

# **REKOMENDACIJOS DĖL FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ LENGVOSIOS ATLETIKOS MEISTRISKUMO TOBULINIMO PROGRAMŲ RENGIMO**

## **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Rekomendacijų dėl formalųjų švietimą papildančių lengvosios atletikos meistriskumo tobulinimo programų rengimo (toliau – Rekomendacijų) paskirtis padėti mokykloms specialistams parengti formalųjų švietimą papildančias lengvaatlečių meistriskumo tobulinimo programas (toliau – Programas), numatyti ugdymo turinio optimalumą, modeliuoti teigiamą lengvosios atletikos pratimų poveikį sportininkams.

2. Rekomendacijos taikomos iš valstybės ir savivaldybių biudžetų finansuojamoms mokykloms, vykdančioms formalųjų švietimą papildančio sportinio ugdymo programas.

3. Vadovaudamiesi Rekomendacijomis ir atsižvelgdami į ugdytinių poreikius bei gebėjimus mokykla specialistai formuoja Programos ugdymo turinį, apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones, sportininkų pasiekimų ir pažangos kontrolę ir vertinimą, trenerio veiklos efektyvumo vertinimą.

4. Programos trukmė 4 metai.

5. Lengvosios atletikos meistriskumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

6. Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje 12.

7. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

7.1 sporto bazė (sporto salės, stadionai, maniežai, metimų ir šuolių rungčių sektoriai, aikštynai, kt.), teorinio ir praktinio sportininkų mokymo(si) bei sporto varžybose naudojama įranga ir inventorių turi atitikti saugumo ir higienos normas.

7.2 teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

## **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA**

8 Programos tikslas – suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir jų taikymo varžybose taktiką, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

9 Programos uždaviniai:

9.1 ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos vertybes bei jų sąsajas;

9.2 laiduoti tinkamą psichoemocinę būseną per sporto pratybas, emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

9.3 taikant optimalius fizinius krūvius realizuoti sportininko organizmo augimo ir brendimo genetines prielaidas;

9.4 tobulinti meistriskumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;

9.5 plėtoti žinias apie judesių mokymą ir lavinimą, žaidimo technikos ir taktikos veiksmų taikymo ypatumus varžybose;

9.6 lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

9.7 puoselėti jaunuolių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

## **III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS**

10 Minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus numatoma atsižvelgiant į jaunųjų lengvaatlečių ugdymo metus ir parengtumą

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	10	440	14	616
2	11	484	16	704
3	12	528	18	792
4	14	616	20	880

11 Programoje numatomas ir sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriama kontaktinių akademinų valandų apimtis pagal ugdymo(si) metus:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo(si) metai							
		1		2		3		4	
		Apimtis (valandos)							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		14	18	18	24	20	28	22	30
Fizinis	Bendrasis	174	264	177	287	186	322	242	360
	Specialusis	104	138	121	163	138	194	156	216
Techninis		62	80	74	92	78	98	80	104
Taktinis		8	12	10	14	10	14	12	16
Integralusis		38	56	42	72	52	78	56	90
Varžybos		34	42	36	46	38	50	42	56
Parengtumo vertinimas		6	6	6	6	6	8	6	8
Iš viso:		440	616	484	704	528	792	616	880

12 Lengvaatlečių meistriskumo tobulinimo programoje turėtų būti numatytas ir racionalus sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriamo laiko procentinis santykis:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo(si) metai							
		1		2		3		4	
		Rengimo rūšių procentinė raiška							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		3,2	2,9	3,7	3,4	3,8	3,5	3,6	3,4
Fizinis	Bendrasis	39,5	42,9	36,6	40,8	35,2	40,7	39,3	40,9
	Specialusis	23,6	22,4	25,0	23,2	26,1	24,5	25,3	24,5
Techninis		14,1	13,0	15,3	13,1	14,8	12,4	13,0	11,8
Taktinis		1,8	1,9	2,1	2,0	1,9	1,8	1,9	1,8
Integralusis		8,6	9,1	8,7	10,2	9,8	9,8	9,1	10,2
Varžybos		7,7	6,8	7,4	6,5	7,2	6,3	6,8	6,4
Parengtumo vertinimas		1,4	1,0	1,2	0,9	1,1	1,0	1,0	0,9

13 Programos paskirtis:

13.1 sukurti tikslingo sportinio rengimo(si) pagrindus;

13.2 formuoti fizinės veiklos įpročius trečiajame daugiamečio lengvaatlečio rengimo etape;

