

## Sportininkui, treneriui, sporto mokslininkui profesoriui Juozui Skernevičiui 85-eri metai

*Prof. habil. dr. Kazys Milašius*  
*Lietuvos edukologijos universitetas*

### Santrauka

Asmenybės vaidmuo visuomenės raidai visais laikais buvo svarbus. Profesoriaus Juozo Skernevičiaus gyvenimo kelias, prasidėjęs prieš 85 metus, vingiavęs sudėtingais vingiais – nuo paprasto kaimo vaikinuko iki įžymaus sportininko, dėstytojo, trenerio, mokslininko, atvedė jį į sporto mokslo aukštumas. Šiame kelyje netrūko didžiulių išbandymų, pareikalavusių gebėjimo įsigilinti į sudėtingas situacijas, tiksliai ir sumaniai spręsti įvairias problemas. Tačiau šis kelias atvedė ir į pripažinimą. Šiandien iš šio garbaus amžiaus aukštumų galima plačiau apžvelgti nueitą kelią ir jį įvertinti. Nagrinėti asmenybės indėlį į mokslo raidą yra aktualu, kai šis indėlis yra reikšmingas kitų žmonių likimams, jų gyvenimo sampratai, jų darbams, edukologijos mokslui.

Darbo tikslas – išnagrinėti prof. Juozo Skernevičiaus indėlį į Lietuvos sporto ir sporto mokslo raidą. Darbe taikytas etnografinio tyrimo metodas. Juo siekiama apibūdinti žmonių santykius, veiklą, laimėjimus, jų reikšmę žmonių grupei, valstybei (Bitinas, 2002).

Įgyvendinus darbo tikslą paaiškėjo, kad per ilgą gyvenimą, turiningą mokslinę ir praktinę veiklą susiformavo šie prof. J. Skernevičiaus pagrindiniai bendrieji ir specialieji sportiniai teiginiai:

1. Sporto mokslo tiriamojo darbo pagrindinė vertybė yra žmogaus fizinių, funkcinių ir dvasinių galių raidos analizė ir plėtotė. Tiek pamatiniai, tiek taikomieji sporto mokslo tyrimai yra reikalingi mokslo plėtrai, tačiau profesorius pirmenybę teikia taikomiesiems sporto mokslo tyrimams.

2. Žmogaus gyvenimo ir egzistencijos kryptį nulemia genetinis pradas, gabumai, talentas, aplinka, ugdomieji veiksniai. Siekti didelių sportinių rezultatų rekomenduotina tik tiems atletams, kurie turi labai gerus įgimtus fizinius, funkcinius, psichinius duomenis (genomą).

3. Judamąją sportinę veiklą užsiiminėti reikia pradėti anksti – nuo 5–7 metų. Mokant pradedančius sportininkus sporto šakos, rungties technikos, aplaidumo negali būti. Visa judesių schema turi būti tiksli, suprantama. Negalima toleruoti klaidingų judesių, laikui bėgant, ši bėda tik didės. Vengtina fizinio krūvio forsavimo.

4. Daugelio sporto šakų sportinis rezultatas priklauso nuo darbo galingumo ir gebėjimo tą darbą tokiu galingumu tęsti, t. y. nuo ištvermės. Reikėtų gerai išmanyti galingumo ir ištvermės rūšis, kurios priklauso nuo atliekant tą darbą vyraujančių raumenų grupių. Taip pat svarbu suvokti, kaip galima derinti tarpusavyje skirtingų rūšių galingumo ugdymą.

5. Kraujotakos sistemos pagrindinė paskirtis – aprūpinti organizmo ląsteles reikiamu kiekiu įvairių medžiagų ir šalinti metabolizmo liekanas. Šios sistemos vystymasis dažnai atsilieka nuo raumenų vystymosi, ypač paauglystės laikotarpiu. Patartina neforsuoti jos veiklos, nes galima labai greitai persitempti.

6. Didelė klaida yra vertinant fizinių krūvių poveikį nevertinti atsigavimo. Sportininkas stiprėja tik ilsėdamasis, bet prieš tai jis turi pavargti. Stiprėja tik tos ląstelės, kurios buvo nuvargintos. Norint atsigauti, labai svarbu ne tik laikas, bet ir tam reikalingos medžiagos, visavertė mityba. Atsigavimas būtinas ne tik raumeniniam audiniui, bet ir sausgyslėms, raiščiams, kremzlėms, kaulams.

7. Rengiant sportininkus būtinas nuolatinis sportininkų fizinių ir funkcinių galių testavimas, kokybiškas detalus treniruotės proceso planavimas, atlikto darbo apskaita ir analizė, fizinių krūvių efektyvumo, atsigavimo eigos kontrolė, protinga rengimosi korekcija.

