

**MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS  
EDUKOLOGIJOS IR SOCIALINIO DARBO INSTITUTAS**

**JOVITA GUOBIENĖ**

**EDUKACINIŲ TECHNOLOGIJŲ VALDYMO MAGISTRANTŪROS  
STUDIJŲ PROGRAMA**

**SVEIKATINGUMO INSTRUKTORIAUS PROFESINIS TOBULINIMAS(IS)  
TAIKANT IKT PRIEMONES**

**Magistro baigiamasis darbas**

Darbo vadovas: *Doc. dr. A. Railienė*

Vilnius, 2019

# TURINYS

LENTELIŲ SĄRAŠAS.....	3
PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS.....	4
PRIEDŲ SĄRAŠAS.....	5
<b>ĮVADAS.....</b>	<b>6</b>
<b>1. SVEIKATINGUMO INSTRUKTORIAUS PROFESIJOS CHARAKTERISTIKA...9</b>	<b>9</b>
1.1. Sveikatingumo instruktoriaus profesijos samprata.....	9
1.2. Sveikatingumo instruktorių rengimas ir kvalifikacija.....	13
1.3. Sveikatingumo instruktoriaus kompetencijų apžvalga.....	18
1.4. Sveikatingumo instruktoriaus profesinis tobulinimas(is).....	25
<b>2. IKT PRIEMONIŲ TAIKYMAS SVEIKATINGUMO INSTRUKTORIŲ TOBULINIMO(SI) PROCESĖ.....29</b>	<b>29</b>
2.1. IKT Samprata.....	29
2.2. Informacinių komunikacinių technologijų taikymas sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) veikloje.....	33
<b>3. SVEIKATINGUMO INSTRUKTORIŲ PROFESINIS TOBULINIMAS(IS) TAIKANT IKT PRIEMONES.....38</b>	<b>38</b>
3.1. Tyrimo metodologija.....	38
3.2. Empirinio tyrimo duomenų analizė.....	41
3.3. Tyrimo apibendrinimas.....	55
<b>IŠVADOS.....56</b>	<b>56</b>
<b>REKOMENDACIJOS.....58</b>	<b>58</b>
<b>LITERATŪROS SĄRAŠAS.....59</b>	<b>59</b>
<b>SANTRAUKA.....64</b>	<b>64</b>
<b>SUMMARY.....66</b>	<b>66</b>
<b>PRIEDAI.....68</b>	<b>68</b>

## LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė Specialistų kvalifikacija pagal europinius standartus.....	17
2 lentelė Kompetencijos samprata.....	19
3 lentelė Sveikatingumo instruktoriaus profesinės kompetencijos ir gebėjimai.....	23
4 lentelė Tyrime naudoti literatūros šaltiniai.....	39
5 lentelė Tyrimo etapai.....	39
6 lentelė Sveikatingumo instruktoriaus profesinių kompetencijų tobulinimas(is) pagal darbo stažą.....	47
7 lentelė IKT priemonių taikymas sveikatingumo instruktoriaus profesinėje veikloje pagal darbo stažą.....	49
8 lentelė IKT priemonių taikymo nauda sveikatingumo instruktoriaus veikloje pagal darbo stažą.....	53

## PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav Sveikatingumo specialistus ruošiančios įstaigos.....	14
2 pav Respondentų pasiskirstymas pagal amžių (proc.).....	41
3 pav Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (proc.).....	42
4 pav Respondentų pasiskirstymas pagal europinę sveikatingumo instruktorių kvalifikaciją (proc.).....	43
5 pav Respondentų pasiskirstymas pagal darbo stažą (proc.).....	44
6 pav Respondentų pasiskirstymas pagal darbovietę (proc.).....	44
7 pav Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą (proc.).....	45
8 pav Respondentų požiūris į profesinio tobulinimo(si) svarbą (proc.).....	46
9 pav. Tobulinimo(si) samprata sveikatingumo instruktoriaus požiūriu (proc.).....	47
10 pav. Sveikatingumo instruktorių nuomonė , ar taiko IKT sveikatingumo instruktoriaus darbinėje veikloje (proc.).....	48
11 pav. Respondentų nuomonė, kokias IKT priemones dažniausiai naudoja profesinėje veikloje.....	50
12 pav. Respondentų nuomonė kieno iniciatyva taiko IKT (proc.).....	51
13 pav. Respondentų pasiskirstymas tobulinimo(si) procese taikant IKT (proc.).....	52
14 pav. Respondentų nuomonė, ar naudinga taikyti IKT priemones tobulinimo(si) procese (proc.) .....	52
15 pav. Kvalifikacijos kėlimo, žinių ir gebėjimų tobulinimo svarba naudojant IKT priemones.....	54

## **PRIEDŲ SĄRAŠAS**

1 Priedas. Anketa.....	66
2 Priedas. Profesinių kompetencijų sąrašas.....	76

## IVADAS

**Aktualumas.** Europos sporto sektoriuje per pastaruosius kelerius metus įvyko daug pokyčių, tarp jų sektoriaus valdymo, įdarbinimo ir technologijų pažangos srityje. Pagrindiniai Europos sporto sektoriaus plėtros veiksniai yra dalyvavimo sporto veikloje augimas visoje Europoje, globalizacija, technologijos bei gyventojų senėjimo poveikis. Sveikatingumo paslaugų reikšmė išaugo Europos šalių vyriausybėms pradėjus daugiau investuoti į šį sektorių ir vis labiau pripažįstant jo teigiamą vaidmenį. Per pastaruosius 10 metų dėl didėjančio dalyvavimo sporto veikloje užimtumas sporto sektoriuje išaugo beveik 60 procentų.(Coulter,2014). Lietuva, lyginant su kitomis Europos šalimis sveikatingumo sektoriuje taip pat nėra išimtis. Kiekvienais metais Lietuvoje didėja sveikatingumo paslaugų srities poreikis. Sveikiau gyventi, daugiau sportuoti ir aktyviai ilsėtis nusprendžia vis daugiau šalies gyventojų. Lietuvos sveikatingumo paslaugų rinka plečiasi, žmonės vis labiau renkasi aktyvią ir sveiką gyvenimą. Šalies sporto politika taip pat pamažu vis labiau orientuojama į sveikatą stiprinančią fizinę veiklą, skirtą visų socialinių grupių žmonėms. Augant sveikatingumo paslaugų poreikiui, populiarėja ir sveikatingumo instruktoriaus, sporto trenerio specialybė. Sveikatingumo instruktoriai darbo rinkoje yra vertinami vis labiau ir su kiekvienais metais sveikatingumo specialistų poreikis sparčiai auga (Adomaitienė ir kt,2003).

Remiantis tarptautinės trenerių profesinės tobulinimo tarybos (ICCE,2018) duomenimis Europoje šiuo metu dirba apie 9 mln. sveikatingumo instruktorių, trenerių. Šių specialistų poreikis, ypač sveikatinamojo fizinio aktyvumo srityje nuolat didėja, todėl Europos sąjungos šalims, labai svarbu numatyti kiek įmanoma vieningesnius sporto specialistų darbo rezultatus (ugdomas kompetencijas) ir atitinkamai pagal juos rengti šiuos specialistus, tuo pačiu siekiant užtikrinti kokybiškesnę šių specialistų integraciją į darbo rinką, atsižvelgiant į besikeičiančius jų poreikius. Sveikatingumo instruktoriai turi nuolat taikytis prie besikeičiančių rinkos poreikių, nuolat tobulinti savo žinias ir įgūdžius, domėtis naujovėmis sveikatingumo instruktoriaus veikloje, kur svarbų vaidmenį šiandieną atlieka ir informacinių komunikacinių technologijų mokymosi ir tobulinimosi procesai, grindžiami nuolatiniu atsinaujinimu, taikant naujas ir pažangias technologijas, užtikrina išlikimą konkurencingoje aplinkoje. Modernių technologinių priemonių diegimas didina sveikatingumo instruktorių profesinio tobulinimosi inovatyvumą, efektyvina naujų žinių įgijimą, įgalina patraukliau perteikti klientams mokymo medžiagą. Taikant naujausias informacines komunikacines technologijas (IKT), siekiant užtikrinti veiksmingą tobulinimosi procesą ir jo kokybę, svarbu teisingai suvokti technologijų

svarbą, bei išmokti jas taikyti. IKT taikymo svarba sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) procese yra didžiulė, nes naudojant įvairias programas galima individualizuoti tobulinimo(si) procesą ir pasirinkti mokomosios medžiagos kiekį ir tobulinimo(si) tempą pagal savo gebėjimus. Technologijomis pagrįstas sveikatingumo instruktoriaus profesinis tobulinimo(si) procesas leidžia pasirinkti, kas užtikrina patogumą ir individualumą (Larison ir kt., 2012). IKT priemonės sveikatingumo instruktoriams leidžia gauti naujausią šių dienų informaciją pagal poreikius. Taikant technologijomis pagrįstą tobulinimąsi, daugeliu atveju užtikrinamas mokymosi sąlygų sudarymas šiuolaikiniam besitobulinančiajam sveikatingumo instruktoriui, atsižvelgiant į individualų laiką, tempą, vietą, mokymosi galimybę ir autonomiško individualizuoto mokymosi principus (Abromavičienė ir kt., 2013). Technologijų taikymas sveikatingumo instruktoriaus veikloje keičia tobulinimo, mokymo situaciją, leidžia keistis ir patiems besimokantiesiems. Plačias perspektyvas sveikatingumo instruktoriams atveria naujausių informacinių komunikacinių technologijų (IKT) diegimas ir naudojimas tobulinimo(si) procese, nes sudaromos sąlygos susisiekti visur ir visada, palaikyti santykius su kitais, tada žmogus jaučiasi saugus ir tiki, kad gali pasiekti geresnių rezultatų.

