

(mokymo programos (modulio) aprašo forma)

## MOKYMO PROGRAMOS (MODULIO) APRAŠAS

### SPORTININKŲ TRENIRAVIMO PAGRINDŲ MODULIS

Programoje dalyvaujanti tikslinė grupė: asmenys, siekiantys įgyti kūno kultūros ir sporto veiklos leidimą.

Valstybinės švietimo 2013–2022 metų strategijos nuostatuose numatyta paversti Lietuvos švietimą tvariu pagrindu veržliam ir savarankiškam žmogui. Todėl švietimui tenka pareiga sutelkti švietimo bendruomenę ir visus Lietuvos žmones nuolat kryptingai lavintis siekiant asmeninės ir šalies sėkmės.

Vienas iš Strategijos tikslų yra pasiekti tokį pedagoginių bendruomenių lygį, kai jų kritinę masę sudarytų reflektuojantys, nuolat tobulėjantys ir rezultatyviai dirbantys profesionalūs mokytojai ir dėstytojai.

Remiantis Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos vyriausybės generalinio direktoriaus 2012 m. gruodžio 14 d. įsakymu Nr. V – 619 „Dėl kūno kultūros ir sporto veiklos leidimų išdavimui skirtų mokymo programų derinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ yra parengtas Sportininkų treniravimo pagrindų modulis.

Kursų trukmė: Sportininkų treniravimo pagrindų modulį sudaro 652 akademiniai valandų žinių ir praktinių gebėjimų kursas (iš kurių 48,5 procentų nuo bendro modulio valandų skaičiaus numatyta besimokančiojo savarankiškam darbui).

#### **Anotacija pagal Sportininkų treniravimo pagrindų modulio dalykus:**

**Edukologija ir psichologija** – siekiama suteikti edukologijos teorijos ir edukacinių technologijų žinių. Supažindinama su ugdymo dėsningumais, edukaciniais procesais. Kūno kultūros pamokos ir sporto treniruotės problematika yra plačiai nagrinėta, vis dėlto didelis dėmesys juose buvo skiriamas fizinių ypatybių ugdymui, o ne psichosocialinės adaptacijos ypatumams. Kadangi kūno kultūra ir sportas įtraukia asmenybės poreikių realizacijos galimybes, tai kūno kultūros ugdymas gali virsti priemone išlaikyti individualybę puoselėjant socialinį bendravimą, prisiimant asmeninę atsakomybę ir plėtojant kultūrinį supratimą bei tikėjimą žmogiškosiomis vertybėmis. Todėl dalyko metu siekiame atskleisti kūno kultūros pamokų ir sporto treniruotėlių kaip psichosocialinės adaptacijos stiprinimo priemonės ypatumus.

**Anatomija** – nagrinėjama žmogaus kūno dalys, judamasis aparatas, raumenys ir jų sandara, kaulų jungtys. Supažindinama su širdies ir kraujagyslių sistemų veikla, nervų sistema, sudedamosiomis jos dalimis. Nagrinėjama žmogaus organizmo forma, kūno dalys, atramos judėjimo sistemos sandara ir funkcijos. Nagrinėjama centrinė ir periferinė nervų sistemos, nervinis reguliavimas, nervų sistemos įtaka judesių lavinimui, atsakomosios organizmo reakcijos į fizinį krūvį. Nagrinėjama kraujotakos ir kvėpavimo sistemų pokyčiai fizinių pratimų metu, fizinio krūvio reguliavimas, energijos sąnaudos įvairaus intensyvumo pratybų metu. Pateiktos žinios padės geriau pažinti žmogaus kūną, ryšį tarp atskirų sistemų. Ši dalykų integracija padės suvokti praktinių įgūdžių ugdymo principus, suteiks žinių, kurios reikalingos planuojant bei realizuojant sportininko rengimo programą.