**Raktažodžiai:** sporto treniruotė, mokslo darbas, mokslinės publikacijos, sportininkų rengimo valdymas.

### Įvadas

Asmenybės vaidmuo visuomenės raidai visais laikais buvo svarbus. Žymiausių laimėjimų mokslo, meno, sporto srityse visuomet pasiekia talentingi, pasiaukoję savo pamėgtai veiklai žmonės. Jie tampa švyturiais kitiems, tuo keliu einantiems. Tačiau tam reikia proto, valios, didžiulio darbo, sėkmės, didžiulės ištvermės. Įvairūs, dažnai labai skirtingi yra žmonių gyvenimo keliai. Vieniems jie lygūs, lengvi,

leidžiantys plėtoti savo gebėjimus, siekti tikslo. Kitiems tenka įveikti daugelį sunkumų ir tik atkakliu, sistemingu darbu pasiekti sėkmės. Kiekvienos srities, taip pat ir sporto specialistas, turi nuolat mokytis, lavintis, keistis, tobulėti (Miškinis, 2006). Žmogus – tai ypatinga, sudėtinga, save reguliuojanti, nuolat besikeičianti sistema (Giddens, 2000). Profesoriaus Juozo Skernevičiaus gyvenimo kelias, prasidėjęs prieš 85 metus, vingiavęs sudėtingais vin-

giais – nuo paprasto kaimo vaikinuko iki įžymaus sportininko, dėstytojo, trenerio, mokslininko, atvedė jį į sporto mokslo aukštumą (Skernevičius, Dadelienė, 2011). Jis pareikalavo didžiulių išbandymų ir gebėjimo įsigilinti į sudėtingas situacijas, tiksliai ir sumaniai spręsti įvairias problemas. Tačiau jis atvedė į pripažinimą, todėl šiandien iš šio garbaus amžiaus aukštumų galima plačiau apžvelgti šį nueitą kelią ir jį įvertinti. Nagrinėti asmenybės indėlį į mokslo raidą yra aktualu, kai šis indėlis yra reikšmingas kitų žmonių likimams, jų gyvenimo sampratai, jų darbams, edukologijos mokslui (Miškinis ir kt., 2008).

Sporto pedagogo veikla yra ne tik sudėtinga, bet ir daugialypė (Miškinis, 2002; Skurvydas, 2008). Ją pažinti yra svarbi mokslinė problema, kuriai prof. J. Skernevičius paskyrė visą savo gyvenimą. Pradėjęs savo sportinį kelią kaip ėjikas, slidininkas, baidarininkas, jis tapo trijų sporto šakų sporto meistru, Lietuvos slidinėjimo, ėjimo, baidarių irklavimo čempionu, vėliau jį tęsė kaip Lietuvos slidinėjimo rinktinės treneris ir galiausiai – kaip sporto mokslo teoretikas, jaunųjų mokslininkų vedlys (Miškinis ir kt., 2008).

**Darbo tikslas** – išnagrinėti prof. Juozo Skernevičiaus indėlį į Lietuvos sporto ir sporto mokslo raidą. Pateikiama prof. J. Skernevičiaus sporto mokslui skirtų darbų, kuriuose išsamiai nagrinėjami Lietuvos sportininkų rengimo, jų fizinių ir funkcinių galių kaitos klausimai, apžvalga (Milašius, 2011).

**Darbo metodika.** Darbe taikytas etnografinio tyrimo metodas. Juo siekiama apibūdinti žmonių santykius, veiklą, laimėjimus, jų reikšmę žmonių grupei, valstybei (Bitinas, 2002). Darbe nagrinėjamas įžymaus Lietuvos mokslininko, trenerio, teoretiko ir praktiko indėlis į sporto mokslo raidą.

### **Darbo rezultatai ir jų aptarimas**

Juozas Skernevičius gimė 1931 m. rugsėjo 15 d. Kašonių kaime, netoli Jiezno. Būdamas trylikos metų neteko tėvo, todėl jam reikėjo imtis visų ūkininko darbų, be to, kiekvieną dieną į Jiezno gimnaziją nueiti ar nuvažiuoti dviračiu, slidėmis po 5 km pirmyn ir atgal. Sunkus fizinis darbas, kelionė į mokyklą gerai ugdė fizinius gebėjimus – jėgą, ištvermę. 1951 m. jis įstojo į Kauno kūno kultūros institutą. Studijuodamas susipažino ir kartu treniravosi su Melburno olimpinį žaidynių vicečempionu Antanu Mikėnu, gerais pedagogais L. Aleksandravičiumi, L. Pranckevičiumi. Studijos ir treniruotės grūdino J. Skernevičiaus charakterį, rengė didžiajam spor-

tui, kuriam buvo paskirta 13 metų. Jis tapo trijų sporto šakų – slidinėjimo, ėjimo ir baidarių irklavimo sporto meistru. Dar studijuodamas antrame kurse Juozas Skernevičiaus pradėjo dirbti slidinėjimo treneriu, o jau nuo 1955 m. prasidėjo jo ilgametis pedagoginis ir mokslinis darbas Vilniaus pedagoginiame institute (VPI). Jauni specialistai Juozas ir Birutė Skernevičiai papildė VPI dėstytojų gretas ir sėkmingai derino pedagoginį darbą su didžiuoju sportu, trenerio veikla ir su tiriamuoju darbu. Tuo metu ir gimė susidomėjimas mokslo žiniomis, nes reikėjo ieškoti atsakymų į kasdien išskylančius sporto treniruotės teorijos ir metodikos klausimus. Pirmuosius mokslinius tyrimus, atitinkančius disertacijos reikalavimus, Juozas Skernevičius pradėjo 1963 m. savo kuriamoje laboratorijoje. Taigi, šiuos metus galima būtų laikyti dabar funkcionuojančio Lietuvos edukologijos universiteto (LEU) Sporto mokslo instituto gimimo metais.

