PROGRAMA

„ČIUOŽIMAS – MŪSŲ LAISVALAIKIS“

LIETUVOS GREITOJO ČIUOŽIMO ASOCIACIJA

PROGRAMOS TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

TIKSLAI

- Plėtoti vaikų užimtumą siekiant, kad daugelis jų savo laisvalaikį praleistų užsiiminėjant čiuožimo sportu.
- Didinti Lietuvos ir Vilniaus miesto vaikų ir jaunimo saviraiškos formų konkurencingumą ir plėsti tarptautinį bendradarbiavimą greitojo čiuožimo trumpuoju taku sporto srityje.
- Siekti Europos Sąjungos šalių gyvenimo kokybės akcentuojant sveiką gyvenimo būdą, stiprinant vaikų fizinę būklę, formuoti jiems teigiamą požiūrį į sveikatą.

UŽDAVINIAI

1. Sudaryti tokias greitojo čiuožimo trumpuoju taku veiklų, treniruočių ir varžybų sąlygas, kad apie 70 vaikų sportuotų kelis kartus per savaitę.
2. Ieškoti bei profesionaliai rengti talentingus sportininkus, kurie dalyvautų nacionaliniuose bei tarptautiniuose renginiuose, gerais sportiniais rezultatais garsintų Vilniaus miesto ir visos Lietuvos Respublikos vardą, savo pavyzdžiu patrauktų bendraamžius ieškoti alternatyvų negatyviems reiškiniams.
3. Plėtoti susidomėjimą greitojo čiuožimo trumpuoju taku sporto šaka, kuri yra įtraukta į oficialią Olimpinių žiemos žaidynių programą.
4. Sistemingai organizuoti sporto varžybas riedučiasi ir pačiūžomis.

PROGRAMOS APRAŠYMAS

Greitasis čiuožimas trumpame take (angliškai – Short track speed skating) yra nauja žiemos sporto šaka. Europoje ji atsirado 19 amžiaus pabaigoje ir sparčiai paplito JAV ir Kanadoje. Nuo 1906 m. kasmet vykdavo varžybos, tačiau tik JAV ir Kanadoje. Kai greitasis čiuožimas tapo tarptautiniu sportu varžybos pradėtos vykdyti ir Europoje. Olimpinėse žiemos žaidynėse greitasis čiuožimas trumpuoju taku pirmą kartą demonstruotas kalgaryje 1988 m.,o į oficialią programą buvo įtrauktas į 1992 m. Olimpines žaidynes Albervilyje.

Lietuvoje varžybos vykdomos pagal Tarptautinės čiuožimo sąjungos patvirtintas taisykles, teisėjauja Lietuvos greitojo čiuožimo asociacijos teisėjų kolegija. Greitojo čiuožimo trumpame take treniruotės ir varžybos vyksta ledo ritulio aikštelėje. Takelis turi būti ovalo formos 111.12 m. tai yra 60x30 m. starto ir finišo linijos turi būti spalvotos ir ne storesnės kaip 2 cm. Prieš startinė padėtis užimama 0.75 m. iki starto linijos. Po komandos „Į vietas“, atsistojama prie starto linijos. Startuojama po starterio šūvio.

Sportininkai rungtyniauja ne laiko , bet vienas kito atžvilgiu. Po 2 arba po 3 išeina į kitą varžybų ratą. Nugalėtojas yra tas, kuris pirmas kerta finišo liniją. Laikas yra antraeilis, bet jo pagalba nustatomi olimpiniai ir pasaulio rekordai.. laimėjimas priklauso nuo sportininko nuotolio įveikimo strategijos ir meistriškumo laipsnio.

Vaikų ir jaunimo varžybose, kurios yra "Fizinio aktyvumo" pobūdžio, taisykles ir varžybų reglamentą pagl poreikį galima supaprastinti ir pritaikyti konkrečiam atvejui. Taip pat, šiose varžybose naudojamas universalus inventories.

