą lemia ir karių atliekamos funkcijos.



20 pav. Skirtingas funkcijas atliekančių karių kompleksinio fizinio parengtumo rodiklių kaita

DISKUSIJA

Karių fizinio parengtumo tyrimai iš dalies atskleidžia karinio jaunimo auklėjimo sistemos veikimo efektyvumą. Reikia pripažinti, kad patriotinis jaunimo auklėjimo, kurio pagrindinis uždavinys yra formuoti jaunimo moralines politines, psichologines ir kovines savybes, kurios reiškiasi kasdieniame gyvenime ir ginant tėvynę, turi būti tobulinamas. Pagrindiniais tokio auklėjimo akcentais turėtų tapti tautinių, patriotinių jaunimo įsitikinimų, ištikimybės tėvynei, pagarbos visoms tautoms lavinimas, nuostatos didvyriškai ginti gimtąją šalį, atlikti pilietinę pareigą formavimą.

Kario fizinis parengtumas tai visos jo iki tarnybos kariuomenėje veikusios sistemos ir asmeninių kario pastangų rezultatas. Sistema labai plati. Tiek savanorių tiek į privalomąją karo tarnybą kviečiamų vyrų amžius yra 18–26 metai. Vadinasi, su kario rengimu tarnybai yra susijusios formaliojo ir neformaliojo švietimo, sveikatos apsaugos sistemos struktūros. Todėl jaunuolio parengtumas karo tarnybai sietinas su šių struktūrų veikla, kurios ribas apibrėžia šalies įstatyminė bazė. Ir jeigu karinei tarnybai yra netinkami 20 proc. norinčiųjų tarnauti ir 40 proc. kviečiamųjų tarnauti tai būsimo kario rengimo sistema veikia labai silpnai ir reikia ieškoti būdų jai gerinti. Diskutuotinas dalykas kuri sistemos dalis (tėvai, mokytojai, gydytojai, administratoriai, vadybininkai, politikai) turi didesnę reikšmę kario fiziniam parengtumui. Sistemos veikimas pagerėtų pagerėjus net ir vienos sudėtinės sistemos dalies veikimui. Greičiausias, kad ir minimalus efektas gali būti pasiektas dedant daugiau pastangų pačiam kariui.

Formalaus karių fizinio ugdymo apimtys ir intensyvumas pernelyg maži, kad sukeltų organizmo funkcinius ir struktūrinius pokyčius, o tuo pačiu ir fizinio parengtumo pokyčius. reikšmės kario fiziniam parengtumui. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja asmenims kiekvieną dieną mankštintis 30 – 40 minučių per dieną. Vadinasi karių formalusis fizinis rengimas yra 1,5 – 2 kartus mažesnis už rekomenduojamas normas eiliniams visuomenės nariams. Kyla natūralus klausimas kokio lygio karį galima parengti skiriant tiek laiko kario formaliajam fiziniam ugdymui. Kita problema yra ta, kad kariai neformalioju būdu beveik nesilavina. Kitas dalykas yra tas, kad taikomos fizinio ugdymo pratybos yra pernelyg intensyvios ir kariai patiria tiek psichinį tiek ir fizinį diskomfortą, nes jų adaptaciniai fiziniai slenksčiai yra pernelyg žemi. Todėl jų organizmas labai jautriai reaguoja į didelio intensyvumo vienkartinį krūvį.

Informacijos šaltiniuose neatsakingai teikiamos fizinio parengtumo rūšys. Išskiriant parengtumo rūšį, suteikiant naują pavadinimą būtina vadovautis apibrėžtais kriterijais, o ne rašyti

šiai sau, neteikiant jokių klasifikavimo kriterijų. Juk, gerbiantys žodį, logiką, žodį žmonės klasifikuodami, tipologizuodami, klasifikuodami remiantis apibrėžtais kriterijais.

Disciplinuota struktūra lemia ir programos o tuo pačiu ir rekomenduojamų taikyti fizinių pratimų siaurą bazę. Diskutuotinas klausimas ar tokia siaura rekomenduojamų atlikti pratimų bazė gali turėti teigiamą įtaką kario fiziniam parengtumui. Kita problema yra ta, kad tiek pedagogai tiek kariai įvedami į rėmus ir nepaliekama erdvės interpretacijai, diferencijavimui, individualizavimui. Galų gale fizinių pratimų atlikimas turi teikti atliekančiajam malonumą. Jis turi jausti taisyklingai atliekamų judesių malonumą. Vadinasi, netgi per organizuojamas fizinio rengimo programas karys pratinamas prie tvarkos, disciplinos, paklusimo.

Be jokios, abejonės esminiu kriterijumi, lemiančiu kario fizinį parengtumą, turėtų būti kario formaliajam fiziniam rengimui(si) (savirangai) skiriamas laikas.

Visi trys tikrinami ir vertinami fizinio pajėgumo požymiai susiję su vienos ar kitos ištvėrmės formos lavinimu. Vadinasi karys, norintis sėkmingai išlaikyti fizinio parengtumo testo reikalavimus turėtų sukaupti dėmesį į ištvėrmę lavinančių pratimų taikymą. Iš kitos pusės tokia kario fizinio parengtumo vertinimo sistema yra pernelyg vienpusiškas. Ji nevertina tokių svarbių kariui fizinio parengtumo komponentų kaip raumenų susitraukimo jėga (dinaminė jėga), raumenų įsitempimo jėga (statinė jėga), vikrumas, lankstumas ir t.t.

Abejotina ar 3000 m distancijos bėgimas atspindi aerobinius kario gebėjimus, nes įrodyta jog bėgant 3000 m distanciją individualiu maskimaliu greičiu apie 20 proc. reikiamos energijos teikia anaerobiniai energijos šaltiniai (Milašius, 2004; Kocas, 1985). Klasikiniu požiūriu aerobiniai kario gebėjimai gali būti vertinami jeigu jie veiktų išskirtinai aerobinių energijos šaltinių dėka. Todėl būtina kad testuojamas karys neperžengtų aerobinio–anaerobinio energijos gamybos slenksčio. Vadinasi, asmuo turėtų veikti 140–150 tv. / min širdies susitraukimo dažnio lygyje ir fizinė veikla turėtų trukti apie 30 minučių (Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004).

Rankas tiesiančių ir pilvo raumenų jėga gali būti lavinama patalpoje, o širdies kraujagyslių sistemos ištvėrmė gali būti lavinama patalpoje (veloergometro, stacionarinio dviračio mynimas) arba atviroje erdvėje (stadione, parke, miške ir t.t.). Tikėtina, kad karys, įvykdantis Pasaulio sveikatos organizacijos fizinio aktyvumo apimtis pagal amžių turėtų lengvai išlaikyti širdies kraujagyslių sistemos ištvėrmę vertinančio testo reikalavimus.

Formalizuotos fizinio ugdymo pratybos, organizuojamos pagal patvirtintą programą taip pat turėtų prisidėti prie sėkmingo fizinio parengtumo normatyvų išlaikymo. Tačiau detalus 244 karių tyrimas leidžia teigti, jog šiuos normatyvus įvykdo 98 proc. Tačiau reikia suvokti, kad karys gali gauti 100 balų įvertinimą už konkretaus fizinio parengtumo testo rezultatą veikdamas 100 pajėgumu ir gauti 100 balų įvertinimą veikdamas 70 proc. pajėgumu. Šiuo atveju jis veikia su

30 procentu rezervu. Be jokios abejonės antrojo kario fizinis parengtumas yra geresnis, nors abu ir gauna tą patį 100 balų įvertinimą.

Kario fizinis parengtumas įvertinamas išlaikyta ir neišlaikyta. Būtina surinkti taškų minimumą gauti palankų įvertinimą. Tokia praktika nemotyvuoja kario fizinei saviugdai.

Karių fizinis parengtumas vertinamas atsižvelgiant tik į amžių. Parengta trijų vertinamų fizinio parengtumo komponentų vertinimo sistema. Kyla didelės abejonės dėl tokios nelanksčios ir siauros kario fizinio parengtumo vertinimo sistemos. Turima omenyje tai, kad vertinimo sistema turėtų būti adaptuota pagal karių atliekamas funkcijas. Būtent kario atliekamos funkcijos turėtų tapti esminiu kriterijumi rengiant jautrias fizinio parengtumo vertinimo sistemas. Juk pėstininko atliekamos funkcijos daugiau sietinos su aerobinių gebėjimų išlaviniu, o tanketės vairuotojo su reakcijos greičiu ir psichomotorikos išlaviniu.

IŠVADOS

1 Karių fizinis parengtumas įvertinamas sudėjus trijų fizinio parengtumo požymių (rankas tiesiančių, raumenų jėgos išvermę – atsipaudimų testas; pilvo raumenų jėgos išvermė – susirietimų testas; širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos išvermė – 3000 m. distancijos bėgimo testas) vertinimus. Tokia vertinimo sistema iš esmės, atspindi tik du kario fizinio pajėgumo požymius raumenų jėgos išvermę ir širdies bei kvėpavimo sistemos išvermę. Vieno testo maksimalus įvertinimas 100 balų. Testo atlikimas yra laikomas sėkmingu jeigu karys už testo rezultatą gauna daugiau nei 60 balų. Kario kompleksinis fizinis parengtumas laikomas tinkamu jeigu karys už testo rezultatą gauna daugiau nei 180 balų įvertinimą.

2 Karių fizinis parengtumas vertinamas atsižvelgiant tik į amžių ir neatsižvelgiant į kario vykdomas funkcijas. Būtent kario atliekamos funkcijos turėtų tapti esminiu kriterijumi rengiant jautrias fizinio parengtumo vertinimo sistemas. Testų rezultatų vertinimo sistema nemotyvuoja vyresnio amžiaus karių lavinti fizinį parengtumą, nes realizuojama testų rezultatų pervedimo į taškus sistema remiasi priklausomybe – kuo vyresnis karys tuo jautresnė vertinimo sistema

3 Tarnybą štabe atliekančių karių bendras fizinis parengtumas vertinamas 225 balais ir per keturių mėnesių laikotarpį nepakinta. Štabo karių rankas tiesiančių raumenų jėgos išvermės išlavinimas vertinamas 74 balais ir per 4 mėnesius nepakinta, pilvo raumenų jėgos išvermės išlavinimas vertinamas 74 balais ir per 4 mėnesius sumažėja iki 72 balų, širdies ir kvėpavimo sistemos išvermės išlavinimas vertinamas 83 balais ir per keturis mėnesius sumažėja iki 80 balų. Štabe tarnaujančių karių fizinio parengtumo komponentai išvystyti tolygiai, nes procentinė trijų fizinio parengtumo rodiklių dalis svyravo nuo 32 iki 36 proc.

4 Štabo kuopos karių bendras fizinis parengtumas vertinamas 236 balais ir per keturių mėnesių laikotarpį nepakinta. Štabo kuopos karių rankas tiesiančių raumenų jėgos išvermės išlavinimas vertinamas 77 balais ir per 4 mėnesius nepakinta, pilvo raumenų jėgos išvermės išlavinimas vertinamas 79 balais ir per 4 mėnesius sumažėja iki 78 balų, širdies ir kvėpavimo sistemos išvermės išlavinimas vertinamas 85 balais ir per keturis mėnesius sumažėja iki 83 balų.

5 Motorizuotos pėstininkų kuopos karių bendras fizinis parengtumas vertinamas 251 balu ir per keturių mėnesių laikotarpį sumažėja iki 248 balų. Pėstininkų rankas tiesiančių raumenų jėgos išvermės išlavinimas vertinamas 76 balais ir per 4 mėnesius nepakinta, pilvo raumenų jėgos išvermės išlavinimas vertinamas 83 balais ir per 4 mėnesius sumažėja iki 83 balų, širdies ir kvėpavimo sistemos išvermės išlavinimas vertinamas 82 balais ir per keturis mėnesius nesikeičia.