**Judesių fiziologija ir kineziologija** – nagrinėjami judesių valdymo metodai ir jų taikymas praktikoje, centrinės nervų sistemos fiziologiniai mechanizmai, kurie leis geriau suprasti biomechaninius raumenų valdymo mechanizmus fizinio krūvio metu, žmogaus griaučių raumenų struktūra, susitraukimo, atsipalaidavimo mechanizmai, jų vertinimo metodai, griaučių raumenų mechanika ir energijos apykaitos mechanizmai. Supažindinama su judesių valdymo ir mokymo teorijomis, kurios padės geriau suprasti gautą informaciją fizinio krūvio metu, galės labiau susieti neįvertintas problemas. Nagrinėjami judesių koordinavimo, grįžtamojo ryšio ir

valdymo dinamiškumo mechanizmai. Nagrinėjami judesio tikslo, motorinės sistemos būsenos ir aplinkos sąveikos principai. Nagrinėjami Hicko, Fittso dėsniai, judesio atlikimo ir jo pajautimo prognozavimas. Mokymų metu integruojamos anatomijos, raumenų ir nervų fiziologijos, sporto fiziologijos, biomechanikos žinios per praktinį judesių valdymo metodų taikymą. Ši dalykų integracija padės sėkmingai įsisavinti raumenų ir nervų fiziologijos, sporto fiziologijos, biomechanikos žinias ir padės sėkmingai taikyti pagrindinius biomechaninius judesių valdymo tyrimo metodus.

**Judesių biomechanika** – nagrinėjami žmogaus judesių analizės metodai, žmogaus judėjimo kinematika, sporto taktikos biomechaniniai aspektai, sporto taktikos ir biomechanikos sąveika. Supažindinama su bendrąja miologija, t.y. raumenų dalimis, formomis, sandara, klasifikacija, biomechaniniais raumenų valdymo mechanizmais fizinio krūvio metu, žmogaus griaučių raumenų struktūra, griaučių raumenų mechanika. Analizuojama atskirų kūno sričių raumenų išdėstymas pagal padėtį kūne. Bus nagrinėjama visų kūno dalių tarpusavio ryšiai, į kokias funkcinės grupes raumenys skirstomi pagal judesius, ir sąnarius, per kuriuos jie atliekami. Integruojamos anatomijos, raumenų biomechanikos žinios per praktinį judesių atlikimo taikymą, pratimų panaudojimo praktikoje metodikos, technikos suvokimo, kontraindikacijos, ir kaip juos deramai pritaikyti kiekvienam asmeniui individualiai. Žinojimas suteiks plačias galimybes raumenų lavinimo – jėgos, elastingumo, greičio, išvermės ugdymo, gražinimo srityse.

**Sportininkų treniravimo pagrindai** – siekiama suteikti žinių, kaip identifikuoti sportininkų treniravimo technologijų taikymo problemų aktualius psichologinius aspektus ekspertiniu lygiu.

**Sporto medicina** – siekiama suteikti sporto medicinos žinių, gebėjimą taikyti žinias praktikoje apie traumų prevencijos principus, gebėjimą atpažinti pavojingus gyvybei staigaus sveikatos sutrikimo požymius, galinčius pasitaikyti profesinės veiklos metu, ir teikti pirmąją pagalbą ūmių būklių, traumų ir nelaimingų atsitikimų atvejais iki atvykstant medicinos specialistams, gebėjimą taikyti ir interpretuoti žmogaus funkcinės būklės tyrimo bei vertinimo metodus.

**Informacinės technologijos sporte** – mokoma taisyklingai vartoti pagrindines interneto sąvokas kalbant apie jį, jo teikiamas paslaugas, naršyti internete naudojantis pagrindinėmis naršyklės galimybėmis, ieškoti informacijos naudojantis paieškos sistema, taip pat interneto kataloguose, įrašyti tinklalapyje esantį dokumentą, naudotis programomis, atsižvelgiant į programų ir duomenų apsaugos ir teisinės apsaugos pagrindus, organizuoti savo darbą kompiuteriu atsižvelgiant į kompiuterizacijos privalumus ir grėsmes. Supažindinama ir mokoma dirbti su pagrindiniais programiniais paketais ir specializuotomis programomis.