Greitojo čiuožimo trumpame take pačiūžos yra specialios. Jos užsakomos sportininkui individualiai. Priekinės ir užpakalinės geležtės dalies lankas turi būti ne mažiau 5 cm., nes priešingu atveju labai didelė tikimybė sužaloti kitus sportininkus. Pagal reikalavimus, įsigaliojusius 2003 m. liepos mėnesį, visi sportininkai per čempionatų varžybas privalo vilkėti specialią aprangą: dengiantį visą kūną kostiumą, galvą saugantį šalmą, pirštines. Kostiumai turi būti pasiūti iš specialios, atsparios pačiūžų peilių įpjovimams, medžiagos; ypatingas dėmesys skiriamas kaklo, pažąstų srities, rankų nuo alkūnių iki plaštakų, kirkšnies, achilo srities, plaštakų, priekinės ir užpakalinės kelių pusių apsaugai. Privaloma vilkėti odines pirštines. Neįvykdžius šių saugos reikalavimų, neleidžiama dalyvauti varžybose.

VEIKLOS KRYPTYS

Jaunių ir jaunimo amžius skaičiuojamas nuo liepos 1d. iki birželio 31 d.

Priklausomai nuo amžiaus ir jau pasiektų rezultatų jaunuosius čiuožėjus galima skirstyti į kelias grupes:

I. Pradedantieji (5-10 metų).
II. Tobulinantys įgūdžius (11 – 13),
III. Perspektyvūs čiuožėjai (14 – 16),
IV. Pajėgiausi sportininkai, turintys pakankamai meistriškumo dalyvauti olimpinėse žaidynėse (17 metų ir vyresni).

Pagrindinis mokymo uždavinys čiuožimo sporte – judėjimo įgūdžių formavimas. Judėjimo įgūdžių formavimas vyksta, atsirandant ir įtvirtinant ištisą sudėtingų sąlygų refleksų sistemą. Pirmą kartą atsistojęs ant pačiūžų naujokas negali teisingai vykdyti judėjimo veiksmų, bet vykdydamas mokytojo nurodymus, galima pradėti judėti. Daugelį kartų kartojat judesius, mokėjimas palaipsniui tampa įgūdžiais. Judėjimo įgūdžiams yra būdinga: sąmoningumas, tvirtumas, automatizmas ir paslankumas. Priklausomai nuo priimamos informacijos (klausa, regėjimas, judėjimo sfera), čiuožimo pedagogikos būdai ir metodai klasifikuojami į tokias grupes: a) žodžio ir

garso poveikio; b) vaizdiniai; c) praktiniai pratimai. Svarbus jaunųjų sportininkų ruošimo sistemos komponentai yra atranka ir kontrolinis kompleksas, taip pat pedagoginiai ir medicininai tyrimai.

Vaikai, pradedantys užsiiminėti čiuožimo sportu, dažnai jau turi kai kuriuos judėjimo įgūdžius: moka bėgioti, šokinėti, slidinėti, važiuoti dviračiu ir t.t. ši raumenų veiklos forma apjungia judėjimo struktūros pranašumą. Kuo daugiau pas pradedančiuosius čiuožėjus įgūdžių, išlaikant ligsvarą sukryžiuojant rankų ir kojų judesius, tuo greičiau jie įsisavins čiuožimo technikos elementus.mokymo procesas vykdomas, atsižvelgiant į pedagogikos didaktinius principus: sąmoningumo ir aktyvumo, sistemingumo ir nuoseklumo, vaizdumo ir prieinamumo bei tvirtumo. Čiuožimo technikos mokymas prasideda formuojant pradedančiųjų judėjimo įgūdžius, kurie lavina koordinacinius ypatumus.

Mokymo priemonės, naudojamos mokant čiuožimo technikos, tai platus spektras fizinių pratimų. Kiekvienas pratimas suteikia treniruotėms mokomąjį poveikį, parenkant tokius pratimus, kuria padeda spręsti mokymo uždavinius. Atkreipiamas dėmesys į biomechaninį mokomojo judesio ant pačiūžų tarp vieno ar kelių elementųpranašumą. Pratimai skirstomi į:

1) Bendro paruošimo:
    - Bendojo lavinimo;
    - Pratimai iš kitų sporto šakų.