6 Smulkiosios ginkluotės kuopos karių bendras fizinis parengtumas vertinamas 247 balais ir per keturių mėnesių laikotarpį sumažėja iki 239 balų.. Smulkiosios ginkluotės kuopos karių rankas tiesiančių raumenų jėgos ištvėrmės išlavinimas vertinamas 81 balu ir per 4 mėnesius nepakinta, pilvo raumenų jėgos ištvėrmės išlavinimas vertinamas 82 balais ir per 4 mėnesius sumažėja iki 79 balų, širdies ir kvėpavimo sistemos ištvėrmės išlavinimas vertinamas 83 balais ir per keturis sumažėja iki 80 balų.

7 Tiesioginės paramos kuopos kuopos karių bendras fizinis parengtumas vertinamas 215 balų ir per keturių mėnesių laikotarpį nepakinta. Tiesioginės paramos kuopos karių rankas tiesiančių raumenų jėgos ištvėrmės išlavinimas vertinamas 74 balais ir per 4 mėnesius sumažėja iki 72 balų, pilvo raumenų jėgos ištvėrmės išlavinimas vertinamas 73 balais ir per 4 mėnesius sumažėja iki 68 balų, širdies ir kvėpavimo sistemos ištvėrmės išlavinimas vertinamas 73 balais ir per keturis mėnesius padidėjo iki 75 balų.

8 Vidutinis vieno tirto kario kompleksinio parengtumas vertinamas $234,90 \pm 10,41$ balo. Vidutinis vieno kario pavasarinis kompleksinio fizinio parengtumo įvertinimas ($237,26 \pm 10,64$ balo), nesiskiria ($p > 0,05$) nuo vidutinio vieno kario rudeninio kompleksinio fizinio parengtumo vertinimo ($232,54 \pm 10,17$ balo).

9 Tyrimo rezultatai leidžia suabejoti formaliąją karių fizinio rengimo programą. Esminiu nepalankią kompleksinio fizinio parengtumo vertinimo dinamiką lemia pernelyg maža pratybų apimtis. Kita problema yra ta, kad kariai neskiria reikiamo dėmesio fizinei saviugdai laisvalaikiu.

10 Trijų fizinio parengtumo komponentų įtaka kompleksiniam fiziniam parengtumui yra beveik vienoda ir svyruoja nuo 32,70 iki 34,27 proc. Mažiausią įtaką (32,70 proc.) kompleksiniam fiziniam parengtumui turėjo paprasčiausiai veikiamas, ypatingų prietaisų ir įrangos nereikalaujančių pilvo raumenų ištvėrmės išlavinimo vertinimas. Širdies ir kvėpavimo sistemos ištvėrmės vertinimo poveikis kompleksiniam fiziniam parengtumui grindžiamas bendra didele karių lokomocijų apimtimi.

11 Geriausias kompleksinis fizinis pajėgumas būdingas mechanizuotos pėstininkų kuopos kariams nepriklausomai nuo patikrinimo laiko. Pavasarinio tikrinimo vertinimas nesiskyrė nuo rudeninio kompleksinio vertinimo rezultatų vertinimo. Nežymiai blogesnis kompleksinis fizinis parengtumas būdingas smulkiosios ginkluotės kuopos kariams. Prasčiausias kompleksinis fizinis parengtumas būdingas tiesioginės paramos kuopos kariams. Tokie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog karių kompleksinį fizinį parengtumą lemia ir karių atliekamos funkcijos.

REKOMENDACIJOS

1. Būtina suvokti, kad karių fizinį parengtumą, fizinį darbingumą lemia ir racionali dienotvarkė, mokslo ir poilsio optimalaus laiko santykis, laisvalaikio turinys.

2. Fizinio ugdymo programų turinio ir formų pagrindimas ir praktinis įgyvendinimas kariuomenėje turėtų vykti kartu su visos karių rengimo programos tobulinimu.

3. Fizinio ugdymo programos turinys turi būti siejamas su karių sveikatingumo ir fizinio darbingumo poreikiais, kario specialybės kryptingumu, vertybėmis, individualių gebėjimų atskleidimu.

4. Karių fizinio ugdymo programos turinys ir formos turi būti pagrįstos tokiais didaktiniais principais: karių fizinio parengtumo didinimo, fizinis darbingumo ir sveikatingumo rodiklių gerinimo, fizinio ugdymo programos integravimo į bendrą kario rengimo programą.

5. Būtina didinti ir įvairinti karių neformalaus ugdymo pratybų apimtį, intensyvumą, suvokiant, kad fizinės saviugdos pratybos ne tik padeda lavinti fizinius gebėjimus, bet prisideda prie produktyvesnės protinės veiklos.

6. Karių fizinio rengimo krūviai turi būti didinami palaipsniui, tobulinami kovinės savignyos, kliūčių ruožo įveikimo, įgūdžiai. spartaus žygio pratybos vedamos palaipsniui, pereinant prie įvairių nuotolių žygių su ekipuote ir be jos, krovinių nešimo ir sužeistųjų evakuacijos neštuvais

7. Realizuojant karių fizinį rengimą turi būti taikomos šios karių fizinio rengimo formos: fizinio rengimo pratybos, rytinė mankšta, savarankiškos pratybos, masinė sportinė veikla (žygiai, krosai, sporto šventės, spartakiados).

8. Kiekvienas karys turi žinoti bendruosius treniruotės dėsningumus, psichikos procesų ypatumus, kuo geriau pažinti savo organizmą; žinoti fizinių pratimų įtaką atskirų organų ir sistemų veiklai. Kiekvienas karys turi žinoti racionalios dienotvarkės ir mitybos reikalavimus, savistabos principus, laikytis asmens higienos taisyklių, privalo mokėti suteikti pirmąją medicininę pagalbą, gelbėti skęstančiuosius .

9. Fizinio rengimo pratybos turi būti organizuojamos atsižvelgiant į šiuos principus: reguliarumo, fizinio krūvio dindimo, pusiausvyros, įvairovės, specifiškumo, atsigavimo (fizinės regeneracijos).

10. Karių fiziniam rengimui skiriama nepakankamai akademinių valandų, nors jų fizinio parengtumo rodikliai nėra geri. Todėl vienintelis būdas veikti tokioje situacijoje yra efektyvinti fizinio ugdymo procesą: persiorientuoti į kario prigimtinių galių realizavimą, akcentuoti

savikūros, saviugdos vyksmą, sveikos gyvensenos esmę, ieškoti naujų , dabartinę karių situaciją atitinkančių fizinio ugdymo metodų ir būdų.

LITERATŪRA

1. Baranauskas M. (2013) *Oro gynybos karių fizinė ištvermė: lavinimo(si), išlavinimo ir suvokimo kontekstas*. Bakalauro darbas. Šiaulių universitetas
2. Bompa T.O. (1994). *Theaory and methodology of training: the kay to athletic performance*. 3th edition Kendal/Aunt, Dubugue, Jowa.
3. Bompa T. O. (1999). *Periodization Training for Sports*. USA: Human Kinetics.
4. Bompa T.O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training. 4th edition*. USA: Human Kinetics.
5. Craig, R. T. (2007). Pragmatism in the Field of Communication Theory. *Communication Theory*. vol. 17, 2: p. 125–145.
6. Godliauskas M. (2005). *Privalomosios karo tarnybos karių fizinio ugdymo ypatumai*. Magistro darbas. VPU.
7. Čepulėnas A. (2001). *Slidininkų rengimo technologija*. Kaunas: LKKA
8. *Dabartinės lietuvių kalbos žodynas* (1993). Vilnius. Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
9. Greičius R. ir kt. (2003). *Karių fizinio rengimo metodinės rekomendacijos*. Kaunas
10. Jovaiša L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius.
11. Juškelienė V. (2003). *Sveikata ir fizinis aktyvumas*. Vilnius: VPU.
12. *Profesionalios karo tarnybos karių rengimo programa*. Lietuvos kariuomenės vado 2014 m. rugsėjo 5 d. įsakymas Nr. V–875
13. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex.
14. Karoblis P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius: Egalda.
15. Karoblis P., Raslanas A., Steponavičius K. (2002). *Didelio meistriškumo sportininkų rengimas*. Vilnius.
16. Karoblis, P. (2005) *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Egalda
17. Kuklys V., Blauzdys V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai ir sąvokos*. Vilnius: VPI.
18. Malinauskas R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA
19. Malinauskas R. (2010). *Taikomoji sporto psichologija*. Kaunas: LKKA
20. Maslow, A. H. (2006). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius: Apostrofa.
21. Milašius K. (2005). *Sporto fiziologija*. Vilnius: VPU.
22. Miškinis K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas. LKKA.
23. Palaima J. (1985). *Medžiaga sporto psichologijos kursui*. II. Kaunas: KKI

24. Palaima J. (1985). *Psichologiniai sportininkų fizinio rengimo pagrindai*. Vilnius.
25. Palaima J. (1987). *Fizinių pratimų mokymo psichologijos pagrindai: mokymo priemonė*. Vilnius: LKKSK.
26. Plintauskas N. (2011). *Profesinės karo tarnybos karių ir pirmojo kurso kariūnų fizinio ir funkcinio parengtumo rezultatų kaita bazinio kario kurso rengimo periodu*. Magistro darbas. VPU.
27. *Psichologijos žodynas* (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
28. Rajeckas, V. (1995). *Asmenybės raida ir ugdymas*. Vilnius: Ašara.
29. Raslanas A., Skernevičius J. (1998). *Sportininkų testavimas*. Vilnius.
30. Rogers, C. R. (1983). *Freedom to learn for the 80's*. Colombo-Toronto-Sydney: Ch. M. Mevrill Publ. Company.
31. Skernevičius, J., Raslanas, A., Dėdelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
32. Skernevičius, J., Milašius K., Raslanas, A., Dėdelienė, R. (2010). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
33. Skrebė B. (2000). *Karių fizinis rengimas*. Vilnius; Lietuvos respublikos krašto apsaugos ministerija.
34. Skurvydas A. (1991). *Organizmo adaptacijos prie fizinių krūvių pagrindiniai dėsningumai. 1 dalis*. Vilnius.
35. Skurvydas A. (1998). *Judesių valdymo ir sporto fiziologijos konspektai*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
36. Skurvydas A., Gedvilas V. (2000). *Fizinių ypatybių lavinimo teorija ir metodika*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
37. Skurvydas, A. (1991). *Organizmo adaptacijos prie fizinių krūvių pagrindiniai dėsningumai. 2 dalis*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras
38. Skurvydas, A ir kt. (2009). *Treniravimo mokslas*. Kaunas: LKKA
39. Skurvydas A. (2010). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatijimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas: LKKA
40. *Metodinės rekomendacijos ruošiantis fizinio parengtumo testui* (2010). Vilnius: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija. *Sporto terminų žodynas* (2002). Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
41. Šalkauskis, S. (1928). *Fizinis lavinimas ir jo tikslai*. Klaipėda: Ryto bendrovė.
42. Šukys, S. (2002). *Socialiniai, moraliniai sporto sociologijos aspektai*. Kaunas: LKKA.
43. *Tarptautinių žodžių žodynas* (1985). Vilnius: Vyriausioji enciklopedijų leidykla.