1969 m. J. Skernevičius Klinikinės ir eksperimentinės medicinos institute apgynė biologijos mokslų kandidato disertaciją, kurios vadovu buvo akademikas Vladas Lašas. Savo disertacijoje J. Skernevičius išnagrinėjo fizinio lavinimo ir slidinėjimo treniruotėlių įtaką VPI studentų ir sportininkų fiziniam išsivystymui, fiziniam parengtumui ir funkciniam pajėgumui. Aštuntajame dešimtmetyje, vadovaujant jaunam mokslininkui J. Skernevičiui, VPI sporto mokslas audringai vystėsi. Tuo metu mokslinį darbą intensyviai dirbo Povilas Karoblis, Vytautas Kuklys, Danielius Radžiukynas, Antanas Krasaitis, Algimantas Kepežėnas, Kazys Milašius, Bronius Dešukas. Daugelio iš jų darbams vadovavo arba juos konsultavo Juozas Skernevičius. Taip susiformavo VPI sportinių katedrų mokslinis potencialas, kurio priešakyje visada buvo naujų idėjų nestokojantis mokslinio kolektyvo lyderis Juozas Skernevičius. Įdomu tai, kad jis kartu plėtojo dvi su sporto mokslu susijusias kryptis – pedagogikos ir fiziologijos. Jo vadovaujamos disertacijos sėkmingai buvo apgintos Maskvos, Leningrado, Kijevo, Tartu aukštosiose mokyklose ir mokslinio tyrimo institutuose.

Būdamas biologijos mokslų daktaras, jis labai išsamiai domėjosi biologiniais procesais, vykstančiais žmogaus organizme fizinio krūvio metu. Labai daug buvo eksperimentuojama su sportininkais įvairiose treniruotėlių stovyklose, vykusiose įvairiuose geografiniuose regionuose, įvairiame aukštyje virš jūros lygio.

Kalbant apie fiziologinius tyrimus negalima būtų nepaminėti dar vienos temos, kuriai Sporto meto-

dikos katedra, Sporto mokslo institutas skyrė daug dėmesio – tai biologiskai aktyvių maisto medžiagų vartojimas rengiant didelio meistriškumo sportininkus. VPI mokslininkai, vadovaujami prof. Juozo Skernevičiaus, plačiai nagrinėjo įvairių sportininkų vartojamų maisto papildų veiksmingumą. Dėl šių darbų šiandien nuodugniai ištirtas dešimties maisto papildų poveikio efektyvumas ir jų vartojimo laikotarpiai. Šia tema yra paskelbta nemažai mokslinių publikacijų pripažintuose Lietuvos ir užsienio šalių mokslo darbų leidiniuose, pelnyti apdovanojimai tarptautinėse konferencijose, parašyta monografija.

Dar viena sporto mokslo kryptis, kuriai prof. Juozas Skernevičius negailėjo dėmesio, – tai didelio meistriškumo sportininkų rengimo kontrolės programos, kuriose yra numatyta didelio meistriškumo sportininkų atrankos strategija, rengimo planavimas ir vykdymas, mokslinė pedagoginė, fiziologinė, medicininė kontrolė, kuri leidžia stebėti sportininkų fizinio išsivystymo, fizinio darbingumo, funkcinio pajėgumo kaitą. Juozo Skernevičiaus vadovaujami šios krypties daktaro disertacijas sėkmingai apsigynė P. Karoblis, A. Skarbalius, A. Jakubauskas, R. Veršinskas, E. Petkus, S. Sabaliauskas, E. Balčiūnas. Šiuose darbuose Juozo Skernevičiaus kaip darbo vadovo ir konsultanto indėlis buvo neabejotinai svarus.

Nemažai jėgų profesorius paskyrė ir kūno kultūros pratybų vedimo aukštojoje mokykloje efektyvumo ir tobulinimo problemai. Jo padedami šia tema disertacijas parengė ir apgynė B. Skernevičienė, J. Genevičius, J. Mertinas, E. Karbočienė, S. Poteliūnienė, L. Tubelis.

Mokslinio darbo kryptis – moksleivių ir jaunųjų sportininkų ugdymo ir rengimo problemos taip pat susilaukė didelio profesoriaus J. Skernevičiaus dėmesio. Jo vadovaujami daktaro disertacijas parengė V. Kuklys, A. Čepulėnas, A. Vilkas, A. Skarbalius, R. Paulauskas. Kitų mokslininkų vadovaujamiems ir sėkmingai apgintiems darbams profesorius neatšakė padėti. Tai buvo A. Kepežėno, L. Aleksandravičiaus, R. Kairytės, Š. Sakalausko, G. Girdausko, S. Dadelo, J. Ivinski, K. Krupecki, I. Smalinskaitės, R. Žilinskienės, L. Bagdonienės, L. Venslovaitės, N. Žilinskienės, S. Sabaliausko darbai. Visi prof. J. Skernevičiaus vadovaujami moksliniai darbai buvo užbaigti ir apginti.