Šie pratimai naudojami būtinų čiuožėjui fizinių ypatumų lavinimui. Naudojami ir kitoms sporto šakoms būdingų pratimų elementai, padedantys reikiamos treniruotės užduoties vykdymui.

2) Specifinius:
    - Specialaus lavinimo;
    - Parengiamieji.

Specialaus lavinimo pratimai yra skirti specializuotų fizinių savybių lavinimui, o parengiamieji – sportinės technikos įsisavinimui. Šie pratimai vykdomi su riedučiais, lavinant judėjimo struktūros ypatumus, taip pat ir be jų, tobulinant judėjimo formas.

3) Specialius.

Tai pratimai mokant čiuožti su pačiūžomis. Jie skirstomi į: čiuožimą įvairiu greičiu, čiuožimą su įvairiais daiktais (sunkumai, amartizatoriai), techniską ir taktišką čiuožimą.

KONKRETUS VEIKLOS PLANAS, ĮGYVENDINIMO ETAPAI Veiklos planas numato, kokiomis priemonėmis bus siekiama tikslo, kokius darbus reikia atlikti.

I. Sportininkų kontingento formavimas.
II. Sporto trenerių kadrų paieška ir formavimas, dalyvavimas seminaruose Latvijoje, Vengrijoje, Italijoje.
III. Numatytų treniruočių ant ledo, bendro fizinio paruošimo varžybų su pačiūžomis Lietuvoje ir ir užsienyje, varžybų su riedučiais, stovyklų Lietuvoje bei užsienyje, poilsio etapai.

NUMATOMI REZULTATAI

- Apie 90 vaikų ir paauglių aplankys greitojo čiuožimo veiklas. Nuolatinis vaikų ir paauglių užimtumas sumažina tikimybę nusikaltimo formoms pasireikšti.
- Sportininkai savo amžiaus grupės dalyvauja rengiamose Lietuvoje ir Europos varžybose.
- Gerėja lankančių treniruotes vaikų sveikatingumo rodikliai, judesių koordinacija, lankstumas, ištvermė, bėgimo greitis, psichologinis atsparumas.
- Sportuojančių vaikaų šeimos nariai bei draugai vis labiau pamėgsta ledo teikiamus čiuožimo malonumus, domisi Olimpine greitojo čiuožimo trumpuoju taku sporto šaka.
- Sportas tampa tarpusavio bendravimo priemone, nauju ir kokybišku laisvalaikio praleidimo būdu, sveikos gyvessenos būdas tampa priimtina ir būtina gyvenimo norma.

SUTRUMPINTA INFORMACIJA:

1. **Organizatoriai ir vykdytojai** *Lietuvos greitojo čiuožimo asociacija*
2. **Tikslas:** *Skatinti vaikus ir jaunimą savo laisvalaikį praleisti turiningai bei prasmingai.*
3. **Uždaviniai:**
   - Supažindinti vaikus ir jaunimą su čiuožimo sportu.
   - Stiprinti vaikų fizinę ir psichinę sveikatą.Skatinti vaikus turiningai leisti laisvalaikį (nusikalstamumo prevencija).
   - Gabiausius vaikus pakviesti į mokomąsias treniruočių grupes.
   - Sistemingai organizuoti sporto varžybas ir kt.sporto renginius, kuriuose būtų aktualizuojamas čiuožimo sportas.
4. **Įgyvendinimo terminai:** tai yra tęstinė programa.
5. **Organizacijos, kurios tiesiogiai ar netiesiogiai susijusios su šia programa:**
   - Vilniaus miesto sporto klubas „Edelveisas“
   - Elektrėnų savivaldybės sporto centras
   - Varėnos sporto centras
   - Vilniaus „Akropolis“ ledo arena
   - Vilniaus Pramogų arena
   - Vilniaus miesto „Žilvinėlio“ lopšelis- darželis
   - Vilniaus misto lopšelis-darželis „Žilvitis“
   - Vilniaus misto lopšelis-darželis „Rytas”
   - Vilniaus misto lopšelis-darželis „Ąžuolas”
   - Vilniaus misto lopšelis-darželis „Nykštukas”