44. Tidikis R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos teisės universiteto Leidybos centras.
45. Vilkas, A. (2006). *Kūno kultūros teorijos įvadas* : metodinė priemonė. Vilnius: VPU.
46. Waren W. (1983) *Coaching and Motivation*. Champaign, IL: Human Kinetics
47. Wilmore J. H., Costill, G. L. (2004) *Physiology of Sport and Exercise*. – Champaign, Illinois: Human Kinetics
48. Žukauskienė, R. (2007). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai.
49. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. (1974). *Исследование физической работоспособности у спортсменов*. Москва: Физкультура и спорт.
50. Матвеев Л.П. (1999). *Основы спортивной тренировки*. Москва:Физкультура и спорт.
51. Загайнов Р. (2005). *Ради чего? Записки спортивного психолога*. Москва Совершенно секретно.
52. Платонов, В. Н. (1995). *Закономерности и принципы системы спортивной подготовки*. Москва: СААМ. 20-29.
53. Платонов, В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература.
54. Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература.
55. Платонов В. Н. (1986). *Подготовка квалифицированных спортсменов*. Киев: Олимпийская литература.
56. Платонов В. Н. (1988) *Адаптация в спорте*. Киев: Здоров'є

PRIEDAI

1 priedas

Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėgos ištvėrmės vertinimo sistema (atsispaudimų testas)

K. / 2 min.	Amžiaus grupė									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18–21	22–26	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	52–56	57–61	62+
77			100							
76			99							
75		100	98	100						
74		99	97	99						
73		98	96	98	100					
72		97	95	97	99					
71	100	96	94	96	98					
70	99	94	93	95	97					
69	97	93	92	94	96					
68	96	92	91	93	95					
67	94	91	89	92	94					
66	93	90	88	91	93	100				
65	92	89	87	90	92	99				
64	90	87	86	89	91	98				
63	89	86	85	88	90	97				
62	88	85	84	87	89	96				
61	86	84	83	86	88	94				
60	85	83	82	85	87	93				
59	83	82	81	84	86	92	100			
58	82	81	80	83	85	91	99			
57	81	79	79	82	84	90	98			
56	79	78	78	81	83	89	96	100		
55	78	77	77	79	82	88	95	99		
54	77	76	76	78	81	87	84	98		
53	75	75	75	77	79	86	93	97	100	
52	74	74	74	76	78	84	92	96	99	
51	72	73	73	75	77	83	91	94	98	
50	71	71	72	74	76	82	89	93	97	100
49	70	70	71	73	75	81	88	92	96	99
48	68	69	69	72	74	80	87	91	94	98
47	67	68	68	71	73	79	86	90	93	96
46	66	67	67	70	72	78	85	89	92	95
45	64	66	66	69	71	77	84	88	91	94
44	63	65	65	68	70	76	82	87	90	93
43	61	63	64	67	69	74	81	86	89	92
42	60	62	63	66	68	73	80	84	87	91
41	59	61	62	65	67	72	79	83	86	89

Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėgos ištvėrmės vertinimo sistema (atsispaudimų testas)

K. / 2 min.	Amžiaus grupė									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18–21	22–26	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	52–56	57–61	62+
40	57	60	61	64	66	71	78	82	85	88
39	56	59	60	63	65	70	76	81	84	87
38	54	58	59	62	64	69	75	80	83	86
37	53	57	58	61	63	68	74	79	82	85
36	52	55	57	60	62	67	73	78	81	84
35	50	54	56	59	61	66	72	77	79	82
34	49	53	55	58	60	64	71	76	78	81
33	48	52	54	57	59	63	69	74	77	80
32	46	51	53	26	58	62	68	73	76	79
31	45	50	52	55	57	61	67	72	75	78
30	43	49	50	54	56	60	66	71	74	76
29	42	47	49	53	55	59	65	70	73	75
28	41	46	48	52	54	58	64	69	71	74
27	39	45	47	51	53	57	62	68	70	73
26	38	44	46	50	52	56	61	647	69	72
25	37	43	45	49	51	54	60	66	68	71
24	35	42	44	48	50	53	59	64	67	69
23	34	41	43	47	49	52	58	63	66	68
22	32	39	42	46	48	51	56	62	65	67
21	31	38	41	45	47	50	55	61	63	66
20	30	37	40	44	46	49	54	60	62	65
19	28	36	39	43	45	48	53	59	61	64
18	27	35	38	42	44	47	52	58	60	62
17	26	34	37	41	43	46	51	57	59	61
16	24	33	36	39	42	44	49	56	58	60
15	23	31	35	38	41	43	48	54	57	59
14	21	30	34	37	39	42	47	53	55	58
13	20	29	33	36	38	41	46	52	54	56
12	19	28	32	35	37	40	45	51	53	55
11	17	27	31	34	36	39	44	50	52	54
10	16	26	29	33	35	38	42	49	51	53
9	14	25	28	32	34	37	41	48	50	52
8	13	23	27	31	33	36	40	47	49	51
7	12	22	26	30	32	34	39	46	47	49
6	10	21	25	29	31	33	38	44	46	48
5	9	20	24	28	30	32	36	43	45	47
4	8	19	23	27	29	31	35	42	44	46
3	6	18	22	26	28	30	34	41	43	45
2	5	17	21	25	27	29	33	40	42	44
1	3	16	20	24	26	28	32	39	41	43

Šn pridėjau tuos skaičius. Išsiaiškinti – gal jie yra; reikia originalios programos

Pilvo raumenų jėgos ištvėrmės išlavinimo vertinimo sistema (susilenkimų testas)

K. / 2 min.	Amžiaus grupė									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18–21 m.	22–26 m.	27–31 m.	32–36 m.	37–41 m.	42–46 m.	47–51 m.	52–56 m.	57–61 m.	62 m +
82			100							
81			99							
80		100	98							
79		99	97							
78	100	97	96							
77	98	96	95							
76	97	95	94	100	100					
75	95	93	92	99	99					
74	94	92	91	98	98					
73	92	91	90	96	97					
72	90	89	89	95	96	100				
71	89	88	88	94	95	99				
70	87	87	87	93	94	98				
69	86	85	86	92	93	97				
68	84	84	85	91	92	96				
67	82	83	84	89	91	95				
66	81	81	83	88	89	94	100	100		
65	79	80	82	87	88	93	99	99		
64	78	79	81	86	87	92	98	98	100	
63	76	77	79	85	86	91	97	97	99	100
62	74	76	78	84	85	90	96	96	98	99
61	73	75	77	82	84	89	94	95	97	98
60	71	73	76	81	83	88	93	94	96	97
59	70	72	75	80	82	87	92	93	95	96
58	68	71	74	79	81	86	91	92	94	95
57	66	69	73	78	80	85	90	91	92	94
56	65	68	72	76	79	84	89	89	91	92
55	63	67	71	75	78	83	88	88	90	91
54	62	65	70	74	77	82	87	87	89	90

Pilvo raumenų jėgos ištvėmės išlavavimo vertinimo sistema (susilenkimų testas)

K. / 2 min.	Amžiaus grupė									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18-21 m.	22-26 m.	27-31 m.	32-36 m.	37-41 m.	42-46 m.	47-51 m.	52-56 m.	57-61 m.	62 m +
53	60	64	69	73	76	81	86	86	88	89
52	58	63	68	72	75	80	84	85	87	88
51	57	61	66	71	74	79	83	84	86	87
50	55	60	65	69	73	78	82	83	85	86
49	54	59	64	68	72	77	81	82	84	85
48	52	57	63	67	71	76	80	81	83	84
47	50	56	62	66	69	75	79	80	82	83
46	49	55	61	65	68	74	78	79	81	82
45	47	53	60	64	67	73	77	78	79	81
44	46	52	59	62	66	72	76	77	78	79
43	44	50	58	61	65	71	74	76	77	78
42	42	49	57	60	64	70	73	75	76	77
41	41	48	56	59	63	69	72	74	75	76
40	39	47	55	58	62	68	71	73	74	75
39	38	45	54	56	61	67	70	72	73	74
38	36	44	52	55	60	66	69	71	72	73
37	34	43	51	54	59	65	68	69	71	72
36	33	41	50	53	58	64	67	68	70	71
35	31	40	49	52	57	63	66	67	69	70
34	30	39	48	50	56	62	64	66	68	69
33	28	37	47	49	55	61	63	65	66	68
32	26	36	46	48	54	60	62	64	65	66
31	25	35	45	47	53	59	61	63	64	65
30	23	33	44	46	52	58	60	62	63	64
29	22	32	43	45	50	57	59	61	62	63
28	20	31	42	44	49	56	58	60	61	62
27	18	29	41	42	48	55	57	59	60	61
26	17	28	39	41	47	54	56	58	59	60
25	15	27	38	40	46	53	54	57	58	59
24	14	25	37	39	45	52	53	56	57	58
23	12	24	36	38	44	51	52	55	56	57
22	10	23	35	36	43	50	51	54	55	56
21	9	21	34	35	42	49	50	53	54	55

Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos (aerobinis) pajėgumo vertinimo sistema (3000 m bėgimo testas)

Eil. Nr.	Laikas			Bėgimo greitis (m/s)	Laikas tarpinių distancijų				Amžiaus grupės									
	3000 m				1 m.	1 km.	1 km		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Min	Sek.	Sek.		Sek.	Sek.	Min.	Sek.	18 – 21	22 – 26	27 – 31	32 – 36	37 – 41	42 – 46	47 – 51	52 – 56	57 – 61	62+
1				4,13	0,24	242	4	2										
2	12	12	732	4,10	0,24	244	4	4	99	99								
3	12	18	738	4,07	0,25	246	4	6	98	98								
4	12	24	744	4,03	0,25	248	4	8	97	97	100	100						
5	12	30	750	4,00	0,25	250	4	10	96	96	99	99						
6	12	36	756	3,97	0,25	252	4	12	95	95	98	98						
7	12	42	762	3,94	0,25	254	4	14	94	94	97	97	100					
8	12	48	768	3,91	0,26	256	4	16	93	93	96	96	99					
9	12	54	774	3,88	0,26	258	4	18	92	92	95	95	98					
10	13	0	780	3,85	0,26	260	4	20	91	91	94	94	97					
11	13	6	786	3,82	0,26	262	4	22	90	90	93	93	96					
12	13	12	792	3,79	0,26	264	4	24	89	89	92	92	95	10				
13	13	18	798	3,76	0,27	266	4	26	88	88	91	91	94	99				
14	13	24	804	3,73	0,27	268	4	28	87	87	90	90	93	98				
15	13	30	810	3,70	0,27	270	4	30	86	86	89	89	92	97	10			
16	13	36	816	3,68	0,27	272	4	32	85	85	88	88	91	96	99			
17	13	42	822	3,65	0,27	274	4	34	84	84	87	87	90	95	98			
18	13	48	828	3,62	0,28	276	4	36	83	83	86	86	89	94	97			
19	13	54	834	3,60	0,28	278	4	38	82	82	85	85	88	93	96	10		
20	14	0	840	3,57	0,28	280	4	40	81	81	84	84	87	92	95	99		
21	14	6	846	3,55	0,28	282	4	42	80	80	83	83	86	91	94	98		
22	14	12	852	3,52	0,28	284	4	44	79	79	82	82	85	90	93	97		
23	14	18	858	3,50	0,29	286	4	46	78	78	81	81	84	89	92	96		
24	14	24	864	3,47	0,29	288	4	48	77	77	80	80	83	88	91	95	10	
25	14	30	870	3,45	0,29	290	4	50	76	76	79	79	82	87	90	94	99	
26	14	36	876	3,42	0,29	292	4	52	75	75	78	78	81	86	89	93	98	
27	14	42	882	3,40	0,29	294	4	54	74	74	77	77	80	85	88	92	97	
28	14	48	888	3,38	0,30	296	4	56	73	73	76	76	79	84	87	91	96	10
29	14	54	894	3,36	0,30	298	4	58	72	72	75	75	78	83	86	90	95	99
30	15	0	900	3,33	0,30	300	4	60	71	71	74	74	77	82	85	89	94	98
31	15	6	906	3,31	0,30	302	5	2	70	70	73	73	76	81	84	88	93	97
32	15	12	912	3,29	0,30	304	5	4	69	69	72	72	75	80	83	87	92	96

Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos (aerobinis) pajėgumo vertinimo sistema (3000 m bėgimo testas)