13.3 lavinti sportininko pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, taikant įvairius mokymo metodus;

13.4 plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;

13.5 ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

14 Svarbiausiuoju jaunuolių fizinės saviugdos motyvu yra jo noras lavinti lengvosios atletikos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

#### IV. LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

15. Lengvosios atletikos teorija – Programos branduolio dalykas.

16. Lengvosios atletikos teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

17. Lengvosios atletikos teorijos uždaviniai:

17.1 suteikti žinių apie fizinės būsenos reikšmę pratybų krūvio komponentams ir sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumus;

17.2 gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

17.3 suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir fizinio darbingumo regeneracijos mechanizmą;

17.4 gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

18. Teorinį sportininko parengtumą lemia jo pastangos įsisavinant judesių atlikimo būdų ypatumus, jų poveikio organizmo sistemoms žinios bei trenerio vedamų paskaitų kokybė.

<b>LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Kūno higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose.	Žinos apie kūno priežiūros veikiant įvairiose aplinkos sąlygose ypatumus.	
Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas.	Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus.	
Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumai.	Žinos optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumus.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Fizinės būsenos savistaba.	Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką.	
Sportinių traumų prevencija.	Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.	
<b>Lengvaatlečio asmenybės ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas.	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais.	
Psichinio stabilumo ugdymas.	Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos

Trainerio suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.	Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą.	
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų.	Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją.	
Organizmo darbingumo savikontrolė.	Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius.	Mokėjimo mokytis, asmeninė
Funkcinio rengimo technologija.	Žinos funkcinio rengimo technologiją.	
<b>Lengvosios atletikos judesių technikos ir jų taikymo taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio rengimo planavimas.	Žinos judesių mokymo pratimų išdėstymo pratybose, rengimo mikrocikle ir rengimo mezocikle ypatumus	
Judesių atlikimo taktikos taikymas varžybose.	Įsisavins judesių atlikimo keitimo, atsižvelgiant į savo fizinę būklę ir varžovų veiksmus, principus.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas.	Suvoks techninio ir taktinio parengtumo vertinimo metodikas	
Techninio, taktinio ir fizinio parengtumo sąsajos.	Žinos judesių atlikimo technikos, jų taikymo taktikos bei fizinio parengtumo sąsajas	

## V. LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

19. Lengvosios atletikos žaidimų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
20. Lengvosios atletikos praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus.
21. Lengvosios atletikos praktikos uždaviniai:
  - 21.1 ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
  - 21.2 tobulinti judesių atlikimo techniką, modeliuojant varžybų veiklą
  - 21.3 lavinti sportininko asmenybę, gebėjimą veikti maksimaliu arba beveik maksimaliu intensyvumu.
22. Lengvosios atletikos praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Greitumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio judėjimo judesius	Asmeninė, komunikavimo,
Bendrosios ištvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti ilgą	iniciatyvumo,

	nuotoļi.	kūrybingumo
Specialiosios ištvermės lavinimas	Gebės atlikti besikeičiančio intensyvumo kartotinį ir intervalinį darbą.	
Maksimalios jėgos lavinimas	Atliks trumpalaikį maksimalaus ir beveik maksimalaus intensyvumo darbą	
Greitumo jėgos lavinimas	Atliks submaksimalaus intensyvumo, 10-30 sek trukmės darbą	
Jėgos ištvermės lavinimas	Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius didele amplitude.	
Judesių koordinacijos lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose dinaminio ir kinematinio požiūriu sąlygose.	
<b>Taktinis rengimas</b>		
Taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veiksmus	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

23. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

24. Dalyvavimo varžybose paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.

25. Varžybinės veiklos uždaviniai:

25.1 modeliuoti lengvaatlečių varžybinę veiklą;

25.2 vertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

25.3 nustatyti sąsajas tarp lengvaatlečio parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

26. Lengvosios atletikos metodinės nuostatos:

26.1 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų dalyvauti ne mažiau 20, 2-ųjų rengimo metų – 20, 3-ųjų rengimo metų – 25, 4-ųjų rengimo metų – 25 varžybose;

26.2 rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5 kontrolinėse varžybose;

26.3 varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas.

26.4 įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

27. Varžybinės veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmų tobulinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Modeliuoti varžybų elementus	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje	Komunikavimo

pratybose	veikloje patirtus pojūčius	
<b>Kontrolinės pratybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Kontrolinės varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė
<b>Pagrindinės varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius varžybomse. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė