

MOKYMO PROGRAMOS (MODULIO) APRAŠAS

(VIENOS SPORTO ŠAKOS MOKYMO PROGRAMA) LIETUVOS AEROBIKOS FEDERACIJA: KOMPLEKSINIS TEORINIS/PRAKTINIS AEROBIKOS TRENERIO–INSTRUKTORIAUS ŽINIŲ KURSAS

Programoje dalyvauja tikslinės grupės: asmenys, siekiantys įgyti aerobikos trenerio - instruktoriaus leidimą.

Valstybinės švietimo strategijos 2013–2022 metų nuostatose teigiama, jog būtina sutelkti švietimo bendruomenės pastangas esminiams švietimo srities pokyčiams, kurie būtini atsižvelgiant į visuomenės lūkesčius, Valstybės pažangos strategijos „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“, patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2012 m. gegužės 15 d. nutarimu Nr. XI-2015 (Žin., 2012, Nr. 61-3050), nuostatas, pasaulines švietimo filosofijos, politikos ir praktikos tendencijas, naujausius Lietuvos ir Europos Sąjungos švietimo būklės duomenis. Strategija remiasi Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos mokslo ir studijų įstatyme ir Valstybės pažangos strategijoje „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“ įtvirtintais ir kitais vertybiniais principais: humaniškumas, demokratiškumas ir lygios galimybės, pilietiškumas, laisvės realizavimas ir etika, tolerancija ir dialogiškumas; nacionalinė tapatybė, istorijos pažinimu grįstas tradicijos tęstinumas ir atvirumas kultūrų įvairovei; bendradarbiavimas, bendras darbas ir įvairių visuomenės grupių nuomonių nuolatinis keitimasis bei indėlis į bendrus tikslus; kūrybiškumas, išradingumas, saviraiška, savo ir visuomenės sėkmės kūrimas generuojant idėjas bei jas įgyvendinant, kontekstualus atvirumas naujovėms ir geriausiai pasaulio praktikai; atsakingumas už savo veiksmus, aktyvus rūpinimasis savimi, aplinka, bendruomene, šalimi, efektyvus veikimas siekiant tikslų.

Vienas iš tikslų: 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 – 618, dėl kūno kultūros ir sporto specialistų kvalifikacijos tobulinimo tvarkos aprašo patvirtinimo yra parengtas Lietuvos aerobikos federacijos: kompleksinis teorinis/praktinis aerobikos trenerio – instruktoriaus žinių kursas.

Kursų trukmė: vienos sporto šakos mokymo programa – 701 akademinės valandos žinių ir praktinių gebėjimų kursas (iš kurių 50 procentų nuo bendro programos valandų skaičiaus numatyta besimokančiojo savarankiškam darbui), iš jų 49 akademinės valandos skirtos sporto šakos modulio turinio dalykams.

Anotacija pagal Sportininkų treniravimo pagrindų modulį:

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 treniruočių 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 griausių raumenų struktūra, susitraukimo, atsipalaidavimo mechanizmai, jų vertinimo metodai, griausių 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 griausių raumenų struktūra, griausių raumenų mechanika. Analizuojama atskirų kūno sričių raumenų išdėstymas pagal padėtį kūne. Bus nagrinėjama visų kūno dalių tarpusavio ryšiai, į kokias funkcines 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, ištvermės 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 I-ąją 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 reiškinių 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, aptariamose sporto terminų vartojimo problemos, mokymų dalyviai bus sudominti klaidų analizės ir taisymo motyvais. Didelis dėmesys bus skiriamas tautinio kalbos etiketo savitumui, kalbos etiketo raiškiai 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. Išsiaiškinsim, 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.

Sporto šakos modulio turinio dalykai:

Sporto šakos raida – supažindinama su aerobikos sporto šakos atsiradimu ir vystymusi Lietuvoje ir pasaulyje. Lietuvos aerobikos federacijos veikla. Aerobinės gimnastikos taisyklėmis pagal Lietuvos aerobikos federacijos (LAF) reikalavimus, Aerobinės gimnastikos taisyklėmis pagal Tarptautinės Gimnastikos federacijos (FIG) reikalavimus, Aero Step (laipiojimo) ir Aero Dance (šokio) aerobikos taisyklėmis pagal Tarptautinės Gimnastikos federacijos (FIG) reikalavimus.

Sporto šakos terminologija – nagrinėjama specifinė aerobikos terminologija.