Šių darbų autoriai ieškojo būdų, kaip tobulinti kūno kultūros pamokas, aktyvinti mokinių judėjimą, skatinti jų savarankiškumą. Buvo naujais aspektais tiriama mokinių fizinė branda ir fizinis

parengtumas, nagrinėjami jaunųjų sportininkų atrankos klausimai.

Profesorius taip pat konsultavo devynis mokslininkus, rašančius habilitacinius darbus, atliekančius habilitacines procedūras, rengiančius mokslo darbų apžvalgas atestacinei procedūrai, suteikiančiai teisę eiti profesoriaus pareigas. Tai buvo profesoriai P. Karoblis, K. Milašius, K. Miškinis, A. Čepulėnas, A. Raslanas, A. Skarbalius, A. Vilkas, R. Dadelienė, S. Poteliūnienė. Savo habilitacinį darbą apie sportininkų išstvermės ugdymą profesorius apgynė 1994 metais.

Prof. J. Skernevičius parengė ir išleido daug svarių mokslo ir metodinių leidinių. Vienas iš jų buvo 1980 metais parengta mokymo priemonė „Ištvermės ugdymo metodika“, kurioje pirmą kartą išstvermė buvo suskirstyta į grupes pagal energijos gamybos būdus raumenyse, pateikta ciklinių sporto šakų išstvermės ugdymo treniruotės metodų analizė. Vėliau profesorius parengė monografijas „Ištvermės ugdymas“ (1982 m.), „Sporto treniruotė“ (2011 m.), vadovėlį „Slidinėjimas“ (1985 m.), kartu su bendraautoriais vadovėlius „Sporto mokslo tyrimų metodologija“ (2004 m.), „Slidinėjimas“ (2005 m.), 25 mokomąsias knygas ir metodines priemones. Dirbant treneriu, ugdant išstvermę, atliekant daug tyrimų, vadovaujant disertacijoms, kuriose taip pat nagrinėjama ši problema, buvo kaupiama teorinė ir empirinė medžiaga, formuojami tyrimo metodai, kurie jau prieš 60 metų tapo pagrindine J. Skernevičiaus mokslinio darbo kryptimi.

Monografijoje „Ištvermės ugdymas“ (1982, Vilnius: Mintis) paskelbta medžiaga yra aktuali ir šiandien. Joje nagrinėjami aktualūs sportinio rengimo klausimai, tarp jų – išstvermės ugdymo kontrolė ir pagrindai. Išstvermė klasifikuojama pagal mechaninės energijos gamybos ypatumus. Greta teorinio aiškinimo, pateikiama nemažai tyrimų medžiagos, praktine veikla patikrintų teiginių ir apibendrintų rekomendacijų. Nemažai vietos skiriama ir sportinei atrankai į įvairias sporto šakas, kurioms reikia skirtingos išstvermės. Skiriama treneriams, kūno kultūros mokytojams, sportininkams.

Su bendraautoriais K. Milašiumi, A. Raslanu, R. Dadeliene parengtoje ir išleistoje monografijoje „Sporto treniruotė“ (2011, Vilnius: VPU leidykla, ISBN 978-9955-20-641-5), skirtoje kūno kultūros ir sporto specialybės studentams, sportininkams, treneriams, mokslo darbuotojams, nagrinėjami sporto treniruotės ypatumai, būtini siekiant visapusių žinių apie sportininkų rengimo technologiją.

Knygoje, remiantis pasaulio mokslininkų tyrimų medžiagos analize, autorių ilgalaikių mokslinių tyrimų, treniravimo praktikos patirtimi, išnagrinėtas sportininkų rengimo vyksmas, turinys ir struktūra. Aptariami sportininkų fiziniai gebėjimai ir jų ugdymo metodika, apibūdinami treniruotumo, nuovargio ir atsigavimo klausimai, nagrinėjami išorinės aplinkos veiksniai, lemiantys treniruotės vyksmą. Monografijoje nemažai dėmesio skiriama ir sportininkų rengimo valdymo struktūrai. Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms programų sudarymo principams aptarti.

Tarp daugelio prof. J. Skernevičiaus metodinių leidinių bene svarbiausias yra kartu su bendraautoriais A. Raslanu ir R. Dadeliene parengtas ir išleistas vadovėlis „Sporto mokslo tyrimų metodologija“ (2004, Vilnius: LSIC, ISBN 9986-574-66-8). Vadovėlyje pateikta sporto mokslo tyrimų metodologijos žinių. Čia galima sužinoti, kaip organizuoti sporto mokslo tyrimą, kokie tyrimai gali būti, kaip parinkti tiriamuosius, tyrimo metodus. Daugiausia vietos skirta žmogaus fizinių galių ištyrimo ir įvertinimo būdams aptarti, pirmiausia gerai išsiaiškinant fizinių ypatybių esmę, jas lemiančius veiksnius. Ypač akcentuota tyrimo metodų taikymo didelio meistriškumo sporto srityje analizė, pateikti samprotavimai, kaip interpretuoti gautų tyrimų duomenis valdant sportininkų rengimą.