Eil. Nr.	Laikas			Bėgimo greitis (m/s)	Laikas tarpinių distancijų				Amžiaus grupės									
	3000 m				1 m.	1 km.	1 km		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Min	Sek.	Sek.		Sek.	Sek.	Min.	Sek.	18 – 21	22 – 26	27 – 31	32 – 36	37 – 41	42 – 46	47 – 51	52 – 56	57 – 61	62+
33	15	18	918	3,27	0,31	306	5	6	68	68	71	71	74	79	82	86	91	95
34	15	24	924	3,25	0,31	308	5	8	67	67	70	70	73	78	81	85	90	94
35	15	30	930	3,23	0,31	310	5	10	66	66	69	69	72	77	80	84	89	93
36	15	36	936	3,21	0,31	312	5	12	65	65	68	68	71	76	79	83	88	92
37	15	42	942	3,18	0,31	314	5	14	64	64	67	67	70	75	78	82	87	91
38	15	48	948	3,16	0,32	316	5	16	63	63	66	66	69	74	77	81	86	90
39	15	54	954	3,14	0,32	318	5	18	62	62	65	65	68	73	76	80	85	89
40	16	0	960	3,13	0,32	320	5	20	61	61	64	64	67	72	75	79	84	88
41	16	6	966	3,11	0,32	322	5	22	60	60	63	63	66	71	74	78	83	87
42	16	12	972	3,09	0,32	324	5	24	59	59	62	62	65	70	73	77	82	86
43	16	18	978	3,07	0,33	326	5	26	58	58	61	61	64	69	72	76	81	85
44	16	24	984	3,05	0,33	328	5	28	57	57	60	60	63	68	71	75	80	84
45	16	30	990	3,03	0,33	330	5	30	56	56	59	59	62	67	70	74	79	83
46	16	36	996	3,01	0,33	332	5	32	55	55	58	58	61	66	69	73	78	82
47	16	42	1002	2,99	0,33	334	5	34	54	54	57	57	60	65	68	72	77	81
48	16	48	1008	2,98	0,34	336	5	36	53	53	56	56	59	64	67	71	76	80
49	16	54	1014	2,96	0,34	338	5	38	52	52	55	55	58	63	66	70	75	79
50	17	60	1080	2,78	0,36	360	5	40	51	51	54	54	57	62	65	69	74	78
51	17	6	1026	2,92	0,34	342	5	42	50	50	53	53	56	61	64	68	73	77
52	17	12	1032	2,91	0,34	344	5	44	49	49	52	52	55	60	63	67	72	76
53	17	18	1038	2,89	0,35	346	5	46	48	48	51	51	54	59	62	66	71	75
54	17	24	1044	2,87	0,35	348	5	48	47	47	50	50	53	58	61	65	70	74
55	17	30	1050	2,86	0,35	350	5	50	46	46	49	49	52	57	60	64	69	73
56	17	36	1056	2,84	0,35	352	5	52	45	45	48	48	51	56	59	63	68	72
57	17	42	1062	2,82	0,35	354	5	54	44	44	47	47	50	55	58	62	67	71
58	17	48	1068	2,81	0,36	356	5	56	43	43	46	46	49	54	57	61	66	70
59	17	54	1074	2,79	0,36	358	5	58	42	42	45	45	48	53	56	60	65	69
60	18	0	1080	2,78	0,36	360	6	60	41	41	44	44	47	52	55	59	64	68
61	18	6	1086	2,76	0,36	362	6	2	40	40	43	43	46	51	54	58	63	67
62	18	12	1092	2,75	0,36	364	6	4	39	39	42	42	45	50	53	57	62	66
63	18	18	1098	2,73	0,37	366	6	6	38	38	41	41	44	49	52	56	61	65
64	18	24	1104	2,72	0,37	368	6	8	37	37	40	40	43	48	51	55	60	64

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono štabo karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.04)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas					
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Taskai	Išlaikytas / Neišlaikytas	Komponentų santykis (proc.)			
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas								Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas	
			k/2 min.	Taskai	k/2 min.	Taskai	min., s	min.	s	s	m/s	Taskai						
1	D.P	41	45	71	56	79	13:14	13	14	794	3,78	95	245	1	29,0	32,2	38,8	
2	A.J	40	45	71	48	71	16:12	16	12	972	3,09	70	212	1	33,5	33,5	33,0	
3	E.Š	41	40	66	40	62	14:43	14	43	883	3,40	82	210	1	31,4	29,5	39,0	
4	K.D	32	50	74	50	69	14:48	14	48	888	3,38	78	221	1	33,5	31,2	35,3	
5	M.S	27	41	62	46	61	15:35	15	35	935	3,21	65	188	1	33,0	32,4	34,6	
6	S.Ž	40	34	60	40	62	14:16	14	16	856	3,50	86	208	1	28,8	29,8	41,3	
7	R.A	34	50	74	56	76	14:31	14	31	871	3,44	80	230	1	32,2	33,0	34,8	
8	L.I	37	60	87	68	92	13:37	13	37	817	3,67	91	270	1	32,2	34,1	33,7	
9	L.S	36	46	70	51	71	16:01	16	1	961	3,12	66	207	1	33,8	34,3	31,9	
10	K.J	32	50	74	50	69	14:17	14	17	857	3,50	83	226	1	32,7	30,5	36,7	
11	J.M	28	47	68	50	65	13:15	13	15	795	3,77	90	223		30,5	29,1	40,4	
12	J.D	34	73	98	60	81	12:24	12	24	744	4,03	100	279	1	35,1	29,0	35,8	
13	P.Z	38	45	71	43	65	14:44	14	44	884	3,39	82	218	1	32,6	29,8	37,6	
14	D.R	36	55	79	58	79	15:16	15	16	916	3,28	74	232	1	34,1	34,1	31,9	
15	G.B	37	75	100	75	99	14:24	14	24	864	3,47	86	285	1	35,1	34,7	30,2	
16	K.M	37	50	76	55	78	14:24	14	24	864	3,47	86	240	1	31,7	32,5	35,8	
17	M.P	29	45	66	67	84	12:20	12	20	740	4,05	100	250	1	26,4	33,6	40,0	
18	R.G	27	42	90	93	100	14:46	14	46	886	3,39	100	290	1	31,0	34,5	34,5	
19	V.T	47	40	78	35	66	17:50	17	50	1070	2,80	65	209	1	37,3	31,6	31,1	
20	S.S	42	60	93	50	78	14:51	14	51	891	3,37	85	256	1	36,3	30,5	33,2	
21	A.P	45	60	93	50	78	14:51	14	51	891	3,37	85	256	1	36,3	30,5	33,2	
22	D.S	42	35	66	35	63	16:30	16	30	990	3,03	71	200	1	33,0	31,5	35,5	
23	M.J	26	41	61	51	61	14:09	14	9	849	3,53	77	199	1	30,7	30,7	38,7	
24	R.G	44	45	77	38	66	14:58	14	58	898	3,34	84	227	1	33,9	29,1	37,0	
25	D.D	38	45	66	67	84	12:20	12	20	740	4,05	100	250	1	26,4	33,6	40,0	

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono štabo karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.10)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas				
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvėrmė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Tasakai	Išlaikymas / Neišlaikymas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)		
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas								Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvėrmė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas
			k/2 min.	Tasakai	k/2 min.	Tasakai	min., s	min.	s	s	m/s	Tasakai					
1	D.P	41	50	82	56	79	13:14	13	14	794	3,78	95	256	1	32,0	30,9	37,1
2	A.J	40	76	100	70	94	16:28	16	28	988	3,04	68	262	1	38,2	35,9	26,0
3	E.Š	42	32	62	32	60	15:30	15	30	930	3,23	80	202	1	30,7	29,7	39,6
4	K.D	33	40	64	45	64	15:10	15	10	910	3,30	75	203	1	31,5	31,5	36,9
5	M.S	28	41	62	47	62	14:56	14	56	896	3,35	72	196	1	31,6	31,6	36,7
6	S.Ž	40	34	60	38	60	14:11	14	11	851	3,53	87	207	1	29,0	29,0	42,0
7	R.A	35	40	64	45	64	15:15	15	15	915	3,28	74	202	1	31,7	31,7	36,6
8	L.I	38	60	87	66	89	14:01	14	1	841	3,57	88	264	1	33,0	33,7	33,3
9	L.S	36	46	70	51	71	16:01	16	1	961	3,12	66	207	1	33,8	34,3	31,9
10	K.J	33	50	74	55	75	14:30	14	30	870	3,45	81	230	1	32,2	32,6	35,2
11	J.M	29	47	68	53	69	15:12	15	12	912	3,29	70	207		32,9	33,3	33,8
12	J.D	34	73	98	60	81	12:24	12	24	744	4,03	100	279	1	35,1	29,0	35,8
13	P.Z	38	40	66	45	67	14:28	14	28	868	3,46	85	218	1	30,3	30,7	39,0
14	D.R	36	41	65	48	67	14:51	14	51	891	3,37	77	209	1	31,1	32,1	36,8
15	G.B	37	60	87	74	98	13:56	13	56	836	3,59	89	274	1	31,8	35,8	32,5
16	K.M	37	53	79	55	78	13:56	13	56	836	3,59	89	246	1	32,1	31,7	36,2
17	M.P	29	45	66	50	65	13:17	13	17	797	3,76	90	221	1	29,9	29,4	40,7
18	R.G	25	50	100	66	83	14:27	14	27	867	3,46	100	283	1	35,3	29,3	35,3
19	V.T	48	40	78	35	66	17:53	17	50	1070	2,80	65	209	1	37,3	31,6	31,1
20	S.S	43	60	93	57	85	15:17	15	17	917	3,27	82	260	1	35,8	32,7	31,5
21	A.P	46	30	60	32	60	17:00	17	0	1020	2,94	67	187	1	32,1	32,1	35,8
22	D.S	43	31	61	32	60	17:13	17	13	1033	2,90	64	185	1	33,0	32,4	34,6
23	M.J	27	40	61	47	62	14:39	14	39	879	3,41	75	198	1	30,8	31,3	37,9
24	R.G	45	41	72	43	71	15:43	15	43	943	3,18	77	220	1	32,7	32,3	35,0
25	D.D	38	40	66	40	62	15:30	15	30	930	3,23	76	204	1	32,4	30,4	37,3

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono štabo kuopos karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.04)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas				
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų išvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Taškai	Išlaikytas / Neišlaikytas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)		
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas								Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų išvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas
			k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	min., s	min.	s	s	m/s	Taškai					
1	D.R	30	50	72	60	76	13:17	13	17	797	3,76	90	238	1	30,2	31,9	37,8
2	G.Ž	25	50	100	80	100	15:34	15	34	934	3,21	91	291	1	34,3	34,3	31,3
3	D.K	37	40	66	43	65	16:03	16	3	963	3,11	71	202	1	32,6	32,1	35,2
4	R.Š	41	42	68	48	68	14:33	14	33	873	3,43	84	220	1	30,9	30,9	38,2
5	L.J	37	40	66	43	65	16:19	16	19	979	3,06	69	200	1	33,0	32,5	34,5
6	G.B	31	50	72	55	71	13:54	13	54	834	3,59	84	227	1	31,7	31,2	37,0
7	P.L	19	30	79	56	65	14:55	14	55	895	3,35	96	240	1	32,9	27,0	40,0
8	M.P	23	53	75	81	100	12:34	12	34	754	3,97	94	269	1	27,8	37,1	34,9
9	S.D	50	33	69	36	67	16:18	16	18	978	3,06	74	210	1	32,8	31,9	35,2
10	R.B	36	54	78	47	66	14:16	14	16	856	3,50	83	227	1	34,3	29,1	36,6
11	E.R	37	40	66	50	73	15:02	15	2	902	3,32	80	219	1	30,1	33,3	36,5
12	E.G.	26	54	76	70	87	12:40	14	45	885	3,38	92	255	1	29,8	34,1	36,1
13	R.C	37	41	67	50	73	14:59	14	59	899	3,33	80	220	1	30,4	33,2	36,4
14	P.N	25	76	100	82	100	12:50	12	50	770	3,89	91	291	1	34,3	34,4	31,3
15	R.U	22	60	83	66	81	12:58	12	58	778	3,85	90	254	1	32,6	31,9	35,4
16	L.M	32	50	74	50	69	14:39	14	39	879	3,41	79	222	1	33,3	31,1	35,6
17	M.P	28	60	82	67	84	13:12	13	12	792	3,78	91	257	1	31,9	32,7	35,4
18	V.R	32	46	70	70	93	13:55	13	55	835	3,59	85	248	1	28,2	37,5	34,3
19	M.J	23	60	83	66	81	12:58	12	58	778	3,85	90	254	1	32,6	31,9	35,4
20	Š.Z	45	36	67	38	66	15:17	15	17	917	3,27	82	215	1	31,1	30,7	38,1
21	G.G	20	58	82	64	78	13:48	13	48	828	3,62	77	237	1	34,6	32,9	32,5
22	K.K	29	55	77	62	78	14:20	14	20	860	3,48	78	233	1	33,0	33,5	33,5
23	E.K	31	64	86	74	91	13:47	13	47	827	3,62	85	262	1	32,8	34,7	32,4
24	R.B	20	61	86	76	97	12:24	12	24	744	4,03	96	279	1	30,8	34,8	34,4
25	J.L	35	50	74	50	69	14:57	14	57	897	3,34	76	219	1	33,8	31,5	34,7
26	M.G	35	58	83	80	100	13:06	13	6	786	3,81	91	274	1	30,3	36,5	33,2