**Iširtumas.** IKT taikymas mokymosi ir tobulinimosi procese nemažai tyrinėtas lietuvių ir užsienio mokslininkų, ypač šiais aspektais: mokomųjų kompiuterinių priemonių naudojimas (Petrauskas, 2005; Kumar, 2009 ir kt.); IKT taikymo suaugusiųjų švietime reikšmingumas (Hargreaves, 2003; Rimkutė ir kt., 2003 ir kt.), nuotolinio mokymosi organizavimas ir taikymo galimybės (Teresevičienė ir kt., 2008; Jatkauskienė ir kt., 2011 ir kt.), inovatyvių metodų taikymo užsienio šalyse patirtis (Koper ir kt., 2006; Sendova ir kt., 2007, 2008; Dichev ir kt., 2010 ir kt., 2010 ir kt.). Nors šis klausimas jau keliolika metų nagrinėjamas Lietuvos mokslininkų (Targamadžė ir kt., 2008, Dagienė ir kt., 2008; Rutkienė, ir kt., 2009; Teresevičienė ir kt., 2008; Butrimė ir kt., 2009; Ignatova ir kt., 2012; Vilkonis ir kt., 2012; Abromavičienė, 2013; ir kt), jis vis dar aktualus analizuojant sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) procesą, kurio metu naudojamos IKT priemonės. IKT taikymo profesinio tobulinimo(si) procese galimybes sveikatingumo instruktoriaus veikloje galima tyrinėti dviem aspektais: subjektyviuoju – iš paties besimokančiojo, besitobulinančiojo pozicijų, objektyviuoju – tam tikrų mokymosi, tobulinimosi sąlygų sudarymo. Labai svarbu, ar tobulinimosi forma ir metodai atitinka įvairaus amžiaus besitobulinančiųjų poreikius, ar pakankama mokymo bazė, ar tobulinimosi procesas prieinamas visiems, ar inovatyvių tobulinimosi formų taikymas pagerina sveikatingumo instruktoriaus teikiamų paslaugų kokybę. Todėl tyrimo problema formuluojama klausimais: kaip IKT priemonės veikia sveikatingumo

instruktorių profesinio tobulinimo(si) procesą? Kokias IKT priemones sveikatingumo instruktoriai taiko savo profesinėje veikloje ir profesinio tobulinimo(si) procese? Kokie veiksniai lemia instruktorių IKT priemonių taikymą profesinėje veikloje ir profesinio tobulinimo(si) procese?

**TYRIMO OBJEKTAS** - IKT priemonių taikymas sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) procese.

**Darbo tikslas** – išanalizuoti sveikatingumo instruktorių profesinio tobulinimo(si) proceso ypatumus taikant informacines komunikacines technologijas (IKT).

**Darbo uždaviniai:**

- Aptarti sveikatingumo instruktoriaus profesinės veiklos ir kompetencijų tobulinimosi charakteristikas;
- Apžvelgti informacinių komunikacinių technologijų taikymo sveikatingumo instruktoriaus profesinių kompetencijų tobulinimosi procese galimybes;
- Iširti sveikatingumo instruktorių požiūrį į IKT priemonių taikymą profesinio tobulinimo (si) procese.

**Tyrimo metodai:**

**Teoriniai.** Mokslinės literatūros ir dokumentų, susijusių su analizuojama tema analizė, siekiant atskleisti sveikatingumo instruktorių profesinių kompetencijų ir gebėjimų tobulinimosi procesus, panaudojant IKT priemones.

**Empiriniai.** Atliktas kiekybinis tyrimas, tyrimo metodas - anketinė apklausa siekiant nustatyti sveikatingumo instruktorių požiūrį į IKT priemonių taikymą profesinio tobulinimo (si) procese.

**Darbo struktūra.** Magistro darbą sudaro įvadas, trys skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas, santraukos lietuvių ir anglų kalbomis, priedai. Darbo apimtis - puslapiai be priedų. Magistriniame darbe pateikta 25 vaizdinės priemonės: 8 lentelės, 2 priedai, 15 paveikslų.



# 1. SVEIKATINGUMO INSTRUKTORIAUS PROFESIJOS CHARAKTERISTIKA

## 1.1. Sveikatingumo instruktoriaus profesijos samprata

Kiekvienais metais Lietuvoje sparčiai didėja sveikatingumo paslaugų srities poreikis. Sveikiau gyventi, daugiau sportuoti ir aktyviai ilsėtis nusprendžia vis daugiau šalies gyventojų. Lietuvos sveikatingumo paslaugų rinka plečiasi, žmonės vis labiau renkasi aktyvią ir sveiką gyvenimą. Šalies sporto politika taip pat pamažu vis labiau orientuojama į sveikatą stiprinančią fizinę veiklą, skirtą visų socialinių grupių žmonėms. Augant sveikatingumo paslaugų poreikiui, populiarėja ir sveikatingumo instruktoriaus, sporto trenerio specialybė. Pastarosiomis dienomis tenka pripažinti, kad vis dažniau išgirstame, perskaitome straipsniuose tokias sąvokas kaip sveikatingumo instruktorius, sveikatingumo specialistas, sveikatingumas tačiau net nesusimąstome, kokia šiandieną sveikatingumo instruktoriaus rolė ir kokie kvalifikaciniai reikalavimai keliami šios profesijos specialistams.

Kadangi analizuojant mokslinę literatūrą nėra apibrėžiama sveikatingumo instruktoriaus samprata, o sveikatingumo instruktoriaus profesija greta tapatinama su sporto trenerio, instruktoriaus, fitneso specialisto, kūno kultūros specialisto profesija, toliau atskirai apžvelgsime sveikatingumo sąvokos apibrėžimą ir trenerio, instruktoriaus apibrėžimų sąsajas.

Mokslinėje literatūroje sveikatingumo sąvoka ( angl. k. wellness) pasaulyje plačiau pradėta naudoti apie 1970-uosius metus, Lietuvą pasiekė dar vėliau. Nors paprastai nesunku suvokti ką reiškia sveikatingumo terminas, reikėtų pasakyti, jog ši sąvoka apima gana daug reikšmių, veiklų, patirčių, kai individas jaučiasi gerai. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) įvardina tris esmines individo „geras savijautas“ - dvasinę, psichologinę ir fizinę. Sveikatingumą galima išplėsti ir kitais elementais, kaip harmonija tarp kūno, sielos ir minčių, socialinė individo atsakomybė, fizinis pasirengimas, rūpinimasis išvaizda, sveikas maitinimasis, poilsis, meditacija, protinė veikla, edukacija, jautrumas aplinkai ir socialinius ryšius.

Paprastai apibrėžiant sveikatingumo terminą, palyginimui naudojama sveikatinimo arba sveikatos paslaugų samprata (angl. k. health care arba medical service). Tačiau, jeigu teikiant sveikatingumo paslaugas paslaugų teikėjas ir vartotojas bendrauja jau reaguojant į esamą situaciją, esant gydymui gyvybiškai svarbiam, tai sveikatingumo paslaugų specifika siejama su

iniciatyvia veikla, kadangi sveikatingumo paslaugų viena iš misijų – užkirsti kelią ligoms, bet ne jas gydyti (kaip kad sveikatinimo paslaugose). Be to sveikatinimo paslaugos suvokimas yra žymiai aiškesnis, kai dėl sveikatingumo yra įvairių nuomonių, tačiau sutariama, jog:

- Sveikatingumas yra multidimensinis;
- Sveikatingumas yra holistinis;
- Sveikatingumo sąvoka nuolat kinta;
- Sveikatingumas yra individualus, tačiau veikiamas ir aplinkos;
- Sveikatingumas yra paties žmogaus atsakomybėje (Černiauskas, 2010).

Siekiant atskleisti sveikatingumo sampratą Černiauskas (2010) teigia, jog geriausiai jai pavaizduoti, kaip nuolatinį sveikos būsenos, geros savijautos siekimą, kurio priešingame poliuje yra sergantis žmogus.

Sveikatingumo paslaugos yra tos paslaugos, kurios remia ir palaiko sveikatą bei gerovę (įskaitant septynias sveikatingumo dimensijas: fizinę, intelektualią, emocinę/psichologinę, dvasinę, užimamos padėties ar pareigų, aplinkos). Tuo tarpu sveikatingumo paslaugos vartojamos savanoriškai, vartotojui rodant iniciatyvą, pačiam jaučiant atsakomybę už savo sveikatos būklę. Sveikatingumo paslaugų vartotojai patys renkasi kokias paslaugas vartoti, veiklas vykdyti, tam kad pagerintų savo sveikatą, fizines, mentalines ir protines galias. Demografinės senėjimo tendencijos taip pat skatina gyventojus galvoti, kaip pratęsti kokybišką savo gyvenimą be ligų, kam labai pasitarnauja sveikatingumo paslaugų industrija, nes neužkirtus kelio ligoms, sveikatingumo paslaugos, kaip rodo praktika, kainuoja žymiai daugiau. (Sveikatingumo įmonės padalinio valdymas, 2004).