Dar vienas fundamentalus darbas, skirtas kūno kultūros specialybės studentams, slidinėjimo specialistams, sportininkams, treneriams, yra J. Skernevičiaus, A. Čepulėno, K. Milašiaus, R. Dadelienės parengtas vadovėlis „Slidinėjimas“ (2005, Vilnius: LSIC, ISBN 9986-574-77-3). Jame pateikiama slidinėjimo pasaulyje ir Lietuvoje istorijos apžvalga, apibūdinamos slidinėjimo rūšys, nagrinėjami slidinėjimo būdai ir jų mokymo metodika, slidinėjimo lenktynių treniruotės metodai, kalnų slidinėjimo ir šuolių nuo tramplyno technikos ir mokymo metodikos specifiniai bruožai. Taip pat aptariami jaunųjų slidininkų rengimo ir moterų treniravimo ypatumai, neįgaliųjų mokymo slidinėti klausimai.

Pastaraisiais metais profesorius daug dėmesio skyrė savo ilgametės mokslinės ir praktinės patirties apibendrinimui. Jis kartu su R. Dadeliene parengė metodinius leidinius „Kalnų slidinėjimas“ (2009, Vilnius: VPU leidykla, ISBN 978-9955-20-467-1), „Sportinis kalnų slidinėjimas“ (2012, Vilnius: Edukologija, ISBN 978-9955-20-807-5). Pastaroji knyga skirta kūno kultūros specialybės studentams, kalnų slidinėjimo treneriams, sportininkams, kalnų slidi-

nėjimo mėgėjams, visiems, norintiems išmokti šiuolaikinės kalnų slidinėjimo technikos. Joje, remiantis pasaulio mokslininkų atliktų tyrimų analize, autorių ilgalaikėje kalnų slidinėjimo mokymo praktika ir teorinėmis žiniomis, yra aprašyta šiuolaikinė sportinė kalnų slidinėjimo technika, išryškinti jos esminiai požymiai. Apžvelgti sportinio kalnų slidinėjimo mokymo ypatumai. Pateikta žinių apie inventorius pasirinkimą, paruošimą pratyboms ir varžyboms. Nemažai dėmesio skirta sportininkų fiziniam rengimui aptarti. Taip pat pateikta konkrečios kalnų slidininkų parengtumo tyrimų medžiagos.

Jau išėjęs į užtarnautą poilsį, būdamas 80-ies metų, profesorius nenurimo ir toliau darbuojasi LEU Sporto mokslo institute, tiria didelio meistriškumo sportininkų rengimą, yra Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų rengimo mokslinis vadovas. Toliau rašo mokslinius straipsnius, metodinius leidinius.

Leidinyje „Gyvenki ilgai sveikas, darbingas ir laimingas“ (2014, Vilnius: LEU leidykla, ISBN 978-9955-20-933-1), remdamasis ilgalaikėje pedagoginio darbo patirtimi, mokslinių tyrimų, asmeniniais ir kitų tyrinėtojų duomenimis, artimų žmonių ir savo gyvensenos analize, prof. J. Skernevičius pateikia apibendrintų minčių ir konkrečių duomenų apie žmogaus prasmingo gyvenimo formavimosi pagrindus. Daugiausia dėmesio skiriama psichinei ir fizinei sveikatai, darbingumui, ilgo, laimingo gyvenimo veiksniams. Teoriškai pagrindžiami fizinio aktyvumo reikšmingumas, priemonės ir metodai. Be to, pateikiama medžiagos apie racionalią, saikingą mitybą, jos derinimą su fiziniu aktyvumu. Atkreipiamas dėmesys į žalingus įpročius, priklausomybę ir jų poveikį organizmui. Leidinys skiriamas plačiam skaitytojų ratui, jame naudingos medžiagos ras studijuojantieji dalykus, susijusius su žmogaus sveikatiniu, fiziniu aktyvumu, gyvenimo būdo problemomis.

Prof. J. Skernevičiaus metodinis leidinys „Sportininkų rengimo problemos (treneriai klausia)“ (2015, Vilnius: LEU leidykla, ISBN 978-9955-20-985-0), kurio leidybą parėmė Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, skirtas sporto treneriams, sportininkams, kūno kultūrą, sportą, kineziologiją studijuojantiems studentams. Leidinyje diskusijų forma nagrinėjamos problemos, kurios iškyla treneriams, sportininkams, siekiantiems puikių sportinių rezultatų. Autorius, remdamasis fiziologijos, biochemijos, biomechanikos, edukologijos ir sporto mokslo laimėjimais bei savo sportininko, trenerio, sporto mokslo tyrinėtojo patirtimi, bando atsakyti į



trenerių ir sportininkų keliamus klausimus, aiškina kilusių problemų priežastis ir ieško būdų, kaip tas problemas spręsti išsaugant sportininkų sveikatą ir panaudojant visas įgimtas ir įgytas galimybes siekti didelių sportinių laimėjimų.