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono štabo kuopos karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.10)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas				
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvėrmė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)				
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas						Išlaikytas / Neišlaikytas	Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvėrmė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas	
			k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	min., s	min.	s	s	m/s	Taškai					Taškai
1	D.R	30	50	72	60	76	13:17	13	17	797	3,8	90	238	1	30,3	31,9	37,8
2	G.Ž	25	47	100	80	100	14:48	14	48	888	3,4	99	299	1	33,4	33,4	33,1
3	D.K	37	40	66	43	65	16:02	16	2	962	3,1	71	202	1	32,7	32,2	35,1
4	R.Š	42	40	71	42	70	14:55	14	55	895	3,4	84	225	1	31,6	31,1	37,3
5	L.J	38	43	69	47	69	16:18	16	18	978	3,1	69	207	1	33,3	33,3	33,3
6	G.B	32	55	79	55	75	14:42	14	42	882	3,4	79	233	1	33,9	32,2	33,9
7	P.L	20	34	86	56	65	16:11	16	11	971	3,1	82	233	1	36,9	27,9	35,2
8	M.P	24	63	86	82	100	13:33	13	33	813	3,7	83	269	1	32,0	37,2	30,9
9	S.D	50	33	69	36	67	16:18	16	18	978	3,1	74	210	1	32,9	31,9	35,2
10	R.B	36	51	75	48	67	14:21	14	21	861	3,5	82	224	1	33,5	29,9	36,6
11	E.R	38	43	69	50	73	15:03	15	3	903	3,3	80	222	1	31,1	32,9	36,0
12	E.G.	27	52	74	68	85	13:06	13	6	786	3,8	92	251	1	29,5	33,9	36,7
13	R.C	37	47	73	48	71	15:18	15	18	918	3,3	78	222	1	32,9	32,0	35,1
14	P.N	25	76	100	82	100	12:50	12	50	770	3,9	91	291	1	34,4	34,4	31,3
15	R.U	22	54	76	62	76	14:06	14	6	846	3,5	78	230	1	33,0	33,0	33,9
16	L.M	33	47	71	47	66	14:47	14	47	887	3,4	78	215	1	33,0	30,7	36,3
17	M.P	28	55	77	51	66	14:04	14	4	844	3,6	82	225	1	34,2	29,3	36,4
18	V.R	32	45	69	66	88	14:25	14	25	865	3,5	81	238	1	29,0	37,0	34,0
19	M.J	23	60	83	66	81	12:58	12	58	778	3,9	90	254	1	32,7	31,9	35,4
20	Š.Z	46	38	69	40	68	15:50	15	50	950	3,2	77	214	1	32,2	31,8	36,0
21	G.G	21	47	67	63	76	13:17	13	17	797	3,8	83	226	1	29,6	33,6	36,7
22	K.K	30	47	68	52	68	13:55	13	55	835	3,6	83	219	1	31,1	31,1	37,9
23	E.K	31	56	78	67	84	14:38	14	38	878	3,4	75	237	1	32,9	35,4	31,6
24	R.B	20	62	88	73	92	12:38	12	38	758	4,0	92	272	1	32,4	33,8	33,8
25	J.L	36	50	74	50	69	14:42	14	42	882	3,4	79	222	1	33,3	31,1	35,6
26	M.G	35	58	83	80	100	13:06	13	6	786	3,8	94	277	1	30,0	36,1	33,9

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono mechanizuotos pėstininkų kuopos karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.04)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas					
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Taškai	Išlaikymas / Neišlaikymas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)			
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas								Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas	
			k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	min., s	min.	s	s	m/s	Taškai						
1	J.K	30	60	82	57	73	12:39	12	39	759	4,0	97	252	1	32,5	29,0	38,5	
2	A.D	24	80	100	78	97	12:57	12	57	777	3,9	90	287	1	34,8	33,8	31,4	
3	Ž.B	37	60	87	50	73	14:22	14	22	862	3,5	86	246	1	35,4	29,7	35,0	
4	T.K	35	48	72	60	81	15:13	15	13	913	3,3	74	227	1	31,7	35,7	32,6	
5	R.M	37	57	84	60	83	14:37	14	37	877	3,4	83	250	1	33,6	33,2	33,2	
6	V.L	32	50	74	55	75	13:53	13	53	833	3,6	86	235	1	31,5	31,9	36,6	
7	M.J	35	51	75	51	71	12:58	12	58	778	3,9	95	241	1	31,1	29,5	39,4	
8	V.V	24	58	81	75	93	13:34	13	34	814	3,7	83	257	1	31,5	36,2	32,3	
9	M.Š	26	50	71	60	73	14:01	14	1	841	3,6	78	222	1	32,0	32,9	35,1	
10	L.G	35	64	89	66	88	14:14	14	14	854	3,5	83	260	1	34,2	33,8	31,9	
11	M.A	21	58	82	66	81	12:51	12	51	771	3,9	89	252	1	32,5	32,1	35,3	
12	L.M	31	65	87	60	76	12:10	12	10	730	4,1	100	263	1	33,1	28,9	38,0	
13	R.Ž	28	50	72	55	71	15:40	15	40	940	3,2	64	207	1	34,8	34,3	30,9	
14	R.P	27	57	79	66	83	13:27	13	27	807	3,7	88	250	1	31,6	33,2	35,2	
15	T.B	25	52	74	62	76	13:15	13	15	795	3,8	87	237	1	31,2	32,1	36,7	
16	N.P	20	73	100	77	98	11:57	11	57	717	4,2	100	298	1	33,6	32,9	33,6	
17	K.G	20	64	90	66	81	13:55	13	55	835	3,6	74	245	1	36,7	33,1	30,2	
18	J.J	23	52	74	63	77	13:33	13	33	813	3,7	83	234	1	31,6	32,9	35,5	
19	V.G	23	76	100	80	100	12:13	12	13	733	4,1	98	298	1	33,6	33,6	32,9	
20	K.J	23	75	100	64	79	13:38	13	38	818	3,7	82	261	1	38,3	30,3	31,4	
21	D.M	29	48	69	31	45	15:40	15	64	964	3,1	64	178	0	38,8	25,3	36,0	
22	V.V	31	60	82	58	74	14:21	14	21	861	3,5	78	234	1	35,0	31,6	33,3	
23	E.U	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
24	L.M	24	40	60	63	77	13:59	13	59	839	3,6	79	216	0	27,8	35,6	36,6	
25	D.S	23	67	91	65	80	14:18	14	18	858	3,5	76	247	0	36,8	32,4	30,8	
26	J.D	27	70	93	70	87	12:32	12	32	752	4,0	98	278	1	33,5	31,3	35,3	
27	J.U	21	70	99	61	73	12:28	12	28	748	4,0	94	266	1	37,2	27,4	35,3	
28	M.D	22	80	100	85	100	12:13	12	13	733	4,1	98	298	1	33,6	33,6	32,9	
29	G.K	20	54	77	65	79	13:07	13	7	787	3,8	85	241	1	32,0	32,8	35,3	
30	D.K	24	50	71	62	76	13:27	13	27	807	3,7	84	231	1	30,7	32,9	36,4	
31	M.K	31	66	88	61	77	14:06	14	6	846	3,5	82	247	1	35,6	31,2	33,2	
32	R.D	31	60	82	70	87	13:12	13	12	792	3,8	91	260	1	31,5	33,5	35,0	
33	A.C	28	76	99	54	70	13:17	13	17	797	3,8	90	259	1	38,2	27,0	34,7	
34	G.O	26	56	78	75	93	14:02	14	2	842	3,6	78	249	1	31,3	37,3	31,3	
35	A.G	20	70	99	69	86	12:50	12	50	770	3,9	89	274	1	36,1	31,4	32,5	
36	M.V	28	56	78	70	87	14:15	14	15	855	3,5	79	244	1	32,0	35,7	32,4	
37	G.K	21	85	100	79	100	12:16	12	16	736	4,1	97	297	1	33,7	33,7	32,7	
38	S.I	21	57	81	66	81	12:52	12	52	772	3,9	89	251	1	32,3	32,3	35,5	
39	D.D	25	74	99	77	96	12:15	12	15	735	4,1	98	293	1	33,8	32,8	33,4	
40	A.E	36	56	81	60	81	14:45	14	45	885	3,4	78	240	1	33,8	33,8	32,5	
41	L.A	26	46	67	57	69	17:13	17	13	1033	2,9	42	178	0	37,6	38,8	23,6	
42	T.K	32	63	88	52	72	14:17	14	17	857	3,5	83	243	1	36,2	29,6	34,2	
43	A.D	26	60	83	73	91	12:37	12	37	757	4,0	93	267	1	31,1	34,1	34,8	
44	M.G	26	54	76	51	61	26:18	26	18	1578	1,9	0	137	0	55,5	44,5	0,0	

