

## **J. Skernevičiaus, K. Milašiaus, A. Raslano, R. Dadelienės monografijos „Sporto treniruotė“ recenzija**

Monografija „Sporto treniruotė“ yra šiuolaikiška, aktuali, nes joje pateikta sportininkų rengimo koncepcija, pagrįsta daugelio mokslo sričių: edukologijos, psichologijos, fiziologijos, medicinos, biochemijos, biomechanikos, sociologijos, naujausiomis žiniomis ir pačių autorių atliktų mokslinių tyrimų rezultatais.

Monografijos aktualumą lemia tiriamojo objekto kompleksiskumas – t. y. visas daugialypis sportininkų rengimo vyksmas, apimantis daugelį veiksnių, kurie daro įtaką sportinių rezultatų raidai ir sportininko asmenybės formavimui.

*Monografijos originalumas* – tai Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų, olimpinės rinktinės narių, treniravimo, valdymo mokslinė analizė ir sportininkų rengimo modeliavimas, orientuotas į socialines, ekonomines sąlygas, sporto plėtros tradicijas ir klimato sąlygas.

Monografijos autoriai nusibrėžė *tikslą* – remiantis mokslo žiniomis ir savo ilgalaikių mokslinių tyrimų rezultatais, išnagrinėti sportininkų rengimo vyksmą ir pateikti konkrečios mokslinės ir praktinės medžiagos sporto treniruotės veiksmingumui didinti, tolesniems tyrimams plėtoti.

*Tyrimo objektas* – sporto treniruotės teorija, sportininkų ugdymo didaktika, rengimo struktūra, organizavimas ir valdymas, treniravimo technologijos, strateginis planavimas, kontrolė, sportininkų atsigavimas.

*Tyrimo metodologija.* Autoriai išanalizavo ir apibendrino daugelio pasaulio mokslininkų teiginius apie sportininkų treniravimą, organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, fizinių gebėjimų nustatymo ir lavinimo metodus. Ištyrė daug įvairaus meistriškumo sportininkų, atliko pedagoginius, medicininius-biologinius, fiziologinius ir biocheminius, socialinius-psichologinius sportininkų tyrimus. Atsižvelgdami į sportinės veiklos specifiką, autoriai parengė ir naudojo tris sportininkų tyrimo programas: 1) greitumą ir jėgą lavinantiems sportininkams, 2) žaidimų ir dvikovos sporto šakų atstovams, 3) aerobinę ištvėrmę lavinantiems sportininkams.

Vienas iš esminių monografijos pranašumų yra pateikti Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų skirtingų mezociklų treniruotės planai-modeliai, kūno sudėjimo, raumenų susitraukimo galingumo, anaerobinio alaktatinio, anaerobinio glikolitinio galingumo, aerobinio pajėgumo, širdies ritmo ir kraujotakos sistemos funkcinio pajėgumo duomenys. Monografijoje atskleistos sporto kaip socialinio ir kultūrinio reiškinio funkcijos.

Monografiją sudaro įvadas, 24 skyriai, apibendrinimas, išvados, literatūros sąrašas, kuriame pateikta 551 publikacija, santrauka anglų kalba.

Kiekvienas monografijos skyrius išsamiai nagrinėja atskiras sportininkų rengimo problemas, tarp skyrių yra nuoseklus ryšys. Nuodugnai aptarta ir susistemintai pateikta: sportininkų rengimo struktūra, sportininkų ugdymo didaktiniai principai, judėjimo energija, judesių valdymas, sportininkų fiziniai gebėjimai ir jų lavinimas, sportininkų nuovargis ir atsigavimas, moterų treniravimo ypatumai, vaikų ir paauglių treniruotės ypatumai, neįgaliųjų sportininkų rengimo ypatumai, sportininkų traumos ir rehabilitacija.

Daug autorių atliktų tyrimų duomenų, atskleidžiančių Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų treniravimo technologijas, sportininkų parengtumą ir organizmo gebėjimą adaptuotis prie fizinių krūvių, pateikta monografijos skyriuose: „Sportininkų rengimo struktūra“, „Sportininkų treniruotės kontrolė ir valdymas“, „Sportininkų fiziniai gebėjimai ir jų ugdymas“, „Sportininkų specialusis rengimas svarbiausioms varžyboms“, „Treniruotės aukštikalnėse ypatumai“.