Paskutinis prof. J. Skernevičiaus ir prof. R. Dadelienės leidinys „Sportininkų rengimo klystkeliai (klaidos)“ (2016, Vilnius: LEU leidykla, ISBN 978-609-471-068-1), kurio leidybą taip pat parėmė Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, skirtas treneriams, kūno kultūros specialybės studentams. Leidinyje aptariamos sporto šakos pasirinkimo klaidos, kai tinkamai neįvertinami įgimti fizinio išsivystymo, funkcinio pajėgumo, psichiniai bruožai. Analizuojamos organizmo adaptacijos problemos, atsirandančios dėl biologinio amžiaus ypatumų. Apžvelgiama sportininko kelio pasirinkimo prasmė, galimybės ir pasekmės, organizmo genetinių adaptacinių savybių ir fizinių krūvių neatitikimas. Remiantis pagrindiniais adaptacijos dėsniais, aptariami raumenų galinumo ir ištvermės ugdymo atskirose darbo trukmės ir intensyvumo zonose galimi neigiami metodiniai nuokrypiai. Paaiškinamas raumenis aprūpinančių sistemų veiklos ir raumenų vystymosi neatitikimas bei galimos to pasekmės. Apžvelgiami skirtingų raumenų grupių ugdymo nesuderinamumo padariniai. Svarstoma apie atskirų fizinių gebėjimų ugdymo suderinamumą. Aptariamos raumenų, sausgyslių, raiščių, kremzlių, kaulų apkrovų, neatitinkančių adaptacinių galimybių, taikymo pasekmės. Pateikiama sportininkų rengimo aukštikalnių sąlygomis analizė. Apžvelgiamos treniravimo priemonių ir metodų klaidos, traumų ir įvairių skausmų atsiradimo priežastys. Pabrėžiama sportininkų rengimo planavimo, apskaitos, kontrolės svarba.

Lietuvos ir užsienio šalių mokslo darbų leidiniuose paskelbta per 180 mokslinių straipsnių. Nemaža jų dalis išspausdinta mokslo leidiniuose, įtrauktuose į tarptautines mokslo duomenų bazes. Profesorius yra aktyvus įvairių šalyje ir užsienyje vykstančių sporto mokslo konferencijų dalyvis – konferencijų pranešimų tezių rinkiniuose yra išspausdintos 65 jo kartu su bendraautoriais skaitytų pranešimų santraukos.

Pažvelgus į mokslinių publikacijų sąrašą, mažai pamatysi darbų, kurių autorius būtų tik jis vienas. Savo darbo rezultatais jis dosniai dalijosi su universiteto katedrų, Sporto mokslo instituto darbuotojais, kitų aukštųjų mokyklų specialistais. Visa tai sudaro prof. Juozo Skernevičiaus mokslininkų rengimo mokyklą, kuri yra ryški ir pripažinta Lietuvoje.

Prof. J. Skernevičius aktyviai dirbo sporto ir sporto mokslo organizacinį darbą. 1959 m. buvo išrinktas Lietuvos slidinėjimo federacijos pirmininku, daug metų buvo Trenerių tarybos pirmininkas. 1991–1994 m. buvo Lietuvos sporto mokslo tarybos pirmininko pavaduotojas, o 1995–1999 m. – šios tarybos pirmininkas, Lietuvos sporto mokslo tarybą perorganizavus į Sporto mokslo ekspertų tarybą, 1999–2007 m. – jos pirmininkas. Jis nuo 1998 iki 2007 m., t. y. 10 metų, ėjo kasmet VPU rengiamos tarptautinės sporto mokslo konferencijos „Didelio meistriškumo sportininkų rengimo valdymas“ Mokslo komiteto pirmininko pareigas.

Prof. J. Skernevičius buvo žurnalų „Sporto mokslas“, „Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas“, „Treneris“ redaktorių tarybų narys. 1986 m. J. Skernevičiui suteiktas nusipelnusio Lietuvos kūno kultūros ir sporto darbuotojo garbės vardas, 2009 m. – LKKA garbės profesoriaus vardas.

Prof. J. Skernevičiaus mokslinis tiriamasis darbas glaudžiai siejamas su Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų rengimu. Jis yra baidarių ir kanojų irklavimo, dviračių sporto, irklavimo, sportinio ėjimo, šiuolaikinės penkiakovės olimpinė rinktinė rengimo mokslinis vadovas. Jis stebėjo Lietuvos sportininkų startus Sidnėjaus, Atėnų, Pekino, Londono olimpinėse žaidynėse, aktyviai dalyvavo kuriant Lietuvos sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms programas. Vadovaujantis profesoriaus mokslinėmis rekomendacijomis yra parengta daug Europos, pasaulio, olimpinė žaidynių čempionų ir prizininkų. Tarp jų paminėtini: biatlonininkas A. Šalna, slidininkė V. Vencienė, irklavimo atstovai B. Šakickienė, K. Poplavskaja, M. Griškoniš, S. Ritter, R. Maščinskis, D. Vištartaitė, M. Valčiukaitė; penkiakovininkai A. Zadneprovskis, E. Krungolcas, L. Asadauskaitė, J. Kinderis; dviratininkai D. Žiliūtė, E. Pučinskaitė, R. Polikevičiūtė, S. Krupeckaitė, G. Gaivenytė, V. Sereikaitė; baidarininkai A. Vieta, E. Balčiūnas, A. Duonėla, R. Petrukanecas, V. Vaičikonis, R. Labuckas, T. Gadeikis, I. Navakauskas, R. Nekriošius, A. Olijnik, J. Šuklinas, H. Žustautas.

Profesorius dar turi naujų idėjų, kupinas vilčių, su optimizmu žiūri į jaunus doktorantus, į jų sėkmes ir nesėkmes, į Lietuvos sporto mokslą ir, reikia tikėtis, kad paskutinio žodžio sporto mokslu jis dar netarė.