Lietuvos turizmo įstatyme (2011) teigiama, kad sveikatingumas tai sveikatos stiprinimas ir ligų profilaktika, kuri gali būti vadinama ir laisvalaikio praleidimo forma, siekiant išsaugoti, pagerinti esamą sveikatos būklę.

Sveikatingumas apima kūno kultūros priemonių taikymą harmoningam žmogui ugdyti, sveikatai stiprinti ir palaikyti, ligų profilaktikai. Sveikatingumas padeda pažinti save ir savo fizines galias, moko racionaliai ilsėtis. Svarbiausias sveikatingumo tikslas – suteikti galimybę visų visuomenės sluoksnių, grupių žmonėms, nepriklausomai nuo jų rasinės, etninės priklausomybės, užimamų pareigų ir vietos visuomenėje daryti fizinius pratimus, sportuoti. Pagrindiniai sveikatingumo uždaviniai – propaguoti aktyvų judėjimą ir praktiškai tai diegti, skatinti kuo ilgiau aktyviai judėti, mokytis sveikos gyvenimo ir praktiškai tai įgyvendinti.

Laurutinaitė (2017) teigia, kad „sveikatingumas - tai visiems paranki, mėgėjiška sportinė veikla garantuojanti sportuotojui būtiną fizinį aktyvumą, sudarant sąlygas varžytis, siekti sportinių rezultatų pagal išgales. Pagrindinis sveikatingumo tikslas – siekti visuomenės gerovės, stiprinant žmonių sveikatą kūno kultūros ir sporto pagalba, organizuoti kūno kultūros, neprofesionalaus sporto, sveikos gyvensenos, poilsio renginius jaunimui, dirbantiesiems, pagyvenusio amžiaus žmonėms. Sveikatingumo dėka visi žmonės gali gerinti sveikatą. Sportas teikia žmogui naujų jėgų, energijos, optimizmo, ilgina gyvenimą, formuoja atitinkamą gyvenimo būdą (Laurutinaitė, 2017, psl. 2)

Pasak Černiausko (2010) vis daugiau individų pradeda galvoti, kaip labiau pasirūpinti savimi, kokius radikalius sprendimus priimti gyvenime prisiimant atsakomybę ir už sveikesnę gyvenseną. Ši tendencija yra pagrindinis sveikatingumo paslaugų industrijos augimo variklis, įtraukiantis personalizuotą ir prevencinį sveikatingumą, todėl ir sparčiai populiarėjant sveikatingumo poreikiui, populiarėja ir sveikatingumo instruktoriaus, sveikatingumo specialisto, sporto trenerio specialybė. Sveikatingumo instruktoriai darbo rinkoje yra vertinami vis labiau ir su kiekvienais metais sveikatingumo specialistų poreikis sparčiai auga. Kaip jau buvo minėta, analizuojant mokslinę literatūrą nėra aiškaus sveikatingumo instruktoriaus apibrėžimo. Išanalizavus mokslinę lietuvių ir užsienio autorių literatūrą, darytina išvada, kad sveikatingumo instruktoriaus apibrėžimas tapatinamas su sporto trenerio, fitneso trenerio, kūno kultūros pedagogo apibrėžimais, kurių neatsiejama dalis yra sportas, sveikatingumas ir fizinis krūvis.

Tarptautinių žodžių žodyne (1985) nurodoma, kad treneris – tai sporto šakos specialistas, rengiantis sportininkus. Sporto terminų žodyne (2002) treneris apibūdinamas kaip kvalifikuotas sporto pedagogas, kurios nors sporto šakos specialistas, turintis teisę rengti ir rengiantis sportininkus varžyboms. Taigi treneris – sporto specialistas, kūrėjas, gerai perpratęs pedagoginę kultūrą, sporto technologiją, įgijęs patirties.

Mokslininkas Miškinis (2013) analizuodamas sporto trenerių veikos specifiką teigia, kad treneris dirbdamas savo darbą atskleidžia savo asmenybę ir talentą. Geras treneris – tai žmogus, sugebantis derinti asmeninę patirtį su specialiu išsilavinimu ir mokslo žiniomis, svarbiausia, dirbantis su meile ir pasiaukojimu. Trenerio darbas pasižymi nuolatiniu naujovių ieškojimu, gebėjimu numatyti sportininko ateitį, įtikinti sportininką savo idėjų ir pažiūrų teisingumu. Sveikatingumo instruktoriaus, trenerio vaidmuo šiandieną yra įvairapusis ir daugialypis.

Sveikatingumo instruktorius (treneris) yra kvalifikuotas sporto pedagogas, turintis teisę rengti žaidėjus ir komandas varžyboms, auklėjantis žaidėjus, vadovaujantis jiems per

pratybas ir varžybas (Stonkus, 2003). Sveikatingumo instruktorius – tai sporto specialistas, kūrėjas, gerai perpratęs pedagoginę kultūrą, sporto technologiją, įgijęs patirties.

Pagal Marteną (2000) būti sveikatingumo instruktoriumi reiškia:

1. mokyti, treniruoti, aiškinti ir padėti žmonėms išmokyti visus technikos veiksmus, jų derinius ir gebėti juos tikslingai taikyti žaidžiant, išmokyti žaisti vis geriau ir geriau, kad kiekvienas žaidėjas panaudotų visas savo galimybes;
2. mokėti ir pajėgti suprasti, pripažinti ir tenkinti socialinius, emocinius ir asmeninius žaidėjų poreikius;
3. mokytojas – moko naujų veiksmų, užduoda naujas užduotis, suteikia naujų žinių, iškelia naujų idėjų;
4. instruktorius – nurodo, kaip ką daryti;
5. motyvuotojas – formuoja, ugdo motyvus, kodėl reikia atkakliai treniruotis, pagrindžia, kodėl reikia pasirinkti vienokią ar kitokią žaidimo taktiką per rungtynes;
6. drausmintojas – parenkia ir skiria nuobaudas ir paskatinimus;
7. administratorius – organizuoja ir tvarko sportinį rengimą, varžybas, treniruotes, dokumentaciją;
8. patarėjas – paskatina, palaiko, paguodžia ir pataria sunkiomis žaidėjų akimirkomis;
9. ryšininkas – palaiko ryšius su žaidėjų tėvais, mokykla, spauda, visuomene;
10. draugas – palaiko draugiškus santykius su visais žaidėjais/klientais.
11. mokslininkas – diagnozuoja, kontroliuoja, analizuoja objektyvius duomenis, įvertina jus ir priima sprendimus;
12. studentas – skaito, stebi, klauso, mąsto, nori nuolatos tobulėti.

Toks platus sveikatingumo instruktoriaus veiklos spektras tik pabrėžia sveikatingumo instruktoriaus veiklos sudėtingumą, didelės kompetencijos būtinybę (Martens, 2000).

Apibendrinant galima teigti, jog nepaisant to, kad sveikatingumo specialisto profesija yra ganėtinai naujas reiškinys ir analizuojant mokslinę literatūrą nėra apibrėžimo kas yra sveikatingumo specialistas ir greta tapatinamas su tokiomis profesijomis kaip sporto, fitneso treneris, kūno kultūros mokytojas, asmeninis sporto treneris. Sveikatingumo instruktorius yra sveikatingumo paslaugos tiekėjas, kuris užtikrina saugų sveikatos stiprinimą ir ligų profilaktikos

paslaugą ir įgijusio teisės aktų nustatyta tvarka kvalifikaciją ir turinčio sertifikatą (licenziją) šiai veiklai vykdyti. Analizuojant skirtingų autorių nuomones, galima daryti prielaidą, kad sveikatingumo specialisto rolė jau seniai yra peržengusi tradicinį stereotipą, kai dauguma trenerių bei sporto klubų parduoda kūno tobulinimo („kūno dizaino“, „antyceliulitines“) programas ir akcentuojamas gražaus, seksualaus ir raumeningo kūno kultas. Sveikatingumo specialistas yra mokytojas, treneris, konsultantas, pagalbininkas, lyderis, mitybos žinovas, gyvenamosios konsultantas, motyvatorius, svorio kontrolės specialistas, kuris turi būti tinkamai rengiamas mokymosi įstaigose ir turėti reikalingą kvalifikaciją sveikatingumo veiklai vykdyti.

## 1.2. Sveikatingumo instruktorių rengimas ir kvalifikacija

Remiantis enciklopediniu edukologijos žodynu (2007) terminas kvalifikacija, kilęs iš lotynų kalbos žodžio *qualificatio*, reiškia *quails* (koks, kokios kokybės) + *facio* (daru), reiškia 1. profesinio ugdymo reikalavimų įgyvendinimo kokybę; 2. veiklos specializacijos kokybę.

Analizuojant darbo rinkos terminų žodyną (1998), kvalifikacija – tai darbuotojo tam tikros profesijos specialybės įvaldymo laipsnis, specialių žinių ir darbo įgūdžių visuma, kurią žmogus įgijęs gali kokybiškai (kompetetingai) dirbti atitinkamos rūšies darbą. Kvalifikacijos lygis išreiškiamas: darbininkų – tarifinėmis kategorijomis; tarnautojų – pareiginėmis kategorijomis; mokslo darbuotojų – moksliniais laipsniais ir vardais.