Sporto šaką kultivuojančių sportininkų rengimas ir parengtumas – Aerobika yra viena iš naujausių gimnastikos sporto šakų, sparčiai besivystanti ir populiarėjanti mūsų šalyje. Aerobikos pratybos – puiki fizinio aktyvumo forma, gerinanti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo funkcijų pajėgumą, lavinanti jėgą, ištvermę, lankstumą ir koordinaciją aerobinio raumenų darbo sąlygomis. Tipiškos aerobikos pratybos yra grupinės, vykdomos pagal muziką ir vadovaujant treneriui, tačiau aerobikos pratybos gali būti ir individualios, vykdomos su muzika ir be jos. Teigiama, kad bendrosios aerobikos pratybos tinkamos ne tik fiziškai aktyviems, bet ir pradedantiesiems, netreniruotiems asmenims. Šiandieninė aerobika – veiksmingas viso kūno treniravimas pagal muziką. Pratybų esmę sudaro ištvermės derinimas su kitais komponentais: jėga, lankstumu, koordinacija. Įrodyta, kad aerobikos pratybos turi teigiamą poveikį žmogaus organizmui ir dėl savo rūšių įvairovės yra tinkamos įvairaus amžiaus bei skirtingo fizinio pajėgumo asmenims. Aerobikos pratybomis galima pasiekti šių tikslų: sumažinti kūno svorį ir bendrą kūno masės riebalų procentą; padidinti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą (ištvermę); sumažinti kraujospūdį iki valdomo lygio; sumažinti žmogaus širdies susitraukimų dažnį; padidinti raumenų jėgą; padidinti raumenų tonusą, kartu pagerinant kūno laikyseną; padidinti bendrą lankstumą; padidinti raumenų ištvermę; pagerinti kraujo apykaitos greitį (greitį, kurį pasiekus, kūnas degina kalorijas); pagreitinti reabilitaciją po sužeidimo ar raumenų pusiausvyros sutrikimo; sumažinti cholesterolio kiekį

kraujyje; sureguliuoti miego režimą; padidinti gebėjimą kovoti su stresu; apsaugot nuo vainikinių arterijų širdies ligų (trombozės, hipertenzijos ir kt.) jėgos pratimais apsaugot arba uždelsti osteoporozės pradžią.

Sporto šakos pratybų struktūra – aerobikos pratybos – puiki fizinio aktyvumo forma, gerinanti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo funkcijų pajėgumą, lavinanti jėgą, ištvėrmę, lankstumą ir koordinaciją aerobinio raumenų darbo sąlygomis. Dalykas skirtas suteikti teorinių žinių pratyboms vesti, taikytina struktūra, fizinio krūvio reguliavimu per aerobikos pratybas.

Sportininkų atranka ir daugiametis sportininkų treniravimas – suteikti žinių, kaip identifikuoti išskylančias sportininkų psichologinio rengimo problemas ir rekomenduoti tinkamas sportininkų psichologinio rengimo metodikas.

Sportininkų treniravimo vyksmo valdymas – suteikti žinių, kaip taikyti šiuolaikinius sportininkų treniravimo principus.

Praktiniai įgūdžiai – tipiškos aerobikos pratybos yra grupinės, vykdomos pagal muziką ir vadovaujant treneriui, tačiau aerobikos pratybos gali būti ir individualios, vykdomos su muzika ir be jos. Teigiama, kad bendrosios aerobikos pratybos tinkamos ne tik fiziškai aktyviems, bet ir pradėdantiesiems, netreniruotiems asmenims. Šiandieninė aerobika – veiksmingas viso kūno treniravimas pagal muziką. Pratybų esmę sudaro ištvėrmės derinimas su kitais komponentais: jėga, lankstumu, koordinacija. Įrodyta, kad aerobikos pratybos turi teigiamą poveikį žmogaus organizmui ir dėl savo rūšių įvairovės yra tinkamos įvairaus amžiaus bei skirtingo fizinio pajėgumo asmenims. Dalykas skirtas suteikti praktinių žinių pratyboms vesti. Praktinį aerobikos dalyko modulį sudaro: klasikinės aerobikos pradmenys, jėgos ištvėrmės ugdymas, laipiojimo (Step) aerobika, Pilates metodas.

Sporto šakos treniravimo filosofija – nagrinėjama aerobikos treniravimo filosofija.

Ekologinis švietimas, lyčių skirtumai – nagrinėjamas ekologinis švietimas ir lyčių skirtumai.

Iki šiol išlieka aktuali problema, rengiant šios srities specialistus. Svarbu, kad ne tik didžiuosiuose, bet ir mažesniuose miestuose, rajonuose žmonių fizinis aktyvumas būtų didelis, o viena iš prieinamų judėjimo formų būtų aerobikos pratybos.