Sėkmingas žmogaus integravimasis į produktyvų visuomenės gyvenimą gali vykti tik tada, kai jis yra asmenybė, socialiai aktyvus, dvasingas ir doras. Daug kitų veiklos sričių tobulina žmogaus asme-

nybę, tačiau nei viena jų negali taip tobulinti kaip mokslas, sportas, suformuoti vienos pagrindinių žmogaus vertybių – jo kūno fizinio grožio, jo fizinės ir dvasinės stiprybės, tobulų judesių, skvarbaus proto. Šitokį gyvenimo kelią pasirinko garbaus 85 metų jubiliejaus sulaukęs profesorius Juozas Skernevičius.

### Išvados

Per ilgą gyvenimą, turiningą mokslinę ir praktinę veiklą susiformavo šie prof. J. Skernevičiaus pagrindiniai bendrieji ir specialieji sportiniai teiginiai (Skernevičius, 2016):

1. Sporto mokslo tiriamojo darbo pagrindinė vertybė yra žmogaus fizinių, funkcinių ir dvasinių galių raidos analizė ir plėtotė. Tiek pamatiniai, tiek taikomieji sporto mokslo tyrimai yra reikalingi mokslo plėtrai, tačiau profesorius pirmenybę teikia taikomiesiems sporto mokslo tyrimams, kurie taikomi rengiant didelio meistriškumo sportininkus.

2. Žmogaus gyvenimo ir egzistencijos kryptį nulemia genetinis pradas, gabumai, talentas, aplinka, ugdomieji veiksniai. Siekti didelių sportinių rezultatų rekomenduotina tik tiems atletams, kurie turi labai gerus įgimtus fizinius, funkcinius, psichinius duomenis (genomą). Sporto šaką ir rungtį reikia rinktis remiantis sporto mokslo tyrimais, tai iki minimumo sumažina galimybę suklysti.

3. Judamąja sportine veikla užsiimti reikia pradėti anksti – nuo 5–7 metų. Mokant pradedančius sportininkus sporto šakos, rungties technikos, apšildymo negali būti. Visa judesių schema turi būti tiksli, suprantama. Negalima toleruoti klaidingų judesių, laikui bėgant, ši bėda tik didės. Vengtina fizinio krūvio forsavimo. Tai labai geras laikas lavinti judesius, formuoti įgūdžius. Sulaukus 14–16 metų, treniruotės vyksmas turi būti visiškai specializuotas.

4. Daugelyje sporto šakų sportinis rezultatas priklauso nuo darbo galingumo ir gebėjimo tą darbą tokiu galingumu tęsti, t. y. nuo ištvermės. Reikėtų gerai išmanyti galingumo ir ištvermės rūšis, kurios priklauso nuo atliekant tą darbą vyraujančių raumenų grupių. Taip pat svarbu suvokti, kaip galima derinti tarpusavyje skirtingų rūšių galingumo ugdymą.

5. Kraujotakos sistemos pagrindinė paskirtis – aprūpinti organizmo ląsteles reikiamu kiekiu įvairių medžiagų ir šalinti metabolizmo liekanas. Šios sistemos vystymasis dažnai atsilieka nuo raumenų vystymosi, ypač paauglystės laikotarpiu. Patartina neforesuoti jos veiklos, nes galima labai greitai persitempti.

6. Didelė klaida yra vertinant fizinių krūvių poveikį nevertinti atsigavimo. Sportininkas stiprėja tik ilsėdamasis, bet prieš tai jis turi pavargti. Stiprėja tik tos ląstelės, kurios buvo nuvargintos. Norint atsigauti, labai svarbu ne tik laikas, bet ir tam reikalingos medžiagos, visavertė mityba. Atsigavimas būtinas ne tik raumeniniam audiniui, bet ir sausgyslėms, raiščiams, kremzlėms, kaulams. Jų nualinimas lemia labai skaudžias pasekmes: kaulų stresinius lūžius, sausgyslių trūkius, raiščių traumas, kremzlių susidėvėjimą. Tai ypač pasireiškia stuburo, klubų, kelių, čiurnos sąnariuose.

7. Rengiant sportininkus būtinas nuolatinis sportininkų fizinių ir funkcinių galių testavimas, kokybiškas detalus treniruotės proceso planavimas, atlikto darbo apskaita ir analizė, fizinių krūvių efektyvumo, atsigavimo eigos kontrolė, protinga rengimosi korekcija. Svarbus informacijos šaltinis valdant treniruotės procesą yra kokybiški sportininkų dienoraščiai.