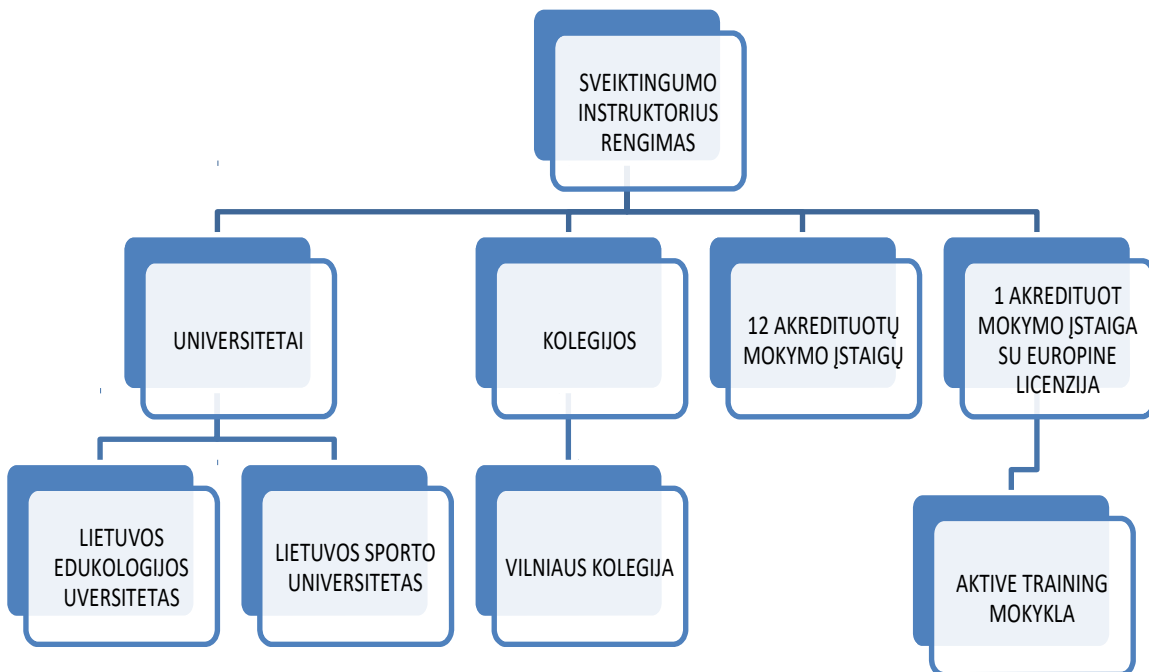
Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo (2011) Bendrosiose nuostatose kvalifikacija traktuojama, kaip „įstatymų, Vyriausybės arba jos įgaliotos institucijos teisės aktų nustatyta tvarka pripažįstama asmens turimų kompetencijų arba profesinės patirties ir turimų kompetencijų, reikalingų tam tikrai veiklai, visuma”

Martinkus (2002) teigia, kad kvalifikacija – mokymosi ir lavinimosi proceso rezultatas ir įgytų sugebėjimų pritaikymas; profesinis išsilavinimas, darbo patirties, mąstymo sugebėjimai. Sakalo (1997) nuomonė sutampa su Leonienės (2001) nuomone. Mokslininkai tvirtina, kad kvalifikacijos tobulinimas yra procesas, leidžiantis suvienodinti šiuo metu rengiamų ir seniau parengtų specialistų žinias. Kvalifikacija – asmens gebėjimai ir žinios, kurias jis sugeba tam tikroje veikloje panaudoti tam tikru lygiu. Kvalifikacija įgyjama įgimtų gabumų ir ugdomų bei lavinamų bendrųjų gebėjimų pagrindu. Terminas naudojamas siekiant pabrėžti veiklos arba asmens profesinių gebėjimų tam tikroje srityje lygmenį. Juo apibrėžiami situaciniai tam tikros veiklos reikalavimai ir asmeninės savybės.

Apibendrinant anksčiau aptartas kvalifikacijos sampratas galima teigti, jog sveikatingumo instruktoriaus kvalifikacija – tai asmens gebėjimai ir žinios, kurias jis sugeba tam tikroje veikloje panaudoti tam tikru lygiu. Kvalifikacija įgyjama įgimtu gabumų ir ugdomų bei lavinamų bendrųjų gebėjimų pagrindu. Sveikatingumo instruktoriaus kvalifikacijos terminas naudojamas siekiant pabrėžti veiklos arba asmens profesinių gebėjimų tam tikroje srityje lygmenį.

Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatymo (1995m. Gruodžio 20 d. Nr. I-1151) IV skyriuje teigiama, kad sveikatingumo instruktoriai yra asmenys, atliekantys teorinį arba praktinį mokymą, treniravimo ir organizacinį darbą sveikatingumo ir sporto srityje. Kūno kultūros ir sporto teorinio ir praktinio mokymo, treniravimo darbą valstybės institucijose, visų rūšių sporto ir sveikatingumo organizacijose gali dirbti tik asmenys, turintys specialųjį kūno kultūros ir sporto išsilavinimą arba atitinkamą licenciją (leidimą). Lietuvoje sveikatingumo sektoriuje sveikatingumo specialistais gali dirbti asmenys, baigę universitetus ir kolegijas įgiję ne žemesnį nei bakalauro išsilavinimą arba asmenys, baigę specialius mokymus ir turintys Kūno kultūros ir sporto departamento licencijas akredituotose mokymo įstaigose (1 paveikslas).

1 pav. Sveikatingumo specialistus ruošiančios įstaigos (sukurta darbo autorės)



Sveikatingumo instruktorių poreikį sąlygoja visuomenės interesai susiję su sporto ir fizinio ugdymo plėtra šalyje. Analizuojant sveikatingumo instruktorių rengimą Lietuvoje (paveikslas nr.1), matome, kad sveikatingumo specialistais Lietuvoje gali dirbti asmenys, baigę

tam tikras studijų programos universitetuose ar kolegijoje. Tokių specialistų rengimas vyksta Lietuvos Sporto universitete (edukologijos fakultete), Lietuvos edukologijos universitete (sveikatos ir sporto fakultete), Vilniaus kolegijoje (edukologijos fakultete). Būtent šios išvardintos aukštosios mokyklos formuoja sveikatingumo instruktorių pasiūlą šalies viduje. Įgyvendinant sveikatingumo instruktoriaus mokymo studijų programą aukštosiose mokyklose, būsimieji sveikatingumo instruktoriai yra rengiami ne konkrečiai sporto šakai, bet įgyja plataus profilio žinias sveikatingumo ugdymo srityje. Nurodyti, kurios mokymo programos yra skirtos rengti sveikatingumo specialistus yra pakankamai sunku, nes dažniausiai aukštųjų mokyklų absolventai baigę vieną studijų programą gali įsidarbinti gretutinėse sporto veiklose (Darbuotojų ir jų kvalifikacijos kaitos prognozių tyrimo ataskaita, 2008). Remiantis aukštųjų mokyklų programomis kai kurios sveikatingumo sektoriui reikalingos kompetencijos yra būtinos, pavyzdžiui, turizmo, švietimo, sveikatos priežiūros ir sveikatingumo srityse.

Peržiūrėjus mokymo programas, pagal kurias aukštųjų mokyklų absolventai galėtų dirbti sveikatingumo sektoriuje, galima jas suskirstyti į dvi grupes. Pirmąją grupę sudaro tos mokymo programos, kuriose pagrindinis dėmesys skiriamas sporto sektoriaus kompetencijoms įgyti. Daugelis šių programų studijavusių absolventų įsidarbina sveikatingumo sektoriaus įstaigose ir organizacijose. Antrąją grupę sudaro mokymosi programos, kurių tikslas yra rengti aukštos kvalifikacijos specialistus, tiesiogiai nesusijusius su sveikatingumo specialybe, bet gebančius dirbti šiame sektoriuje. Tokios specialybės yra kaip kineziterapeutai, sporto gydytojai, psichologai, sporto vadybininkai, įvairūs specialistai galintys dirbti sveikatingumo ir sveikatos priežiūros centruose, klubuose.

Taip pat, kaip matome pavaizduotame paveiksle nr. 1 norintys dirbti sveikatingumo specialistais asmenys, gali gauti leidimus (licenzijas) akredituotose mokymosi įstaigose, kurios taip pat ruošia sveikatingumo specialistus ir suteikia jiems galimybę dirbti sveikatingumo sektoriuje. Akredituotose mokymosi įstaigose sveikatingumo specialistai yra ruošiami mišriuoju būdu, derinant nuotolinį savarankišką teorinių žinių mokymą ir kontaktinį praktinį mokymą. Sėkmingai baigus mokymus ir išlaikius įskaitinius reikalavimus, sveikatingumo instruktoriai gauna mokymų baigimo pažymėjimą, kuris suteikia jiems galimybę dirbti sveikatingumo sektoriuje. Akredituotose mokymosi įstaigose mokymų trukmė lyginant su universitetais ir kolegijomis yra gerokai trumpesnė (nuo 2 iki 6 mėn. trukmės). Šiose įstaigose mokymai yra mokami ir specialistai privalo už juos susimokėti patys.

Analizuojant sveikatingumo instruktorių rengimą, matome, jog nuo 2015 metų Lietuvoje pradėjo veiklą akredituota sveikatingumo mokykla siūlanti sveikatingumo

instruktoriaus mokymus, kurie suteikia pagrindinių kompetencijų, leidžiančių dirbti sveikatingumo sektoriuje ne tik Lietuvoje, bet ir visoje Europoje. Tai vieninteliai Lietuvoje sveikatingumo instruktoriaus mokymai, kurie suteikia teisę registruotis EREPS (Europos sveikatingumo profesionalų registras), taip atverdama darbą specialistui Europos sąjungos šalyje. Remiantis šios akredituotos mokyklos veikla su europine licenzija, reiktų paminėti, kad sveikatingumo instruktoriaus profesija yra reglamentuota ne tik Kūno kultūros ir sporto departamento įstatymu.