**Trenerio etika** – nagrinėjami bendravimo aspektai, doroviniai bendravimo pagrindai, bendravimo partnerių tipai, bendravimo rūšys, supažindinama su įvairiomis bendravimo sistemomis ir vadovavimo stiliais, ugdomas gebėjimas išsaugoti bendravimą sprendžiant iškilusius konfliktus. Sėkmingą trenerio darbą lemia ir modulyje dėstomi doroviniai profesijos aspektai bei išugdyta trenerio atsakomybė, pareiga, teisingumas, empatija, orumas, sąžiningumas. Šiuolaikinėje visuomenėje treneriui būtinos ir modulyje pateikiamos tarnybinio etiketo žinios – gebėjimas skirti rangus, tinkamai elgtis pokalbių ir susitikimų metu, žinoti aprangos reikalavimus, mokėti disponuoti vizitinėmis kortelėmis.

**Sporto politika ir vadyba** – supažindinti dalyvius su sporto vadybos sąvokomis, koncepcijomis ir kitais teorinių pagrindų aspektais; sporto organizacijų elementais bei valdymo procesais; sporto organizacijas apjungiančiais procesais bei valdymo funkcijomis; vadovavimu, valdžia ir lyderiavimu sporto organizacijose; sporto vadybinės veiklos ypatumais, socialiniais psichologiniais reikalavimais sporto vadybininko profesijai; Lietuvos ir tarptautine sporto politika; tarptautinio sportinio sąjūdžio sistema ir jos valdymu Lietuvoje ir užsienio šalyse bei sporto teisinio reglamentavimo pagrindais ir sporto projektų vadyba.

**Sporto sociologija** – nagrinėjami su sportu ir sveikata bei fiziniu aktyvumu susiję socialiniai reiškiniai, atskleidžiant šių reiškinų plėtotės dėsningumus; susiejant juos su globaliniais socialiniais procesais

**Profesinė kalbos kultūra** – vadovaujantis Valstybinės kalbos politikos 2009-2013 m. gairių nuostatomis, bus įgyvendinama Profesinės kalbos kultūros programa, išsiaiškinti sporto

erdvėse netaisyklingai vartojamos leksikos atvejai, aptariamoms sporto terminų vartojimo problemoms, mokymų dalyviai bus sudominti klaidų analizės ir taisymo motyvais. Didelis dėmesys bus skiriamas tautinio kalbos etiketo savitumui, kalbos etiketo raiškai įvairiomis bendravimo aplinkybėmis, svetimų kalbų grėsmėms šalinti. Taisyklinga kalba ypač svarbi sportininkams, sporto žurnalistams: šie žmonės reprezentuoja ne tik sporto bendruomenę, bet neretai ir valstybę, yra pavyzdys jaunesniajai kartai

**Neįgaliųjų sportas** – pateikiama teorinių žinių apie įvairias sporto šakas, fizinio aktyvo formas ir jų taikymo metodus neįgaliesiems. Dalyviai sužinos, koks platus yra neįgaliųjų sporto šakų, fizinio aktyvumo formų pasirinkimas, susipažins su įvairiais sportuojantiems neįgaliesiems pritaikytais prietaisais, priemonėmis, įrankiais. Išsiaiškimsim, kaip parinkti tinkamas sporto šakas ir jas pritaikyti skirtingos negalios žmonėms. Kokios turėtų būti parinktos reikalingos priemonės, kad sėkmingai vyktų fizinės veiklos pratybos. Susipažinsim su skirtingomis fizinio aktyvumo organizavimo formomis neįgaliesiems. Studijuodami programoje nurodytas temas dalyviai analizuos fizinio aktyvumo neįgaliesiems realizavimo specifiką, susipažins su negalės problematika ir specialiaisiais neįgaliųjų poreikiais, terapinės rekreacijos formomis, apibendrins bendravimo su neįgaliais asmenimis, jų šeimos nariais ypatumus bei bendradarbiavimo ir komandinio darbo aspektus. Bus susipažinta su aplinkos pritaikymu, metodų parinkimu atsižvelgiant į skirtingas negalias, amžių, neįgaliųjų interesus ir pomėgius, fizinį pajėgumą. Analizuojama sporto ir fizinio aktyvumo bendruomenėje reikšmė ir galimybės integruojant į visuomenę negalią turinčius asmenis.

Iki šiol išlieka aktuali problema, rengiant šios srities specialistus. Svarbu, kad ne tik didžiuosiuose, bet ir mažesniuose miestuose, rajonuose žmonių fizinis aktyvumas būtų didelis.