

FIZINIO RENGIMO POKYČIAI



Fizinio rengimo centro viršininkas mjr. Kęstutis Tumšys.

Kodėl reikia tobulinti sistemą?

„Iki praeitų metų spalio iš dalinių gaunami fizinio parengimo normatyvų rezultatai realiai neatitikdavo tikrosios padėties. 2006 metais iš fizinio rengimo specialistų sudaryta komisija patikrino keletą dalinių fizinio parengimo normatyvų vykdymą. Pratimų atlikimą vertinome pagal visus reikalavimus ir rezultatus gavome kitokius, jie beveik trisdešimčia procentų prastesni negu ankstesniaisiais metais. Patikrinimas parodė, kad pakankamai gerą fizinį parengtumą palaiko leitenantai ir vyr. leitenantai, o kylant karjeros laiptais fizinis parengtumas prastėja. Tos pačios tendencijos matomos ir tarp žemesniųjų laipsnių karių. Silpnoji vieta – juosmens raumenys. Be abejo, yra nemažai savo fiziniu parengtumu besirūpinančių įvairių laipsnių karių, tačiau ben-



dros tendencijos būtent tokios“, – neslėpė Fizinio rengimo centro (toliau – FRC) viršininkas mjr. Kęstutis Tumšys.

Buvo atlikti tyrimai, jų rezultatai toli gražu ne džiuginantys. „Pavyzdžiui, jau antri metai tiriamo Mokomajame pulke tarnaujančius šauktinius karius. Per tris mėnesius trunkantį bazinio kario rengimo kursą kariai taip sustiprėjo, kad pasiekė patenkinamą fizinį pajėgumą. Po to, kai kariai buvo išskirstyti į dalinius, šauktinius testavome kas tris mėnesius. Paaiškėjo, kad kaskart fizinio pajėgumo kreivė krito, o tarnybai baigiantis ir prieš kariams grįžtant į namus jų fizinio pajėgumo lygis buvo tik šiek tiek aukštesnis, nei ką tik atėjus į kariuomenę... Tai reiškia, kad daliniuose fizinis rengimas nevyksta arba vykdomas prastai. Deja, kai kuopų vadai planuoja užsiėmimus, fiziniam rengimui, vienai iš sudedamųjų kovinio rengimo dalių, dažnai skiriama nepakankamai

FRC specialistai jau antri metai atlieka tyrimus ir karių fizinio pajėgumo duomenų analizę.

dėmesio. Norime, kad taip nebūtų. Profesionalai taip pat nepakankamai rūpinasi savo fiziniu parengtumu. Toks apsileidimas vyrauja ne tik kariuomenėje, bet ir visoje šalyje, mokyklose, todėl žmonės tampa fiziškai silpnesni ir nesveiki. Europos Sąjungoje daugelis šalių tuo jau susirūpino, pvz., įvedamos trys privalomos fizinio lavinimo pamokos per savaitę“, – pasakojo mjr. K. Tumšys.

Fiziniam rengimui kariuomenėje gerinti buvo parengta KAS karių fizinio rengimo koncepcija.

Pokyčiai

Atsižvelgiant į esamą padėtį Lietuvos kariuomenėje buvo sudaryta darbo grupė, kuri parengė Lietuvos krašto apsaugos sistemos karių fizinio rengimo koncepciją, o neseniai susikūrusiame Fizinio rengimo centre ji pradėta įgyvendinti – kuriama efektyvi karių fizinio rengimo sistema, užtikrinanti karių fizinį parengtumą užduotims pagal tarnybos pobūdį ir specifiką vykdyti.

Pirmasis koncepcijos įgyvendinimo žingsnis – Fizinio rengimo centro specialistų ruošiamas fizinio rengimo vadovas, kuriame bus įvardyti fizinio rengimo programų sudarymo, fizinių ypatybių lavinimo, baziniai karių fizinio rengimo pratybų principai, planavimas ir kt. „Fizinis rengimas yra sudedamoji kovinio rengimo dalis, todėl jam turėtų būti skiriamas ne mažesnis dėmesys nei kitoms rengimo dalims: šaudybai, taktikai ir t. t. Be to, pagal Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimą valstybės institucijose ir visų rūšių sporto organizacijose praktinio ir teorinio mokymo, treniravimo darbo negali dirbti asmenys, neturintys specialaus aukštojo išsilavinimo arba kūno kultūros ir sporto specialisto licencijos. Sieksime, kad kariuomenės daliniuose dirbtų fizinio rengimo specialistai ir instruktoriai, atitinkantys nustatytus reikalavimus. Suderinę teisinius niuansus su atitinkamomis valstybės institucijomis, per dvejus metus ketiname parengti 300 fizinio rengimo instruktorių. Sprendžiant šią problemą jau yra išleisti keli krašto apsaugos ministro ir kariuomenės vado įsakymai“, – pasakojo mjr. K. Tumšys.

Įsigalėjus naujai sistemai, bus sugriežtinta karių fizinio parengtumo testo (normatyvų) laikymo kontrolė. „Kiekvienas turi žinoti, kad kariuomenėje normatyvai yra privalomi, juos reikia išlaikyti, kadangi tai yra vienas iš kario atestacijos kriterijų. Visi turėtų suprasti, kad į jų atlikimą nebebus žiūrima pro pirštus ir neprofesionaliai.“

Nauji normatyvai

Kitas fizinio rengimo specialistų žingsnis – karių fizinio parengtumo testo parengimas. Testas

skirtas karių jėgos, ištvėmės, širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumui nustatyti. Sudarytas fizinio parengtumo testo tvarkos aprašas, nustatantis, kaip kompetentingai ir saugiai organizuoti ir atlikti testą.