Lietuvoje sveikatingumo instruktoriaus profesija taip pat yra reglamentuojama Europos sveikatos ir fitneso asociacijos (EHFA sporto, fitneso ir sveikatingumo specialistų kvalifikacijų pripažinimo įstatymas, 2013). Įstatymo įgyvendinamieji teisės aktai apibrėžia kvalifikacinius reikalavimus sveikatingumo instruktoriams, jų rengimą ir kvalifikacijos tobulinimą.

Sveikatingumo standartų, kvalifikacijų kėlimo ir pripažinimo lyderis Europoje yra Europos sveikatos ir fitneso organizacija. EHFA (Europos sveikatos ir fitneso asociacija) yra Europos sveikatos ir kūno fitneso standartus nustatanti organizacija. Ši organizacija yra nepelno, siekianti populiarinti ir reklamuoti fitneso įtaką ir naudą žmogui, jo sveikatai, jo socialinei padėčiai. Tai darydama EHFA suburia kartu didelį kiekį profesionalų ir jos veikla yra plačiai paplitusi Europoje.

EHFA pagrindiniai tikslai yra: didinti fitneso praktiškumą Europoje ir parodyti, kad fitnesas kaip sportas gali pagerinti sveikatą bei socialinį lygį; kelti kvalifikacijos kokybę ir treniravimo lygį, padidinti sportuojančiųjų pasitikėjimą šia sporto šaka ir padidinti fitneso profesionalų mobilumą; padaryti fitneso sektorių globaliu, kur žmonės tarpusavyje galėtų keistis informacija, naujais atradimais ir spręsti iškilusius klausimus kartu. Rinkti mokslinius duomenis sportuojančiųjų ir daryti atitinkamas išvadas; paruošti ir pagerinti fitneso ir sveikatos veiklos formas, kurios atitiktų atskirų individų poreikius, padėti jiems pasiekti geresnį gyvenimo lygį; šviesti visuomenę pristatant produktus ir paslaugas susijusias su fitnesu ir sveikata (EHFA sporto, fitneso ir sveikatingumo specialistų kvalifikacijų pripažinimo įstatymas, 2013).

Todėl siekiant Lietuvoje įgytų kvalifikacijų pripažinimo ir norint neatsilikti nuo Europos tendencijų sveikatingumo specialistų rengime, privalome taikyti ir Europinius standartus. Ši organizacija yra parengusi sveikatingumo instruktoriaus specialisto standartus, kurių griežtai privalo laikytis visos Europos sąjungos narės siekdamas gerinti sveikatingumo paslaugų kokybę. Pagal Europoje galiojančius standartus sveikatingumo sektoriuje yra 8 lygiai,



kurie reglamentuoja sveikatingumo paslaugas teikiančių specialistų kvalifikacijas. Žiūrėti žemiau pateiktoje lentelėje:

1. Lentelė. Specialistų kvalifikacija pagal europinius standartus. Šaltinis : Sveikatingumo instruktoriaus specialisto standartai, 2013m.

Aprašymas	EQF	Specialisto kvalifikacija pagal Europinius standartus
Diplomuotas aukštųjų mokyklų diplomas, moksliniai taripsniai	8	Mokslinis laipsnis (daktaras)
	7	Mokslinis laipsnis (magistras)
	6	Mokslinis laipsnis (bakalauras)
Sveikatingumo specialisto profesinis rengimas	5	Mankštinimosi sveikatai specialistas
	4	Asmeninis treneris
	3	Sveikatingumo instruktorius, grupinių treniruočių instruktorius, treniruočių vandenyje instruktorius
	2	Instruktoriaus asistentas
	1	Nekvalifikuotas
Be išsilavinimo, licenzijos. Megėjas	1	Nekvalifikuotas

Kiekvienas EKS specialisto lygis apibūdinamas pagal tipinius mokymosi pasiekimus, kuriuos galima susieti su kvalifikacijomis ir kvalifikacijų sąrangomis visoje Europoje. Tačiau mokymosi pasiekimai neapima informacijos apie specifines kvalifikacijas, nes už jas atsako nacionalinio ar sektoriaus lygmens įstaigos. Taip sudarius EKS, nacionaliniai ar sektoriaus ekspertai gali lyginti kiekvieną nacionalinę ar sektoriaus kvalifikaciją ar lygį su konkrečiu kvalifikacijos lygiu EKS.

Europos kvalifikacijų sąranroje 2013m. Teigiama, kad kvalifikacija įgyjama, kai kompetentinga institucija nustato, kad asmens mokymasis pasiekė nustatytą žinių, įgūdžių ir bendrųjų gebėjimų lygį. Mokymosi pasiekimo lygis patvirtinamas įvertinimo procese arba sėkmingai užbaigus studijų kursą. Mokymasis ir įvertinimas kvalifikacijai gauti gali vykti per studijų programą ir/arba įgyjant patirtį darbo vietoje. Sveikatingumo instruktoriaus kvalifikacija reiškia oficialų vertės pripažinimą darbo rinkoje ir tolesnio ugdymo bei profesinio mokymosi procese. Kvalifikacija gali būti teisiškai leidimas užsiimti profesija.

Kadangi kaip yra minėta moksliniame darbe sveikatingumo standartų, kvalifikacijos kėlimo ir pripažinimo lyderis Europoje yra Europe Active organizacija ir siekiant Lietuvoje neatsilikti nuo Europos tendencijų sveikatingumo specialistų rengime, privalome taikyti europinius standartus. Sveikatingumo instruktorių rengime Lietuvoje yra viena mokykla, kuri

ruošia sveikatingumo instruktorius taikydamą Europinius standartus. Pagrindinis europinių standartų įdiegimo tikslas – globaliu požiūriu sutarti dėl mankštinimosi profesionalų kvalifikacijos, mokymų, išsilavinimo turinio bei pripažinimo. Internetinėje svetainėje [www.europeactive.eu](http://www.europeactive.eu) teigiama, kad skirtingi žmonės, skirtingos problemos, skirtingi mankštinimosi tikslai, programos. Sveikatingumo instruktorių rengimas yra sudėtingas reiškinys, reikalaujantis daug pastangų. Todėl rengiant sveikatingumo instruktorius, būtina atkreipti dėmesį į mokymo turinį, metodus ir priemones. Suteikti specialistui ne tik teorinių žinių, bet ir praktikos, suteikti galimybę diskutuoti, kritiškai mąstyti, įvertinti ne tik kitus, bet ir save.

Apibendrinant sveikatingumo instruktorių rengimą darytina išvada, jog asmenys norintys dirbti sveikatingumo instruktoriais turi turėti specialų išsilavinimą, kurį galima įgyti aukštosiose mokyklose (universitetuose ir kolegijose) ir jų išsilavinimo laipsnis turi būti ne žemesnis nei bakalauro. Taip pat sveikatingumo instruktorius Lietuvoje ruošia akredituotos mokymo įstaigos, kurias baigus yra gaunamas pažymėjimas ir suteikiama licencija dirbti sveikatingumo instruktoriumi. Lietuvoje nuo 2013 m. veiklą pradėjo akredituota mokymo įstaiga, kuri suteikia sveikatingumo instruktoriams europinę licenciją ir suteikia galimybę dirbti sveikatingumo instruktoriumi Europos sąjungos šalyse. Lietuvoje sveikatingumo instruktoriaus profesija yra reglamentuota Kūno kultūros ir sporto departamento įstatymu, kuris nurodo, kurie asmenys gali dirbti sveikatingumo instruktoriais ir Europos sveikatos ir fitneso asociacijos įstatymu, kuris apibrėžia sveikatingumo instruktoriaus specialisto standartus, kurių privalo laikytis griežtai visos Europos sąjungos narės, siekdamos gerinti sveikatingumo paslaugų kokybę ir siekdamos suvienodinti reikalavimus sveikatingumo instruktoriaus kvalifikacinei sąrangai bei apibrėžti būtinas profesines kompetencijas sveikatingumo specialistams ir rengiant sveikatingumo instruktorius ugdyti tam tikras kompetencijas ir gebėjimus, atsižvelgiant į sveikatingumo instruktoriaus kvalifikacinę sąrangą.

### **1.3. Sveikatingumo instruktoriaus kompetencijų apžvalga**

Sveikatingumo instruktoriui, kaip ir didžiajai daliai kitų profesijos atstovų, reikalinga tam tikra kompetencija, kuri parodytų, ar asmuo turi reikiamų žinių, gebėjimų, įgūdžių ir vertybių atlikti savo darbą. Tai yra akcentuojama įvairiuose dokumentuose ((EHFA sporto, fitneso ir sveikatingumo specialistų kvalifikacijų pripažinimo įstatymas, 2013; Aukštųjų mokyklų

mokymosi programose). Analizuojant moksliniame darbe sveikatingumo instruktoriaus kompetencijas, būtina atskirai apžvelgti kompetencijos sampratas. Šiandieninėje visuomenėje kompetencijos sampratos apibūdinimas dažnai yra kartu vartojamas su kvalifikacijos, kompetingumo, profesionalumo, gebėjimų, mokėjimų ir įpročių sąvokomis. Terminas „kompetencija“ yra vartojamas įvairiuose kontekstuose, įvairiomis formomis ir skirtingose srityse, todėl ir iškyla būtinybė šią sampratą apibrėžti moksliniame darbe.