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono mechanizuotos pėstininkų kuopos karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.04)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas					
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Tasškai	Išlaikytas / Neišlaikytas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)			
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas								Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas	
			k/2 min.	Tasškai	k/2 min.	Tasškai	min., s	min.	s	s	m/s	Tasškai						
45	S.L	25	76	100	82	100	14:2	14	20	860	3,5	74	274	1	36,5	36,5	27,0	
46	D.B	22	72	97	75	93	12:5	12	50	770	3,9	91	281	1	34,5	33,1	32,4	
47	V.R	26	72	97	60	73	12:3	12	30	750	4,0	96	266	1	36,5	27,4	36,1	
48	P.S	23	71	96	60	73	14:0	14	6	846	3,5	78	247	1	38,9	29,6	31,6	
49	O.M	22	70	94	72	89	13:4	13	41	821	3,7	82	265	1	35,5	33,6	30,9	
50	A.M	28	59	81	56	72	14:2	14	27	867	3,5	77	230	1	35,2	31,3	33,5	
51	V.R	29	67	89	83	100	13:0	13	7	787	3,8	91	280	1	31,8	35,7	32,5	
52	Ž.G	38	77	100	76	100	13:1	13	12	792	3,8	96	296	1	33,8	33,8	32,4	
53	V.Š	30	70	93	61	77	12:4	12	41	761	3,9	97	267	1	34,8	28,8	36,3	
54	T.P	22	50	71	60	73	13:5	13	52	832	3,6	80	224	1	31,7	32,6	35,7	
55	A.G	23	50	71	52	63	27:0	27	9	1629	1,8	0	134	0	53,0	47,0	0,0	
56	E.K	22	75	100	81	100	14:0	14	3	843	3,6	78	278	1	36,0	36,0	28,1	
57	D.B	24	75	100	73	91	13:3	13	31	811	3,7	83	274	1	36,5	33,2	30,3	
58	V.Š	28	66	88	70	87	14:1	14	18	858	3,5	79	254	1	34,6	34,3	31,1	
59	E.P	21	63	89	74	94	12:3	12	39	759	4,0	92	275	1	32,4	34,2	33,5	
60	P.U	26	64	87	65	80	14:1	14	17	857	3,5	76	243	1	35,8	32,9	31,3	
61	V.O	30	58	80	68	85	14:4	14	43	883	3,4	74	239	1	33,5	35,6	31,0	
62	V.S	28	82	100	77	95	13:5	13	52	832	3,6	84	279	1	35,8	34,1	30,1	
63	V.R	29	80	100	62	78	12:5	12	57	777	3,9	94	272	1	36,8	28,7	34,6	
64	T.S	21	72	100	78	100	12:3	12	33	753	4,0	93	293	1	34,1	34,1	31,7	
65	D.B	24	72	97	71	88	14:0	14	1	841	3,6	78	263	1	36,9	33,5	29,7	
66	M.Č	22	61	84	68	84	12:0	12	2	722	4,2	100	268	1	31,3	31,3	37,3	
67	A.P	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	
68	J.B	25	65	89	69	85	14:0	14	5	845	3,6	78	252	1	35,3	33,7	31,0	
69	G.D	21	71	100	72	90	11:4	11	41	701	4,3	100	290	1	34,5	31,0	34,5	
70	S.T	32	58	83	55	75	14:4	14	41	881	3,4	79	237	1	35,0	31,6	33,3	
71	N.M	21	44	63	63	76	17:1	17	13	1033	2,9	28	167	0	37,7	45,5	16,8	
72	V.Š	21	55	78	60	71	12:4	12	45	765	3,9	90	239	1	32,6	29,7	37,7	
73	G.M	27	71	94	77	95	13:2	13	25	805	3,7	88	277	1	33,9	34,3	31,8	
74	S.P	22	82	100	84	100	13:4	13	44	824	3,6	81	281	1	35,6	35,6	28,8	
75	D.A	27	38	59	45	60	16:1	16	18	978	3,1	58	177	0	33,3	33,9	32,8	
76	G.L	20	62	88	72	90	13:5	13	50	830	3,6	75	253	1	34,8	35,6	29,6	
77	D.T	19	81	100	80	100	12:4	12	49	769	3,9	89	289	1	34,6	34,6	30,8	
78	T.L	23	90	100	100	100	11:2	11	22	682	4,4	100	300	1	33,3	33,3	33,3	
79	T.A	21	76	100	78	100	11:2	11	29	689	4,4	100	300	1	33,3	33,3	33,3	
80	T.B	29	63	85	54	70	13:2	13	25	805	3,7	88	243	1	35,0	28,8	36,2	
81	B.U	32	60	85	63	85	13:4	13	41	821	3,7	88	258	1	32,9	32,9	34,1	
82	M.R	20	73	100	64	78	14:0	14	8	848	3,5	71	249	1	40,2	31,3	28,5	
83	T.R	23	81	100	73	91	12:2	12	28	748	4,0	96	287	1	34,8	31,7	33,4	
84	M.Š	19	55	78	62	74	14:0	14	7	847	3,5	71	223	1	35,0	33,2	31,8	
85	J.R	21	82	100	92	100	11:2	11	27	687	4,4	100	300	1	33,3	33,3	33,3	
86	I.B	27	59	81	56	72	14:0	14	1	841	3,6	82	235	1	34,5	30,6	34,9	
87	A.N	23	57	79	74	92	11:3	11	33	693	4,3	100	271	1	29,2	33,9	36,9	
88	A.T	24	54	76	67	83	14:4	14	48	888	3,4	70	229	1	33,2	36,2	30,6	
89	A.T	28	60	82	63	79	13:2	13	20	800	3,8	89	250	1	32,8	31,6	35,6	
90	T.B	30	65	87	62	78	13:1	13	18	798	3,8	90	255	1	34,1	30,6	35,3	
91	M.M	26	49	70	60	73	15:0	15	4	904	3,3	67	210	1	33,3	34,8	31,9	
92	A.R	23	50	71	58	71	15:1	15	14	914	3,3	64	206	0	34,5	34,5	31,1	
93	M.J	27	49	71	60	76	14:3	14	33	873	3,4	76	223	1	31,8	34,1	34,1	

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono mechanizuotos pėstininkų kuopos karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.10)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas				
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Taškai	Išlaikytas / Neišlaikytas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)		
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas								Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas
			k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	min., s	min.	s	s	m/s	Taškai					
1	J.K	30	72	95	68	85	11:49	11	49	709	4,2	100	280	1	33,9	30,4	35,7
2	A.D	25	78	100	77	96	12:20	12	20	740	4,1	97	293	1	34,1	32,8	33,1
3	Ž.B	37	63	90	57	80	14:55	14	55	895	3,4	80	250	1	36,0	32,0	32,0
4	T.K	35	49	73	55	75	15:08	15	8	908	3,3	75	223	1	32,7	33,6	33,6
5	R.M	38	60	87	54	77	14:27	14	27	867	3,5	85	249	1	34,9	30,9	34,1
6	V.L	33	55	79	67	89	12:31	12	31	751	4,0	98	266	1	29,7	33,5	36,8
7	M.J	35	46	70	56	76	12:39	12	39	759	4,0	97	243	1	28,8	31,3	39,9
8	V.V	25	63	86	70	87	13:23	12	23	743	4,0	86	259	1	33,2	33,6	33,2
9	M.Š	27	49	71	58	74	14:20	14	20	860	3,5	78	223	1	31,8	33,2	35,0
10	L.G	36	55	79	54	74	14:24	14	24	864	3,5	82	235	1	33,6	31,5	34,9
11	M.A	22	49	70	58	71	14:04	14	4	844	3,6	78	219	1	32,0	32,4	35,6
12	L.M	32	55	79	67	89	12:31	12	31	751	4,0	98	266	1	29,7	33,5	36,8
13	R.Ž	28	50	72	51	66	17:33	73	33	4413	0,7	44	182	0	39,6	36,3	24,2
14	R.P	27	53	75	57	73	13:54	13	54	834	3,6	84	232	1	32,3	31,5	36,2
15	T.B	25	52	74	70	87	12:14	12	14	734	4,1	98	259	1	28,6	33,6	37,8
16	N.P	21	73	100	80	100	11:41	11	41	701	4,3	100	300	1	33,3	33,3	33,3
17	K.G	20	64	90	66	81	13:55	13	55	835	3,6	74	245	1	36,7	33,1	30,2
18	J.J	23	51	73	60	73	13:44	13	44	824	3,6	81	227	1	32,2	32,2	35,7
19	V.G	23	76	100	80	100	12:13	12	13	733	4,1	98	298	1	33,6	33,6	32,9
20	K.J	23	75	100	64	79	13:38	13	38	818	3,7	82	261	1	38,3	30,3	31,4
21	D.M	29	48	69	31	45	15:40	15	64	964	3,1	64	178	0	38,8	25,3	36,0
22	V.V	31	55	77	59	75	14:32	14	32	872	3,4	76	228	1	33,8	32,9	33,3
23	E.U	21	50	71	59	70	14:03	14	3	843	3,6	72	213	1	33,3	32,9	33,8
24	L.M	24	50	71	65	80	13:00	13	0	780	3,8	90	241	1	29,5	33,2	37,3
25	D.S	24	65	89	58	71	13:32	13	32	812	3,7	83	243	1	36,6	29,2	34,2
26	J.D	28	75	98	64	81	12:40	12	40	760	3,9	97	276	1	35,5	29,3	35,1
27	J.U	21	50	71	59	70	14:03	14	3	843	3,6	72	213	1	33,3	32,9	33,8
28	M.D	23	50	71	58	71	15:14	15	14	914	3,3	64	206	0	34,5	34,5	31,1
29	G.K	20	54	77	65	79	13:07	13	7	787	3,8	85	241	1	32,0	32,8	35,3
30	D.K	24	50	71	62	76	13:27	13	27	807	3,7	84	231	1	30,7	32,9	36,4
31	M.K	31	60	82	68	85	13:28	13	28	808	3,7	88	255	1	32,2	33,3	34,5
32	R.D	31	60	82	68	85	13:28	13	28	808	3,7	88	255	1	32,2	33,3	34,5
33	A.C	29	76	99	54	70	13:17	13	17	797	3,8	90	259	1	38,2	27,0	34,7
34	G.O	27	55	77	68	85	13:38	13	38	818	3,7	86	248	1	31,0	34,3	34,7
35	A.G	21	66	93	67	82	13:28	13	28	808	3,7	81	256	1	36,3	32,0	31,6
36	M.V	29	54	76	65	82	12:30	12	30	750	4,0	99	257	1	29,6	31,9	38,5
37	G.K	21	75	100	72	90	12:16	12	16	736	4,1	97	287	1	34,8	31,4	33,8
38	S.I	21	57	81	66	81	12:52	12	52	772	3,9	89	251	1	32,3	32,3	35,5
39	D.D	25	74	99	77	96	12:15	12	15	735	4,1	98	293	1	33,8	32,8	33,4
40	A.E	37	50	76	60	83	14:33	14	33	873	3,4	84	243	1	31,3	34,2	34,6
41	L.A	27	49	71	55	71	14:50	14	50	890	3,4	73	215	1	33,0	33,0	34,0
42	T.K	32	63	88	52	72	14:17	14	17	857	3,5	83	243	1	36,2	29,6	34,2
43	A.D	27	72	95	66	83	12:40	12	40	760	3,9	97	275	1	34,5	30,2	35,3
44	M.G	26	54	76	51	61	26:18:0	26	18	1578	1,9	0	137	0	55,5	44,5	0,0

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono mechanizuotos pėstininkų kuopos karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.10)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas				
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Taškai	Išlaikytas / Neišlaikytas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)		
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas								Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas
			k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	min., s	min.	s	s	m/s	Taškai					
45	S.L	25	76	100	82	100	14:2	14	20	860	3,5	74	274	1	36,5	36,5	27,0
46	D.B	23	60	83	59	72	15:3	15	37	937	3,2	60	215	0	38,6	33,5	27,9
47	V.R	26	70	100	68	84	12:2	12	22	742	4,0	97	281	1	35,6	29,9	34,5
48	P.S	24	55	77	62	76	14:1	14	16	856	3,5	76	229	1	33,6	33,2	33,2
49	O.M	22	63	86	53	64	14:5	14	57	897	3,3	68	218	0	39,4	29,4	31,2
50	A.M	28	59	81	56	72	14:2	14	27	867	3,5	77	230	1	35,2	31,3	33,5
51	V.R	29	65	87	83	100	13:5	13	59	839	3,6	83	270	1	32,2	37,0	30,7
52	Ž.G	38	80	100	70	94	14:2	14	20	860	3,5	86	280	1	35,7	33,6	30,7
53	V.Š	31	78	100	63	79	12:2	12	25	745	4,0	99	278	1	36,0	28,4	35,6
54	T.P	22	50	71	58	71	14:4	14	46	886	3,4	69	211	1	33,6	33,6	32,7
55	A.G	24	55	77	62	76	14:1	14	16	856	3,5	76	229	1	33,6	33,2	33,2
56	E.K	22	75	100	81	100	14:0	14	3	843	3,6	78	278	1	36,0	36,0	28,1
57	D.B	25	71	96	62	76	13:3	13	33	813	3,7	83	255	1	37,6	29,8	32,5
58	V.Š	28	66	88	70	87	14:0	14	7	847	3,5	81	256	1	34,4	34,0	31,6
59	E.P	22	62	85	70	87	12:4	12	47	767	3,9	92	264	1	32,2	33,0	34,8
60	P.U	26	64	87	65	80	14:1	14	17	857	3,5	76	243	1	35,8	32,9	31,3
61	V.O	30	51	73	66	83	13:2	13	26	806	3,7	88	244	1	29,9	34,0	36,1
62	V.S	29	70	93	70	87	13:2	13	26	806	3,7	88	268	1	34,7	32,5	32,8
63	V.R	29	51	73	62	78	13:1	13	14	794	3,8	90	241	1	30,3	32,4	37,3
64	T.S	22	77	100	70	87	12:4	12	43	763	3,9	92	279	1	35,8	31,2	33,0
65	D.B	24	72	97	71	88	14:0	14	1	841	3,6	78	263	1	36,9	33,5	29,7
66	M.Č	23	53	75	72	89	12:1	12	11	731	4,1	99	263	1	28,5	33,8	37,6
67	T.G	25	57	79	50	60	13:4	13	40	820	3,7	82	221	0	35,7	27,1	37,1
68	J.B	26	60	83	62	76	14:4	14	40	880	3,4	71	230	1	36,1	33,0	30,9
69	G.D	21	71	100	72	90	11:4	11	41	701	4,3	100	290	1	34,5	31,0	34,5
70	S.T	32	46	70	54	74	14:3	14	37	877	3,4	79	223	1	31,4	33,2	35,4
71	N.M	21	44	63	63	76	17:1	17	13	1033	2,9	28	167	0	37,7	45,5	16,8
72	V.Š	21	60	85	59	70	12:4	12	46	766	3,9	90	245	1	34,7	28,6	36,7
73	G.M	27	61	83	76	95	14:5	14	52	892	3,4	73	251	1	33,1	37,8	29,1
74	S.P	22	82	100	84	100	13:4	13	44	824	3,6	81	281	1	35,6	35,6	28,8
75	D.A	27	38	59	45	60	16:1	16	18	978	3,1	58	177	0	33,3	33,9	32,8
76	G.L	20	62	88	72	90	13:5	13	50	830	3,6	75	253	1	34,8	35,6	29,6
77	D.T	19	81	100	80	100	12:4	12	49	769	3,9	89	289	1	34,6	34,6	30,8
78	T.L	23	90	100	100	100	11:2	11	22	682	4,4	100	300	1	33,3	33,3	33,3
79	T.A	21	76	100	78	100	11:2	11	29	689	4,4	100	300	1	33,3	33,3	33,3
80	T.B	29	63	85	54	70	13:2	13	25	805	3,7	88	243	1	35,0	28,8	36,2
81	B.U	32	60	85	63	85	13:4	13	41	821	3,7	88	258	1	32,9	32,9	34,1
82	M.R	20	73	100	64	78	14:0	14	8	848	3,5	71	249	1	40,2	31,3	28,5
83	T.R	23	81	100	73	91	12:2	12	28	748	4,0	96	287	1	34,8	31,7	33,4
84	M.Š	19	55	78	62	74	14:0	14	7	847	3,5	71	223	1	35,0	33,2	31,8
85	J.R	21	82	100	92	100	11:2	11	27	687	4,4	100	300	1	33,3	33,3	33,3
86	I.B	27	59	81	56	72	14:0	14	1	841	3,6	82	235	1	34,5	30,6	34,9
87	A.N	23	57	79	74	92	11:3	11	33	693	4,3	100	271	1	29,2	33,9	36,9
88	A.T	25	54	76	67	83	14:4	14	48	888	3,4	70	229	1	33,2	36,2	30,6
89	A.T	28	60	82	63	79	13:2	13	20	800	3,8	89	250	1	32,8	31,6	35,6
90	T.B	30	65	87	62	78	13:1	13	18	798	3,8	90	255	1	34,1	30,6	35,3
91	M.M	26	49	70	60	73	15:0	15	4	904	3,3	67	210	1	33,3	34,8	31,9
92	A.R	24	50	71	58	71	15:1	15	14	914	3,3	64	206	0	34,5	34,5	31,1
93	M.J	27	49	71	60	76	14:3	14	33	873	3,4	76	223	1	31,8	34,1	34,1