Nuo šiol karių fizinio parengtumo testą laikyti teks du kartus per metus, taip pat atsisakyta vertinimo balais (pagal surinktą taškų sumą vertinama „įskaityta“ arba „neįskaityta“) ir įvesta galimybė taikyti papildomus karių fizinio parengtumo testus pagal daliniams keliamus užduočių specifiką. Iš esmės karių fizinio parengtumo testas nesiskiria nuo buvusiųjų normatyvų: išlieka atsispaudimai ir susilenkimai per 2 min. ir 3 km bėgimas. Jei karys turi sveikatos sutrikimų ir negali laikyti bėgimo normatyvų, numatytos alternatyvos – 4 km ėjimas, 700 m plaukimas baseine ar 10 km dviračio (veloergometro) mynimas. Visi šie alternatyvūs pratimai, kaip ir bėgimas, parodo širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos pajėgumą, nes tai yra pagrindinis žmogaus variklis, kurį mes privalome įvertinti. Tenka pripažinti, kad kariuomenėje, kaip ir visoje mus supančioje aplinkoje, vis daugiau žmonių yra mažiau fiziškai aktyvūs, ir tai neigiamai veikia viso organizmo būklę. Be to, tam, kad nekiltų nesusipratimų dėl pratimų atlikimo ir vertinimo, visi karių fizinio parengtumo testo pratimai buvo susisteminti ir aiškiai aprašyti

Naudojant kūno kompozicijos analizatorių stebimas karių kūno kompozicijos kitimas.





jų atlikimo standartuose.

Dar viena naujovė, skatinanti karius daugiau dėmesio skirti savo fiziniam pajėgumui lavinti – galimybė nešioti specialų ženklą, kuris bus suteikiamas kariams, per tarnybos laikotarpį penkis kartus įvykdžiusiems pagrindinius karių fizinio parengtumo testo pratimus ir už kiekvieną atskirą pagrindinį pratimą gavusiems po 100 taškų (už visus pagrindinius pratimus – 300 taškų). Karys įgis teisę ženklą nešioti visą tarnybos laiką. Jeigu kario fizinio parengtumo testo rezultatai bus geresni nei maksimalūs reikalaujami, yra numatyta, kaip vertinti papildomai atliktus pratimus. Už papildomas pastangas vadai karius galės skatinti.

Šiandien yra nustatytas visiems vienodas minimalus taškų skaičius, kad kario fizinis parengtumas būtų įvertintas teigiamai, tačiau ateityje, atlikus analizę ir atsižvelgiant į tarnybos specifiką, kariams bus nustatyti skirtingi reikalavimai. Pavyzdžiui, žvalgai turės surinkti 280 taškų, štabe tarnaujantys kariai – 180 ir pan.

Kad naujai keliami reikalavimai būtų pagrįsti, FRC pagal moksliskai pagrįstų testų atlikimo reikalavimus ir vadovaudamiesi LR kariuomenės vado įsakymu nuo 2006 metų vasaros testuoja karių fizinį pajėgumą KAS padaliniuose.

Pastebėjimai

Fizinio rengimo centro specialistai jau antri metai atlieka tyrimus ir duomenų analizę. Remiantis gautais rezultatais siekiama ne tik realiai nustatyti esamą karių fizinio pajėgumo būklę, bet ir kartu su kolegomis iš Karo medicinos tarnybos bei moksliniais bendradarbiais iš Lietuvos kūno kultūros akademijos ir Kauno medicinos universiteto klinikų

išleisti mokamuosius leidinius, parengti karių fizinio rengimo programas, nustatyti ir įvertinti karių fizinio rengimo specifiką.

Naudojant šiuolaikinę modernią diagnostinę aparatūrą ir įrangą ir remiantis moksliniais tyrimais pagrįsta metodologija kariai atlieka keletą testų (Rufjė, Step, 2 km ėjimas ir t. t.). Šių testų tikslas – užfiksuoti ir įvertinti širdies darbo reakciją į standartinį fizinį krūvį ir atsigavimą. Įvertinus testavimų duomenis, buvo galima pastebėti karių fizinio pajėgumo kitimą.

Naudojant dar vieną naujovę kariuomenėje – kūno kompozicijos analizatorių, buvo stebimas karių kūno kompozicijos kitimas per tarnybos laiką. Analizatorius parodo atskirų kūno dalių raumenyną, riebalus ir kt. kūno komponentus. Pagal gautus duomenis galima daryti prielaidas, kaip fizinio rengimo programa ir kariška tarnybos aplinka veikia kario organizmą. Visus šiuos kūno kompozicijos analizatoriaus duomenis galima gretinti su fizinio pajėgumo testais ir vertinti, ar fizinio rengimo programa yra efektyvi, ar ne.

Kariuomenės fizinio rengimo permainos skirtos paremti Kariuomenės transformacijos plano įgyvendinimą. Pradėti darbai pamažu įsibėgėja, ir rezultatai jau yra matomi ir vertinami. Dauguma vadų suprato fizinio rengimo reikšmę ir teigiamai vertina specialistų siūlymus, kaip spręsti problemas. Jeigu pradėti darbai vyks sklandžiai, jau po kelerių metų galėsime džiaugtis rezultatais – veikiančia sistema stipriam, greitam ir ištvėringam kariui rengti.

Vyr. srž. Saulius Šeškevičius,
Fizinio rengimo centro Metodinio rengimo
skyriaus viršininkas

Jono Gvildžio nuotr.