Įvairūs užsienio ir lietuvių autoriai kompetencijos sąvoką apibrėžia gana skirtingai, tad ir nėra susiformavusios vieningos ir visiems priimtinos kompetencijos sampratos. Skirtingos koncepcijos kompetencijos sąvoka yra pateikiama 2 lentelėje.

2 lentelė. Kompetencijos sampratos. Sukurta darbo autorės

<b>Autorius (metai)</b>	<b>Sampratos apibūdinimas</b>
A. Pearson (1984 m.)	Kompetencija apibrėžiama kaip tęstinė sąvoka, kuri prasideda tik žinojimu, kaip „ką nors“ atlikti ir baigiasi žinojimu kaip „ką nors“ atlikti labai gerai.
L. M. Spencer ir S. M. Spencer (1993)	Kompetencija yra individo charakteristikos, išryškinančios kompetencijos gilumą, užtikrinančios asmenybės tęstinumą ir įgalinančios numatyti asmens elgseną įvairiose veiklos situacijose, t.y. asmens kompetencija sąlygoja tam tikrą elgseną veikloje.
A. Ivanovic ir P. Collin (1997)	Kompetencija – rezultatyvumas, sugebėjimas atlikti darbe reikalingas užduotis. Šiame apibrėžime, be sugebėjimo, išskiriamas ir rezultatyvumas.
R. Laužaskas (1997)	Kompetencija – tai veiklos demonstravimas.
L. Jovaiša (1997)	Kompetencija – tai gebėjimas pagal kvalifikaciją, įgūdžius ir žinias gerai atlikti veiklą, tai įgaliojimų turėjimas gerai ką nors daryti; labai kvalifikuotas žinojimas.
D. Lepaitė (2000)	Kompetencija – tai žmogaus kvalifikacijos raiška arba veikimo gebėjimas, sąlygotas individo žinių, mokėjimų, įgūdžių, požiūrių, asmenybės savybių bei vertybių.
Kučinskas ir Kučinskienė (2000)	Kompetencija – tai efektyvios veiklos demonstravimas, sugebėjimas atlikti pateiktas užduotis realioje ar imituojamoje darbo situacijoje. Tai gebėjimas pagal kvalifikaciją, žinias ir įgūdžius gerai atlikti veiklą. Tai įgaliojimai ką nors daryti, veikti.
J. Sokol (2001)	Kompetencija – tai būtinų darbo uždaviniui ar vaidmeniui atlikti mokėjimų įgūdžių, žinių ir gebėjimų derinys.
R. E. Boyatzis (2002)	Kompetencija – tai individo savybės, kurios priežastiniais ryšiais susijusios su efektyviu arba geresniu darbo atlikimu. Autorius pateikia asmeninių charakteristikų metodą, nes centre yra pats žmogus, pagal kurį išskiriami asmeninės kompetencijos blokai, leidžiantys labai gerai atlikti vadybos

	funkcijas. Kompetencijos sudedamosios dalys yra mokėjimai ir įgūdžiai; elgsenos motyvai; socialiniai vaidmenys.
E.V. Haritonova (2007)	Kompetencija – tai socialinės rolės parametras, kuris pasireiškia kaip kompetetingumas, asmens atitikimas užimamai vietai, tai gebėjimas įgyvendinti, įvykdyti veiklą, atitinkančią socialinius reikalavimus ir lūkesčius.
P. Jucevičienė (2007)	Kompetencija – tai asmens žinios, įgūdžiai, gebėjimai, požiūriai, vertybės, esančios žmogaus viduje ir pasireiškiančios sėkmingais žmogaus konkrečios srities veiklos, darbo rezultatais.
V.Vaitkevičiūtė (2007)	Kompetencija – tai funkcinis gebėjimas adekvačiai atlikti tam tikrą veiklą, turėti jai pakankamai žinių, įgūdžių, energijos; žmogaus kompetencijos svarba tuo didesnė, kuo reikšmingesnis jos socialinis vaidmuo.

Kaip jau pastebėta, visi minėti autoriai skirtingai apibūdina kompetencijos sampratą, tačiau dauguma jų vadovaujasi panašiais kriterijais, pagal kuriuos jie įvertina kompetencijos turinį. Svarbiausi ryškūs išskiriami aspektai yra žinių bei gebėjimų turėjimas, vadovavimasis tam tikromis vertybinėmis nuostatomis, taip pat įvardijama kaip veikla, kurią asmuo moka bei geba atlikti. Žinios, mokėjimai ir įgūdžiai sąlygoja kvalifikacijos suteikimą, taip pat įvertinus gabumų, kurie veikia gebėjimų formavimąsi, svarbą bei žmogaus vertybes ir asmenines savybes, sukuriama kompetencijos šerdis ir visuminis (holistinis) pobūdis (Jucevičienė, Lepaitė, 2000).

Mokslinėje lietuvių ir užsienio autorių literatūroje pastebima daug kompetencijos sąvokų aiškinimų. Kaip bebūtų, daugelis autorių sutinka, kad ši sąvoka apima įgūdžius, gebėjimus, žinojimą ir įvairias asmenines charakteristikas, išryškėjančias žmonių veiklos pasaulyje siekiant sėkmingo rezultato, kai jie atlieka tam tikras užduotis.

Kompetencijos samprata yra pateikiama ne tik žymių lietuvių ir užsienio mokslininkų, tačiau jos samprata pateikiama įvairiuose aiškinamuosiuose žodynuose. Aiškinamasis kvalifikacijų sistemos terminų žodynas (2008) pateikia gana plačią kompetencijos sampratą. Pirmiausiai kompetencija yra apibūdinama, kaip asmens gebėjimas naudotis žiniomis, įgūdžiais, savybėmis ir patyrimu tam tikrą darbą. Kompetencija yra trijų tipų: funkcinė, pažintinė ir bendroji. Kompetenciją lemia mokymosi ar studijų metu įgytos žinios, gebėjimai, susidarytas požiūris ir vertinimas. Kompetencijos kokybiškumą veikia darbuotojo sukaupta patirtis. Profesinio rengimo metu įgyta kompetencija patvirtinama pažymėjimu, atestatu ar sertifikatu. Apibrėžtai platesnei veiklai arba profesijai reikalingos kompetencijos sudaro kvalifikaciją. Antra – gebėjimas pritaikyti žinias ir įgūdžius ir trečia, kompetencija apibrėžiama kaip gebėjimas atlikti

tam tikrą operaciją ar užduotį realioje ar imituojamoje veiklos situacijoje (Aiškinamasis kvalifikacijų sistemos terminų žodynas, 2008).

Šiandien, nuolat besikeičiančiame pasaulyje, norint būti visapusiškai pasiruošusiu sveikatingumo instruktoriumi, reikia įgyti kompetenciją, ne vienoje, o daugelyje sričių. J. Pikūnas (1994) išskiria tokias kompetencijos sritis: intelektualinė, emocinė, socialinė, darbingumo, moralinė, religinė.

Fizinė kompetencija apima sveikatingumo instruktoriaus fizinį atsparumą bei sveikatingumą, higienos įpročius, efektingą medicinos priemonių naudojimą sveikatai išlaikyti bei atitinkamą fizinio darbo ir mankštos programą širdies veiklai palaikyti bei svoriui kontroliuoti.

Intelektualinė kompetencija remiasi efektingu sveikatingumo instruktoriaus mokymusi to, kas reikalinga ir naudinga apgalvotų problemų sprendimui ir apskritai logiškų dalykų nagrinėjimui bei sugebėjimu daryti racionalius sprendimus faktų ir logikos šviesoje. Jai priklauso sugebėjimas įgyti žinių apie visas reikšmingas mokslo ir kultūros sritis, kurias sveikatingumo instruktoriui yra aktualios, kurios atskleidžia jo prigimtines savybes bei gabumus.

Emocinė kompetencija remiasi sugebėjimu mylėti ir būti mylimam, taip pat sėkmingai išreikšti pagrindinius jausmus, nusiteikimus bei emocines problemas, kad būtų jaučiamas emocinis pasitikėjimas savimi bei savo veiksmais.

Socialinė kompetencija reiškia sugebėjimą draugiškai gyventi su savo bendraamžiais ir kitais asmenimis bei jų grupėmis ir sudaryti patenkinamus bei sėkmingus ilgalaikius tarpasmeninius ryšius. Noras ir sugebėjimas padėti kitiems yra taip pat šios kompetencijos dalis.

Darbingumo kompetencijai būdingas sugebėjimų, reikalingų tinkamam darbo, tarnybos ar profesijos pareigų atlikimui, įgijimas. Asmeninis sveikatingumo instruktoriaus noras panaudoti savo sugebėjimus darbo sėkmingumui didinti yra integrali šios kompetencijos dalis.

Moralinė kompetencija įgijama slopinant narcisizmo, hedonizmo ir apskritai visokius amoralumo potraukius ir žengiantis virš „įstatymo ir tvarkos“ orientacijos prie gyvenimo stiliaus, kurį apibrėžia universalūs doros principai bei vertybės.

Religinė kompetencija reiškiasi Dievo ir artimo meile bei sugebėjimu gyventi pagal savo sąžinę ir ieškoti tobulumo, sekant Kristaus pavyzdžiu ir gyvenant pagal evangelijos dvasia (Pikūnas, 1994).