### LITERATŪRA

1. Bitinas, V. (2002). *Pedagoginės diagnostikos pagrindai*. Vilnius, 200 p.
2. Giddens, A. (2000). *Modernybė ir asmens tapatumas. Asmuo ir visuomenė vėlyvosios modernybės amžiuje*. Vilnius.
3. Karoblis, P. (2012). *Tūkstančiai valandų sportui. Autobiografinė knyga*. LEU: Edukologija, p. 403–407.
4. Milašius, K. (Sud.) (2011). *Juozas Skernevičius. Bibliografija*. Vilnius: VPU, 48 p.
5. Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: LKKA, 471 p.
6. Miškinis, K. (2006). *Trenerio pagalbininkas*. Vilnius: LSIC, 372 p.
7. Miškinis, K., Raslanas, A., Tubelis, L. (2008). *Lietuvos sporto mokslininkai: Monografija*. Vilnius: LSIC, 260 p.
8. Skernevičius, J. (1980). *Ištvermės ugdymo metodika*. Vilnius.
9. Skernevičius, J. (1982). *Ištvermės ugdymas: Monografija*. Vilnius: Mintis, 156 p.
10. Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: LSIC, 222 p.
11. Skernevičius, J., Čepulėnas, A., Milašius, K., Dadelienė, R. (2005). *Slidinėjimas: Vadovėlis kūno kultūros specialybės studentams*. Vilnius: LSIC, 284 p.
12. Dadelienė, R., Skernevičius, J. (2009). *Kalnu slidinėjimas*. Vilnius: VPU.
13. Skernevičius, J., Milašius, K., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2011). *Sporto treniruotė: Monografija*. Vilnius: VPU, 432 p.
14. Dadelienė, R., Skernevičius, J. (2012). *Sportinis kalnu slidinėjimas: Mokomoji knyga*. Vilnius: LEU, 52 p.
15. Skernevičius, J., Dadelienė, R. (2011). *Gyvenimo pėdsakai: Monografija*. Vilnius: VPU, 207 p.
16. Skernevičius, J. (2014). *Gyvenki ilgai sveikas, darbingas ir laimingas*. Vilnius, LEU, 104 p.

17. Skernevičius, J. (2015). *Sportininkų rengimo problemos (treneriai klausia): Metodinis leidinys*. Vilnius: LEU, 140 p.  
 18. Skernevičius, J., Dadelienė, R. (2016). *Sportininkų rengimo klystkeliai (klaidos)*. Vilnius: LEU, 72 p.

19. Skurvydas, A. (2008). *Senasis ir naujasis mokslas. Paradigmos, metodologijos, teorijos, dėsniai, principai, politika*. Vilnius: LSIC, 179 p.

## 85<sup>TH</sup> BIRTHDAY ANNIVERSARY OF PROFESSOR JUOZAS SKERNEVIČIUS – ATHLETE, COACH AND SPORT SCIENTIST

**Prof. Dr. Habil. Kazys Milašius**

*Lithuanian University of Educational Sciences*

### SUMMARY

Role of personality has always been important in the process of social evolution. A winding life path of Professor Juozas Skernevičius started 85 years ago, leading him from a simple village boy to a celebrated athlete, lecturer, scientist, finally brought to the highest achievements in sport science (Skernevičius, Dadelienė, 2011). This life journey was full of great trials and required deep concern in complex situations, finding precise and skillful decisions in problems solving. Altogether, it brought him to recognition and now allows looking over the works fulfilled, giving them evaluation from today's perspective. Providing analysis of personality contribution into evolution of science it is important when this contribution has a certain role in other persons' fates, their conception of life, works and science of educology (Miškinis et al., 2008).

Aim of the work was to analyze the contribution of Professor Juozas Skernevičius to the evolution of Lithuanian sport and sport science.

The methodic. Ethnographic research method was applied in the study. This method aims at describing relations between people, their activity, achievements, as well as their impact to the group of people and state (Bitinas, 2002).

The results and conclusions. Long life and rich scientific and practical activity of Professor J. Skernevičius contributed to formation of his main general and special sport-related statements:

- the main value of sport science exploratory work is analysis and development of human physical, functional and spiritual abilities' evolution. Both fundamental and applied research of sport science is necessary for science development, however, Professor J. Skernevičius gives priority to the applied research;

- direction of a person's life and existence is determined genetically. It is also influenced by skills, talent, environment and educational factors. Recommendations to reach for high sport results should be provided only to the athletes possessing very good inborn physical, functional, psychic data (genome);

- development of motor sport activity should be initiated at a rather early age – 5 to 7 years. No negligence should be allowed at initial stage of training young athletes in teaching them sport or sport discipline technique. Total scheme of the movements should be precise and comprehensible. Incorrect motions should not be tolerated as the problem is to increase with time. Training overload should be avoided;

- in many sports, the result depends on working power and ability to keep on working at the same power level, i.e., on endurance. Essential is awareness of power and endurance, which depend on the muscle groups prevailing in work performance. It is also important to perceive the way of matching development of power of different nature;

- the main purpose of blood respiratory system is to provide body cells with necessary amount of various elements and to remove metabolic residue. Development of this system rather often falls behind from muscle development – particularly, in adolescence. It is advisable not to speed up this activity due to possible quick overstrain;

- rather great mistake is providing evaluation on the impact of training load without consideration of recovery. An athlete gets stronger at rest, but only in case if he got tired beforehand. Strength increases only in cells which got tired at work. In recovery, very important role is played by the time allocated, altogether with necessary substances and complete nutrition. Recovery is essential not only to muscle tissues, but to sinews, ligaments, cartilages and bones, too;

- in athletes' preparation, continuous testing of athletes' physical and functional abilities, detailed quality planning of training process, analysis of the work performed and its accounting, control of effectiveness of training loads, control of recovery process and reasonable correction of preparation must be ensured.

Keywords: training workout, scientific work, scientific publications, management of athletes' training.