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono sunkiosios ginkluotės kuopos karių fizinis parengtumas, jų vertinimas ir raiška (2014.04)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas				
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Išlaikytas / Neišlaikytas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)			
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas							Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas	
			k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	min., s	min.	s	s	m/s	Taškai					Taškai
1	L.N	31	57	79	60	76	14:18	14	18	858	3,5	79	234	1	33,8	32,5	33,8
2	V.G	28	52	74	56	72	13:55	13	55	835	3,6	83	229	1	32,3	31,4	36,2
3	V.S	37	46	72	50	73	16:05	16	5	965	3,1	71	216	1	33,3	33,8	32,9
4	R.K	42	53	86	52	80	14:37	14	37	877	3,4	87	253	1	34,0	31,6	34,4
5	A.Š	35	56	81	52	72	13:55	13	55	835	3,6	85	238	1	34,0	30,3	35,7
6	R.M	35	47	71	55	75	15:10	15	10	910	3,3	75	221	1	32,1	33,9	33,9
7	K.S	38	50	76	52	75	13:50	13	50	830	3,6	90	241	1	31,5	31,1	37,3
8	M.L	24	60	83	75	93	13:06	13	6	786	3,8	89	265	1	31,3	35,1	33,6
9	A.L	37	50	76	50	73	14:30	14	30	870	3,4	85	234	1	32,5	31,2	36,3
10	R.N	35	46	70	56	76	12:39	12	39	759	4,0	97	243	1	28,8	31,3	39,9
11	T.B	29	60	82	60	76	14:08	14	8	848	3,5	81	239	1	34,3	31,8	33,9
12	G.R	36	46	70	52	72	15:16	15	16	916	3,3	74	216	1	32,4	33,3	34,3
13	P.M	28	50	72	55	71	13:25	13	25	805	3,7	88	231	1	31,2	30,7	38,1
14	E.V	23	80	100	80	100	15:24	15	24	924	3,2	63	263	1	38,0	38,0	24,0
15	Ž.E	19	72	100	80	100	13:11	13	11	791	3,8	85	285	1	35,1	35,1	29,8
16	A.C	24	70	94	70	87	13:17	13	17	797	3,8	87	268	1	35,1	32,5	32,5
17	N.B	26	60	83	72	89	13:25	13	25	805	3,7	84	256	1	32,4	34,8	32,8
18	T.K	25	55	77	60	73	13:47	13	47	827	3,6	81	231	1	33,3	31,6	35,1
19	L.A	24	70	94	70	87	12:15	12	15	735	4,1	98	279	1	33,7	31,2	35,1
20	A.P	21	50	71	72	90	13:20	13	20	800	3,8	82	243	1	29,2	37,0	33,7
21	G.Š	35	58	83	55	75	12:09	12	9	729	4,1	100	258	1	32,2	29,1	38,8
22	E.P	21	56	79	66	81	13:48	13	48	828	3,6	77	237	1	33,3	34,2	32,5
23	V.Š	21	60	85	68	84	12:37	12	37	757	4,0	92	261	1	32,6	32,2	35,2
24	G.Z	29	50	72	60	76	14:08	14	8	848	3,5	81	229	1	31,4	33,2	35,4
25	V.G	23	57	79	68	84	13:56	13	56	836	3,6	79	242	1	32,6	34,7	32,6
26	K.G	28	52	74	56	72	14:50	14	50	890	3,4	73	219	1	33,8	32,9	33,3
27	K.D	20	71	100	78	100	12:05	12	5	725	4,1	100	300	1	33,3	33,3	33,3
28	T.K	20	73	100	79	100	12:52	12	52	772	3,9	89	289	1	34,6	34,6	30,8
29	A.M	21	51	72	61	73	13:07	13	7	787	3,8	85	230	1	31,3	31,7	37,0
30	P.V	23	68	92	81	100	12:24	12	24	744	4,0	97	289	1	31,8	34,6	33,6

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono sunkiosios ginkluotės kuopos karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.04)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas				
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Išlaikytas / Neišlaikytas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)			
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas							Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas	
			k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	min., s	min.	s	s	m/s	Taškai					Taškai
31	Ž.R	24	59	82	67	83	13:32	13	32	812	3,7	83	248	1	33,1	33,5	33,5
32	M.M	28	52	74	60	76	14:15	14	15	855	3,5	79	229	1	32,3	33,2	34,5
33	M.P	27	53	100	63	79	16:30	16	30	990	3,0	86	265	1	37,7	29,8	32,5
34	E.D	41	60	87	80	100	13:56	13	56	836	3,6	89	276	1	31,5	36,2	32,2
35	R.Z	31	61	83	55	71	13:51	13	51	831	3,6	84	238	1	34,9	29,8	35,3
36	V.T	27	67	89	55	71	14:17	14	17	857	3,5	79	239	1	37,2	29,7	33,1
37	T.S	24	74	99	59	72	14:22	14	22	862	3,5	74	245	1	40,4	29,4	30,2
38	A.K	34	50	74	55	75	15:07	15	7	907	3,3	75	224	1	33,0	33,5	33,5
39	R.S	32	46	100	83	100	13:22	13	22	802	3,7	100	300	1	33,3	33,3	33,3
40	M.T	35	50	74	53	73	15:08	15	8	908	3,3	75	222	1	33,3	32,9	33,8
41	A.L	28	60	82	60	76	12:19	12	19	739	4,1	100	258	1	31,8	29,5	38,8
42	A.P	26	60	83	67	83	13:36	13	36	816	3,7	83	249	1	33,3	33,3	33,3
43	V.K	20	52	74	70	87	14:01	14	1	841	3,6	72	233	1	31,8	37,3	30,9
44	A.B	35	60	85	54	74	14:27	14	27	867	3,5	81	240	1	35,4	30,8	33,8
45	A.Ž	30	66	88	78	96	13:25	13	25	805	3,7	88	272	1	32,4	35,3	32,4
46	I.A	23	55	77	63	77	12:17	12	17	737	4,1	98	252	1	30,6	30,6	38,9
47	J.K	21	50	71	60	71	14:16	14	16	856	3,5	70	212	1	33,5	33,5	33,0
48	V.T	30	55	77	60	76	14:37	14	37	877	3,4	75	228	1	33,8	33,3	32,9
49	K.K	27	50	72	68	85	15:04	15	4	904	3,3	71	228	1	31,6	37,3	31,1
50	R.N	20	51	72	63	76	13:36	13	36	816	3,7	79	227	1	31,7	33,5	34,8
51	L.V	21	49	70	68	84	13:23	13	23	803	3,7	82	236	1	29,7	35,6	34,7
52	A.A	38	55	82	66	76	12:30	12	30	750	4,0	100	258	1	31,8	29,5	38,8
53	M.R	20	53	75	79	100	14:13	14	13	853	3,5	70	245	1	30,6	40,8	28,6
54	A.M	26	55	77	65	80	12:58	12	58	778	3,9	90	247	1	31,2	32,4	36,4
55	T.R	21	49	70	64	78	14:07	14	7	847	3,5	71	219	1	32,0	35,6	32,4
56	R.Ū	37	50	76	50	73	15:41	15	41	941	3,2	74	223	1	34,1	32,7	33,2
57	V.B	29	79	100	82	100	12:18	12	18	738	4,1	100	300	1	33,3	33,3	33,3
58	T.T	20	62	88	69	86	13:58	13	58	838	3,6	74	248	1	35,5	34,7	29,8
59	G.O	34	0	0	0	0	00:00	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
60	S.R	41	60	87	55	78	16:05	16	5	965	3,1	71	236	1	36,9	33,1	30,1

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono sunkiosios ginkluotės kuopos karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.10)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas				
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Tškai	Išlaikytas / Neišlaikytas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)		
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas								Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas
			k/2 min.	Tškai	k/2 min.	Tškai	min., s	min.	s	s	m/s	Tškai					
1	L.N	31	65	87	62	78	13:18	13	18	798	3,8	90	255	1	34,1	30,6	35,3
2	V.G	28	50	72	60	76	14:05	14	5	845	3,6	82	230	1	31,3	33,0	35,7
3	V.S	37	45	71	50	73	00:00	0	0	0	#DIV	0	144	0	49,3	50,7	0,0
4	R.K	42	50	82	50	78	15:20	15	20	920	3,3	81	241	1	34,0	32,4	33,6
5	A.Š	35	50	74	52	72	14:36	14	36	876	3,4	80	226	1	32,7	31,9	35,4
6	R.M	35	47	71	53	73	14:05	15	5	905	3,3	75	219	1	32,4	33,3	34,2
7	K.S	38	46	72	53	76	15:11	15	11	911	3,3	79	227	1	31,7	33,5	34,8
8	M.L	24	72	97	71	88	14:01	14	1	841	3,6	78	263	1	36,9	33,5	29,7
9	A.L	37	50	76	50	73	14:50	14	50	890	3,4	81	230	1	33,0	31,7	35,2
10	R.N	35	46	70	56	76	12:39	12	39	759	4,0	97	243	1	28,8	31,3	39,9
11	T.B	29	51	73	55	71	14:18	14	18	858	3,5	79	223	1	32,7	31,8	35,4
12	G.R	36	46	70	52	72	15:09	15	9	909	3,3	75	217	1	32,3	33,2	34,6
13	P.M	28	60	82	60	76	13:25	13	25	805	3,7	88	246	1	33,3	30,9	35,8
14	E.V	23	73	98	76	95	15:30	15	30	930	3,2	62	255	0	38,4	37,3	24,3
15	Ž.E	19	72	100	80	100	13:20	13	20	800	3,8	82	282	1	35,5	35,5	29,1
16	A.C	24	75	100	70	87	14:41	14	41	881	3,4	71	258	1	38,8	33,7	27,5
17	N.B	26	60	83	62	76	13:31	13	31	811	3,7	83	242	1	34,3	31,4	34,3
18	T.K	25	55	77	60	73	13:47	13	47	827	3,6	81	231	1	33,3	31,6	35,1
19	L.A	24	75	100	70	87	12:20	12	20	740	4,1	97	284	1	35,2	30,6	34,2
20	A.P	21	50	71	72	90	13:20	13	20	800	3,8	82	243	1	29,2	37,0	33,7
21	G.Š	35	55	79	55	75	12:38	12	38	758	4,0	97	251	1	31,5	29,9	38,6
22	E.P	21	60	83	71	88	14:10	14	10	850	3,5	77	248	1	33,5	35,5	31,0
23	V.Š	21	51	72	60	71	12:19	12	19	739	4,1	96	239	1	30,1	29,7	40,2
24	G.Z	29	38	59	55	71	15:07	15	7	907	3,3	70	200	0	29,5	35,5	35,0
25	V.G	23	54	76	53	64	14:24	14	24	864	3,5	74	214	0	35,5	29,9	34,6
26	K.G	28	49	71	60	76	15:10	15	10	910	3,3	70	217	1	32,7	35,0	32,3
27	K.D	20	72	100	80	100	12:05	12	5	725	4,1	100	300	1	33,3	33,3	33,3
28	T.K	20	72	100	74	94	13:45	13	45	825	3,6	77	271	1	36,9	34,7	28,4
29	A.M	21	50	71	62	76	12:45	12	45	765	3,9	92	239	1	29,7	31,8	38,5
30	P.V	23	60	83	70	87	12:33	12	33	753	4,0	94	264	1	31,4	33,0	35,6