Autorius Stulpinas (1996) labiausiai akcentuoja dvi kompetencijos rūšis – socialinę kompetenciją ir dalykinę kompetenciją. Socialinė kompetencija reiškia sveikatingumo instruktoriaus nusimanymą ir aukštą bendravimo kultūrą. Apie socialinę kompetenciją sprendžiame pagal visuomenės ir savojo aš santykius. Svarbu, kad sveikatingumo instruktorius orientuotųsi socialiniuose santykiuose, išmoktų sėkmingai dirbti su kitais žmonėmis, suprastų ir gerbtų jų interesus. Kompetetingas sveikatingumo instruktorius yra autoretetingas žmogus, darnatis aplinkiniams įtaką. Socialinė kompetencija apima daug ir įvairių gebėjimų, kuriuos galima sugrupuoti į bendravimo ir socialinio aktyvumo gebėjimus.

Bendravimo gebėjimas sveikatingumo instruktoriaus veikloje pakankamai plati sąvoka, apimanti argumentuoto kalbėjimo, klausymosi, kito žmogaus pažinimo, konfliktų sprendimo, derėjimosi (dalykinio ginčo) ir kitus įgūdžius. Bendravimas yra kontaktų tarp žmonių užmezgimo ir palaikymo procesas, pasireiškiantis komunikacija kaip pasikeitimu psichinės veiklos rezultatais (žiniomis, mintimis, sprendimais, vaizdiniais, patirtimi, jausmais ir kt.) bei sąveika kaip keitimosi veiksmais, tarpusavio poveikiu, tarpusavio suvokimu ir supratimu (Lekavičienė, Masytė, 1998). Bendravimo proceso sudėtingumas sveikatingumo instruktoriui lemia jo sėkmę laiduojančių gebėjimų gausą ir įvairovę.

Dalykinė kompetencija nusako sveikatingumo instruktoriaus vertę savo profesijos sferoje. Socialinė ir dalykinė kompetencijos neatskiriamos viena nuo kitos. Ideali kompetencijos modelį sudaro jų harmonija (Stulpinas, 1996). Todėl ugdant dalykinę (techninę – technologinę) kompetenciją, reikia didelį dėmesį skirti ir socialinės kompetencijos ugdymui. Socialinė kompetencija yra būtina, nes tik kompetetingas sveikatingumo instruktorius gali įvertinti savo bendravimo ypatybes, suprasti kitus žmones ir tarpusavio santykius (Pikūnas, Palujanskienė, 2000). Tai yra svarbu visų profesijų atstovams. Ne išimtis ir sveikatingumo instruktoriai. Ypač šiuo metu yra svarbu prisitaikyti prie kintančių darbo rinkos sąlygų, sugebėti susirasti tinkamą darbą ir gerai jį atlikti, mokėti bendrauti ir bendradarbiauti bei spręsti konfliktines situacijas. Sėkmingo bendravimo ir bendradarbiavimo sąlygos – atvirumas savo jausmams, orientacija į savo patirtimi įgytas vertybes, atsakomybė pasirenkant vertybes, pasitikėjimas savo patirtimi (Lepeškienė, 1996).

Taigi apibendrinus galima teigti, kad įvairios kompetencijų rūšys yra svarbios sveikatingumo instruktoriui, siekiančiam realizuoti save profesinėje veikloje. Miškinis (2003) teigia, kad sveikatingumo instruktoriaus profesija yra viena sunkiausių ir garbingiausių. Sporto mokslas nestovi vietoje, jame nėra pastovių dogmų, viskas kinta ir tobulėja ir įstaigos, kurios rengia sveikatingumo specialistus privalo suteikti pagrindines profesines kompetencijas ir gebėjimus, kurie yra būtini sveikatingumo instruktoriui.

Remiantis, EHFA sporto, fitneso ir sveikatingumo specialistų kvalifikacijų pripažinimo įstatymu (2013), sveikatingumo instruktoriaus kompetencija yra gebėjimas atlikti treniravimo veiklą, turėti jai pakankamai žinių, įgūdžių, energijos, gerai dirbti ir išmanyti veiklos technologiją. Šiame įstatyme labai didelis dėmesys yra skiriamas sveikatingumo instruktoriaus profesinėms kompetencijoms ir gebėjimams.

Analizuojant sveikatingumo instruktoriaus profesines kompetencijas ir gebėjimus, matome, kad konceptai neretai sutapatunami, tačiau tai yra netolygios sąvokos. Kompetencijos yra funkciniai gebėjimai atlikti tam tikrą veiklą, o gebėjimai daugiausiai išreiškia kompetencijos turinį. Tai materializuota kompetencijos dalis, kurią dažniausiai galima išmatuoti, įvertinti (Martišauskienė, 2008). Laužackas (2005) gebėjimus traktuoja, kaip mokymosi išlavintą atitinkamą gabumą, tam tikrų intelektualio ir fizinio pobūdžio veiksmų atlikimą konkrečioje veiklos srityje. Gabumus galima įgyti besimokant ar treniruojantis. Gebėjimus dažniausiai galime pastebėti mokymosi procese, tačiau juos būtina integruoti sveikatingumo instruktoriams į tam tikrą veiklos sritį, kuri vėliau išsiugdo į vienokią ar kitokią kompetenciją. Jovaiša (2007) „Enciklopediniame edukologijos žodyne“ terminą gebėjimas pirmiausiai traktuoja kaip fizinę ar psichinę galią, tam tikrą veiksmą, veiklą, poelgį; antra – kaip mokėjimo prielaidą ir padarinį. Autorius teigia, jog fizinis gebėjimo pagrindas yra sveikata, psichologinis – žinios, mokėjimai, įgūdžiai, socialinis – teisė veikti ir kt. Sveikatingumo instruktoriaus gebėjimai yra sudėtinė kompetencijos dalis, kurie yra apibūdinami, kaip mokymosi metu išlavinti gabumai.

Sveikatingumo instruktoriaus specialisto standartuose (2014) yra išskiriamos šios profesinės kompetencijos ir gebėjimai, kurie yra būtini sveikatingumo specialistui (Žiūrėti nr. 3)

3 Lentelė. Sveikatingumo instruktoriaus profesinės kompetencijos ir gebėjimai. Šaltinis: EHFA Sveikatingumo instruktoriaus specialisto standartai, 2014.

<b>Sveikatingumo instruktoriaus profesinės kompetencijos</b>	<b>Sveikatinguo instruktoriaus gebėjimai</b>
Asmeninio tobulėjimo kompetencija	Gebėjimas skatinti sveiką gyvenseną
Mokymo mokytis kompetencija	Gebėjimas identifikuoti asmeninius narių motyvus ir numatyti trumpalaikius, sezoninius ir ilgalaikius sveikatingumo tikslus
Naujų technologijų ir informacijos valdymo kompetencija	Gebėjimas siūlyti tinkamus prisitakymo prie fizinio krūvio būdus, atitinkančius konkretaus nario tikslus, poreikius ir galimybes
Profesinės komunikacijos kompetencija	Gebėjimas patarti dėl treniruočių intensyvumo ir krūvio didinimo atsižvelgiant į jau vykdomas treniruotes ir organizmo atsaką į jas
Saugių ir efektyvių sveikatingumo treniruočių proceso instruktavimo kompetencija	<p>Gebėjimas stebėti narius ir koreguoti pratimų atlikimo techniką</p> <p>Gebėjimas nuolat demonstuoti puikią judesių ir pratimų atlikimo techniką (laikysena, kūno pozos, judesių amplitutė, judesių kontrolė)</p> <p>Gebėjimas pozityviai komunikuoti ir tinkamai motyvuoti narius pasirenkant bei išlaikant tinkamas treniravimosi strategijas</p> <p>Gebėjimas užtikrinti kokybišką paslaugų teikimą ir nuolat vykdyti pozityvaus darbuotojo vaidmenį</p> <p>Gebėjimas kviesti narius įtraukti savo šeimą, draugus, kolegas į sveiką gyvenseną</p> <p>Gebėjimas prisidėti prie sveikos ir švarios aplinkos kūrimo</p> <p>Gebėjimas taikyti edukologijos mokslo žinias</p> <p>Gebėjimas taikyti psichologijos mokslo žinias</p> <p>Gebėjimas taikyti anatomijos mokslo žinias</p> <p>Gebėjimas taikyti judesių fiziologijos, judesių biomechanikos žinias</p> <p>Gebėjimas taikyti sporto medicinos žinias</p> <p>Gebėjimas taikyti informacines technologijas sportinėje veikloje – programinių įrangų taikymas ir duomenų bazių naudojimas sportinėje veikloje</p> <p>Gebėjimas taikyti kūno kultūros etikos žinias</p> <p>Gebėjimas taikyti kūno kultūros politikos ir vadybos žinias</p> <p>Gebėjimas rinkti ir patikrinti informaciją apie individualius klientus</p> <p>Gebėjimas užtikrinti asmeninį ar grupinį (priklausomai nuo situacijos) įvadinį narių instruktavimą treniruoklių salėje, dėl treniruočių programų ir įrangos naudojimo</p> <p>Gebėjimas tinkamai parinkti pratimus ir sudaryti adekvačias treniruočių programas, užtikrinant maksimalų narių saugumą</p> <p>Gebėjimas naudoti šiuolaikiškus ir pagrįstus mokymo metodus, apmokant judesių ir pratimų technikas pagal užsibrėžtus tikslus</p> <p>Gebėjimas teikti pagrindinius patarimus nariams, siekiant užtikrinti treniruočių programos progresą pagal tam tikrus tikslus</p> <p>Gebėjimas sudaryti asmeninių treniruočių programas nariams</p> <p>Gebėjimas vesti Sveikatingumo treniruotes</p> <p>Gebėjimas rinkti informaciją, sisteminti duomenis ir perteikti susitemintą informaciją klientui</p> <p>Gebėjimas užbaigti treniruotę įvertinti ir suteikti grįžtamąjį ryšį</p> <p>Gebėjimas planuoti saugaus treniruočių krūvio didinimą</p> <p>Gebėjimas suvokti kūno ir pratimų technikos mokymus</p>