Autoriai sportininkų rengimo didaktiką grindžia žmogaus organizmo genetinėmis ypatumais, organizmo adaptacijos prie vidinių ir išorinių dirgiklių dėsniniais, psichologijos, fiziologijos žiniomis. Atskleista didelio meistriškumo rengimo vyksmo ir visybinės asmenybės ugdymo sąveikos problema. Vertinga, kad autoriai, apibendrinami pasaulio mokslininkų teorijas, pateikia savo eksperimentiniais tyrimais nustatytas ir praktinėje veikloje patikrintas sportininkų treniravimo nuostatas.

Monografijos 22 skyriuje „Sportininkų rengimo strateginis planavimas ir kontrolė“ apibendrinta Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų rengimo misija, strateginiai tikslai, sportinio rengimo tikslų ir priemonių planavimas, atskleista aplinkos ir materialinių išteklių, politinių veiksnių, ekonominių, socialinių veiksnių sąveikos su sportininkų rengimo strategija ypatumai. Autoriai, remdamiesi tyrimų rezultatais ir praktinio darbo apibendrinimu, pateikė Lietuvos sportininkų rengimo sistemos stiprybes ir silpnybes, numatė grėsmes, galinčias mažinti Lietuvos sportininkų laimėjimus olimpinėse žaidynėse ir pasaulio čempionatuose. Tai naujas požiūris į didelio meistriškumo sportininkų rengimo vyksmą.

Monografijos 23 skyriuje „Sportininkų rengimo valdymo struktūra“ pateikta Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų kolektyvinio rengimo struktūra, principai, rengimo programoje dalyvaujančių sporto įstaigų ir organizacijų, darbo grupių ir individualių asmenų teisės, kompetencijos, pareigos ir funkcijos. Pateikiamos didelio meistriškumo sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms programos ir kolektyvinio sportininkų rengimo schemas.

24 skyriuje „Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų rengimo olimpinės programos“ aptariama sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms programos sudarymo principai, sportininkų atrankos kriterijai, tarptautinių ir Lietuvos sportinių rezultatų kaitos iki 2020 m. tendencijos, sportininkų rengimo organizavimas ir treniravimo vyksmo optimizavimas. Išsamiai aptarta sportininkų mokslinio ir medicininio aprūpinimo sąveikos problema, pateikta mokslinės ir metodinės veiklos perspektyva.

Monografijoje išryškinta mokslu pagrįstų treniravimo technologijų reikšmė rengiant didelio meistriškumo sportininkus olimpinėms žaidynėms. Aptarimo skyriuje pateiktos nuostatos apibendrina monografijoje išdėstytą medžiagą. Išvados pateikiamos glaustai, įvardijami šiuolaikinio sportininkų rengimo ypatumai ir tendencijos.

*Autorių parengta ir mokslinių tyrimų duomenimis pagrįsta sportininkų rengimo sistema, pritaikyta mažos, ri-*

botų ekonominių galių valstybės sąlygoms, yra naujų žinių indėlis į sporto mokslą. Monografijoje yra svarbūs sporto mokslui naujumo elementai – sportininkų rengimo ir valdymo pagrindimas bendraisiais didaktiniais ir specialiaisiais sporto treniruotės principais, organizmo adaptacijos dėsniais, grįžtamaisiais ryšiais vertinant rengimą, parengtumo kaitą, atliekant rengimo korekciją; naujai apžvelgtas treniruočių turinys ir išnagrinėta vienuolika jo dedamųjų. Pateikta didelio meistriskumo sportininkų, pasiekusių išpūdingų laimėjimų tarptautinėse varžybose, keturmečio olimpinio ciklo, vienu metų treniruotės ciklo, konkrečių mezociklų ir mikro ciklų planai-modeliai; sportininkų fizinių gebėjimų ir

treniruotumo kompleksinių tyrimų programos pagal varžybinės veiklos specifiką. Pateiktas Lietuvos didelio meistriskumo sportininkų kolektyvinio rengimo olimpinėms žaidynėms modelis, pagrįstas programiniu valdymu.

Autorių prof. habil. dr. Juozo Skernevičiaus, prof. habil. dr. Kazio Milašiaus, prof. habil. dr. Algirdo Raslano, prof. dr. Rūtos Dadelienės parengta monografija „Sporto treniruotė“ yra išbaigtas mokslinis darbas, reikšmingas sporto mokslui, turintis praktinę taikomąją reikšmę.

*prof. habil. dr. Algirdas Čepulėnas  
Lietuvos kūno kultūros akademijos*