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono sunkiosios ginkluotės kuopos karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.10)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas				
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Taškai	išlaikytas / Neišlaikytas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)		
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas								Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas
			k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	min., s	min.	s	s	m/s	Taškai					
31	Ž.R	24	50	71	60	73	14:28	14	28	868	3,5	73	217	1	32,7	33,6	33,6
32	M.M	28	52	74	60	76	14:15	14	15	855	3,5	79	229	1	32,3	33,2	34,5
33	M.P	27	53	100	63	79	16:30	16	30	990	3,0	86	265	1	37,7	29,8	32,5
34	E.D	41	60	87	80	100	12:56	12	56	776	3,9	97	284	1	30,6	35,2	34,2
35	R.Z	31	54	76	55	71	14:44	14	44	884	3,4	74	221	1	34,4	32,1	33,5
36	V.T	27	70	93	58	74	13:38	13	38	818	3,7	86	253	1	36,8	29,2	34,0
37	T.S	24	65	89	59	72	14:50	14	50	890	3,4	69	230	0	38,7	31,3	30,0
38	A.K	34	50	74	55	75	15:07	15	7	907	3,3	75	224	1	33,0	33,5	33,5
39	R.S	32	50	100	93	100	13:14	13	14	794	3,8	100	300	1	33,3	33,3	33,3
40	M.T	35	50	74	53	73	15:40	15	40	940	3,2	70	217	1	34,1	33,6	32,3
41	A.L	28	57	79	55	71	12:16	12	16	736	4,1	100	250	1	31,6	28,4	40,0
42	A.P	26	49	70	59	72	13:42	13	42	822	3,6	82	224	1	31,3	32,1	36,6
43	V.K	20	47	67	55	63	15:44	15	44	944	3,2	49	179	0	37,4	35,2	27,4
44	A.B	35	60	85	54	74	14:27	14	27	867	3,5	81	240	1	35,4	30,8	33,8
45	A.Ž	30	61	83	67	84	13:33	13	33	813	3,7	87	254	1	32,7	33,1	34,3
46	I.A	23	50	71	58	71	12:54	12	54	774	3,9	91	233	1	30,5	30,5	39,1
47	J.K	21	50	71	67	82	14:41	14	41	881	3,4	64	217	0	32,7	37,8	29,5
48	V.T	30	57	79	58	74	15:10	15	10	910	3,3	70	223	1	35,4	33,2	31,4
49	K.K	27	50	72	68	85	15:04	15	4	904	3,3	71	228	1	31,6	37,3	31,1
50	R.N	20	51	72	63	76	13:36	13	36	816	3,7	79	227	1	31,7	33,5	34,8
51	L.V	21	49	70	59	70	14:07	14	7	847	3,5	71	211	1	33,2	33,2	33,6
52	A.A	38	55	82	60	83	12:35	12	35	755	4,0	100	265	1	30,9	31,3	37,7
53	M.R	20	52	74	74	94	14:31	14	31	871	3,4	66	234	0	31,6	40,2	28,2
54	A.M	26	49	70	59	72	13:01	13	1	781	3,8	89	231	1	30,3	31,2	38,5
55	T.R	21	47	67	46	49	16:50	16	50	1010	3,0	34	150	0	44,7	32,7	22,7
56	R.Ū	37	50	76	50	73	16:00	16	0	960	3,1	72	221	1	34,4	33,0	32,6
57	V.B	29	79	100	82	100	12:18	12	18	738	4,1	100	300	1	33,3	33,3	33,3
58	T.T	20	62	88	69	86	13:58	13	58	838	3,6	74	248	1	35,5	34,7	29,8
59	G.O	34	47	71	54	74	16:16	16	16	976	3,1	65	210	0	33,8	35,2	31,0
60	S.R	41	60	87	55	78	16:05	16	5	965	3,1	71	236	1	36,9	33,1	30,1

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono tiesioginės paramos kuopos karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.04)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas				
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Taškai	Išlaikytas / Neišlaikytas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)		
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas								Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas
			k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	min., s	min.	s	s	m/s	Taškai					
1	L.L	31	53	75	56	72	15:04	15	4	904	3,3	71	218	1	34,4	33,0	32,6
2	A.M	39	42	68	50	73	15:23	15	23	923	3,3	77	218	1	31,2	33,5	35,3
3	N.K	39	42	68	47	69	16:00	16	0	960	3,1	72	209	1	32,5	33,0	34,4
4	T.Č	38	50	76	50	73	13:27	13	27	807	3,7	13	27	1	281,5	270,4	48,1
5	V.Š	38	41	67	43	65	14:40	14	40	880	3,4	83	215	1	31,2	30,2	38,6
6	V.S	35	50	74	60	81	14:02	14	2	842	3,6	85	240	1	30,8	33,8	35,4
7	R.L	35	47	71	50	69	16:09	16	9	969	3,1	65	205	1	34,6	33,7	31,7
8	T.A	27	60	82	60	76	15:23	15	23	923	3,3	68	226	1	36,3	33,6	30,1
9	D.O	38	52	78	66	89	13:25	13	25	805	3,7	93	260	1	30,0	34,2	35,8
10	S.L	35	68	93	94	100	11:49	11	49	709	4,2	100	293	1	31,7	34,1	34,1
11	R.P	31	38	59	40	55	20:00	20	0	1200	2,5	18	132	0	44,7	41,7	13,6
12	T.B	27	60	82	73	90	14:12	14	12	852	3,5	81	253	1	32,4	35,6	32,0
13	V.S	44	18	70	38	66	21:00	21	0	1260	2,4	71	207	1	33,8	31,9	34,3
14	I.A	35	23	71	56	76	18:19	18	19	1099	2,7	77	224	1	31,7	33,9	34,4
15	S.J	29	50	72	60	76	14:29	14	29	869	3,5	77	225	1	32,0	33,8	34,2
16	D.A	25	50	71	63	77	15:10	15	10	910	3,3	66	214	1	33,2	36,0	30,8
17	S.N	44	48	80	52	80	15:23	15	23	923	3,3	81	241	1	33,2	33,2	33,6
18	A.L	46	35	66	40	68	17:05	17	5	1025	2,9	66	200	1	33,0	34,0	33,0
19	D.K	32	69	94	50	69	14:42	14	42	882	3,4	79	242	1	38,8	28,5	32,6
20	A.K	42	39	70	43	71	15:08	15	8	908	3,3	83	224	1	31,3	31,7	37,1
21	D.G	32	65	90	50	69	14:05	14	5	845	3,6	85	244	1	36,9	28,3	34,8
22	D.B	22	50	71	56	68	14:18	14	18	858	3,5	76	215	1	33,0	31,6	35,3
23	R.V	24	45	66	52	63	13:36	13	36	816	3,7	83	212	0	31,1	29,7	39,2
24	S.P	45	40	71	40	68	16:47	16	47	1007	2,9	69	208	1	34,1	32,7	33,2

Lietuvos didžiojo kunigaikščio Kęstučio mechanizuoto pėstininkų bataliono tiesioginės paramos kuopos karių fizinis parengtumo komponentai, jų vertinimas ir raiška (2014.10)

Eil. Nr.	Vardas Pavardė	Amžius (metai)	Fizinio parengtumo komponentai										Kompleksinis fizinis parengtumas				
			Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga		Pilvo raumenų ištvermė		Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas						Taškai	Išlaikytas / Neišlaikytas	Fizinio parengtumo komponentų santykis (proc.)		
			Atsispaudimai		Susilenkimai		3000 m. bėgimas								Rankas tiesiančių, krūtinės ir deltinių raumenų jėga	Pilvo raumenų ištvermė	Širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos aerobinis pajėgumas
			k/2 min.	Taškai	k/2 min.	Taškai	min., s	min.	s	s	m/s	Taškai					
1	L.L	31	50	72	53	69	15:21	15	21	921	3,3	68	209	1	34,4	33,0	32,5
2	A.M	39	40	66	50	73	15:09	15	9	909	3,3	79	218	1	30,3	33,5	36,2
3	N.K	39	40	66	46	68	15:35	15	35	935	3,2	75	209	1	31,6	32,5	35,9
4	T.Č	38	50	76	50	73	14:18	14	15	855	3,5	86	235	1	32,3	31,1	36,6
5	V.Š	38	39	65	43	65	15:20	15	20	920	3,3	77	207	1	31,4	31,4	37,2
6	V.S	35	45	69	50	69	13:46	13	46	826	3,6	87	225	1	30,7	30,7	38,7
7	R.L	35	42	66	46	65	15:59	15	59	959	3,1	67	198	1	33,3	32,8	33,8
8	T.A	27	60	82	55	71	15:07	15	7	907	3,3	70	223	1	36,8	31,8	31,4
9	D.O	38	48	74	57	50	14:13	14	13	853	3,5	86	210	1	35,2	23,8	41,0
10	S.L	35	68	93	94	100	11:49	11	49	709	4,2	100	293	1	31,7	34,1	34,1
11	R.P	31	29	49	32	46	19:32	19	32	1172	2,6	22	117	0	41,9	39,3	18,8
12	T.B	27	50	72	67	78	15:01	15	1	901	3,3	71	221	1	32,6	35,3	32,1
13	V.S	44	15	65	39	67	20:49	20	49	1249	2,4	72	204	1	31,9	32,8	35,3
14	I.A	35	20	67	46	65	18:56	18	56	1136	2,6	72	204	1	32,8	31,9	35,3
15	S.J	29	45	66	51	66	14:35	14	35	875	3,4	76	208	1	31,7	31,7	36,5
16	D.A	25	50	71	63	77	15:10	15	10	910	3,3	66	214	1	33,2	36,0	30,8
17	S.N	44	44	76	42	70	15:19	15	19	919	3,3	81	227	1	33,5	30,8	35,7
18	A.L	46	30	66	35	66	17:53	17	53	1073	2,8	65	197	1	33,5	33,5	33,0
19	D.K	32	76	100	50	69	14:52	14	52	892	3,4	77	246	1	40,7	28,0	31,3
20	A.K	42	40	71	40	68	14:58	14	58	898	3,3	84	223	1	31,8	30,5	37,7
21	D.G	32	60	85	46	65	13:45	13	45	825	3,6	87	237	1	35,9	27,4	36,7
22	D.B	22	46	67	41	48	14:18	14	18	858	3,5	76	191	0	35,1	25,1	39,8
23	R.V	24	45	66	55	67	13:53	13	53	833	3,6	80	213	1	31,0	31,5	37,6
24	S.P	45	45	77	45	73	16:45	16	45	1005	3,0	69	219	1	35,2	33,3	31,5