	Gebėjimas kurti teigiamą, drąsinančią socialinę aplinką ir bendravimą grupėje
	Gebėjimas užtikrinti bendravimą su sveikatingumo užsiėmimų dalyviais prieš ir po pratybų

Būtina atkreipti dėmesį, kad sveikatingumo instruktoriaus kompetencijai didelės įtakos turi asmeninės savybės. Kiekviena iš šių nr. 3 lentelėje išvardintų profesinių kompetencijų ir gebėjimų sustiprina sveikatingumo instruktoriaus autoritetą, didina jo pasitikėjimą savimi ir darbo našumą, produktyvumą. Visos lentelėje pateiktos profesinės kompetencijos ir gebėjimai yra reikalingi sveikatingumo instruktoriui, kuris nori tapti tikru savo srities specialistu ir užtikrinti savo klientų pasitikėjimą. Profesinių kompetencijų atitikimas ir jų išpildymas didina sveikatingumo instruktoriaus autoritetą, tuo pačiu padidindamas klientų motyvaciją siekti, kuo geresnių rezultatų sveikatingumo srityje. Tačiau dideli pasiekimai iš niekur neatsiranda. Dabartinėje visuomenės raidos etape sveikatingumo instruktorius turi ypač daug lavintis, skaityti, ieškoti, nes gyvenimo pulsas gerokai paspartėjo, nepaprastai išaugo sveikatingumo paslaugų poreikis rinkoje. Itin svarbu sveikatingumo instruktoriui suvokti išskirtines jo profesijos ypatybes. Kiekviena profesija kaip specializuota veiklos rūšis turi nepakartojamų situacijų, savo išskirtinių savybių (Miškinis, 2007). Todėl norint sėkmingai išlikti konkurencingu rinkoje būtina tobulinti(is) profesines kompetencijas, gebėjimus ir kelti savo kvalifikaciją.

Apibendrinant galima teigti, kad profesinės kompetencijos samprata rodo sveikatingumo instruktoriaus veiklą, ne tik dalykinius gebėjimus, bet ir asmenybės bei jo socialinius aspektus. Žmogus dirbdamas sveikatingumo instruktoriaus darbą privalo įgyti naujų profesinių kompetencijų, o savo senai sukauptas profesines kompetencijas atnaujinti. Profesinės sveikatingumo instruktoriaus kompetencijos ir gebėjimai tai yra kai specialistas kaip profesionalas, pasinaudodamas profesinėmis kompetencijomis gali laisvai dirbti ir organizuoti sveikatingumo procesus ir norint sėkmingai išlikti konkurencingu rinkoje būtina tobulinti(is) profesines kompetencijas ir gebėjimus.

#### **1.4. Sveikatingumo instruktoriaus profesinis tobulinimas(is)**

Šiandieną visuomenėje vyksta nuolatiniai intensyvūs socialinio, ekonominio ir organizacinio gyvenimo pokyčiai. Mokymasis, tobulėjimas yra būdingas visoms veikloms, kuriomis užsiima žmogus. Tobulėjimas ir nuolatinis mokymasis pagal svarbumą sveikatingumo

instruktoriaus profesinėje veikloje yra toks pat svarbus kaip draugystė ar darbas. Tai nuolatinis procesas t.y. sveikatingumo instruktoriai visur ir visada mokosi, tiek savaiminiu būdu, tiek formaliai: darbo vietoje, šeimoje, per laisvalaikio užsiėmimus, per bendruomeninę veiklą, politiniuose veiksmuose (Folley, 2007). Anot Grakausko ir Valicko (2010), šių dienų karjeros samprata yra neatsiejama nuo mokymosi visą gyvenimą. Kitaip sakant profesinė veikla yra neįsivaizduojama be nuolatinio tobulėjimo joje.

Sveikatingumo instruktorių kvalifikacijos tobulinimą, kaip nuolatinio mokymosi pagrindą nagrinėja Barkauskaitė (2001), kuri teigia, kad nuolat besimokantys sveikatingumo instruktoriai daro didelę įtaką vidinei ir išorinei kultūrai. Nuolat besitobulinantys sveikatingumo instruktoriai daro įtaką vidinei ir išorinei sveikatingumo institucijos darbo, veiklos kultūrai. Taip pat skatina bendruomenę domėtis naujovėmis, jas diegti savo veikloje, taip pereinant nuo aukštesnės kvalifikacinės kategorijos įgijimo prie nuolatinio profesinio tobulinimo(si).

Kalbant apie kvalifikacijos tobulinimą, analizuojant mokslinę literatūrą ir skirtingų autorių apibrėžimus, matomas panašumas. Kvalifikacijos tobulinimas, tai mokymasis, žingsnis tobulybės link. Sveikatingumo instruktoriams ypač svarbu kelti savo kvalifikaciją, nes nuolat kinta programos, mokymo specifika. Kaip teigia Bučiūnienė (1996), kvalifikacijos kėlimas sudaro nepertraukiamo švietimo dalį. Jo tikslas – leisti pastoviai prisitaikyti prie technikos ir darbo sąlygų pasikeitimų, sudaryti palankias sąlygas jų socialiniam kilimui, padarant prieinamus įvairius kultūros lygius ir profesinę kvalifikaciją, bei jų įnašui į socialinį, kultūrinį ir ekonominį vystymąsi, teigia Bučiūnienė (1996).

Autorius Briedis (2007) teigia, kad kvalifikacijos tobulinimas modernioje visuomenėje – svarbus socialinio vystymosi veiksnys, suprantamas kaip technologinio progreso tikslas ir sparčiai besivystančios visuomenės natūralus kokybinis poreikis. Permainos moksle ir technikoje, socialinės transformacijos skatina keistis ir kelia naujus reikalavimus sveikatingumo instruktoriaus karjerai - tobulėti, reflektuoti, nagrinėti, plėtoti turimas ir įgyti naujas kompetencijas t.y. mokytis visą gyvenimą, siekiant prisitaikyti prie nuolat kintančių gyvenimo ir veiklos sąlygų, teigia Leonienė (1998).

Mokslininkas Miškinis (2003), analizuodamas būsimųjų sveikatingumo instruktorių rengimo tobulinimą, pabrėžia, kad šių dienų sveikatingumo specialistui nepakanka būti tik geram savo dalyko žinovui – jis privalo gauti gerą, humanistinę edukaciją paremtą pedagoginiu parengtumu. Tai grindžiama visapusiško rengimo principais, sporto pedagogo asmenybės socialiniu ir kultūriniu integralumu. Mokslininkas neįsivaizduoja šiuolaikinio sveikatingumo

instruktorius kaip brandžios asmenybės ir mėstančio kūrėjo, be didelės erudicijos, aukštos asmenybės kultūros, nepriekaištingo dorovingumu.

Permainos moksle ir technikoje, socialinės transformacijos skatina keistis ir kelia naujus reikalavimus sveikatingumo instruktorius tobulėjimui. Šiame kontekste sveikatingumo instruktorius turėtų kurti tokią terpę, kurioje kauptų savo gyvenimišką patirtį, o sveikatingumo centras būtų ta vieta, kuri įtakotų tokios patirties kaupimą ir būtų susijusi su kitais veiklos elementais.

Pastebimas prieštaravimas tarp išaugusių profesinių reikalavimų ir turimo profesinio pasirengimo. „Kvalifikacija nėra amžinas dalykas. Dekvalifikavimąsi skatina nuolat vykstanti veiklos charakteristikų kaita (Laužackas, Danilevičius, Gurskienė, 2004). Profesinės kvalifikacijos tobulinimas labiausiai lemia ugdymo proceso sėkmę, todėl jos tobulinimas įgyja nuolatinumo pobūdį.

Taigi sveikatingumo instruktorius profesinį tobulinimo(si) procesą reikia suprasti kaip nuolatinį mokymąsi, tobulinimą(si), vieną iš natūraliausių žmogaus gyvenimo būdų. Profesinis tobulinimas(is) – kiekvienam sveikatingumo instruktoriui būtina – jeigu jis nesimokytų ir nesikeistų, tai gyvenime nieko nepasiektų. Ir dar ne bet koks profesinis tobulinimo(si) procesas gali duoti rezultatų. Dalinių daromų pokyčių neužtenka, jie nerezultatyvūs. Profesinis tobulinimas(is) turi būti sistemingas. Sveikatingumo instruktorius išprusimas, kompetencija tampa didelių rezultatų pasiekimo pagrindu. Jis turi būti analizuojantis, mėstantis ir save išreiškiantis žmogus. Jam kaitos, saviraiškos poreikis turi būti vidinis. Tai poreikis augti, tobulėti, atskleisti savo galimybes pasiekti daugiau negu buvo pasiekta. Kadangi toks poreikis niekada nebūna visiškai patenkinamas, tai ir profesinis sveikatingumo instruktorius tobulinimo(si) procesas – nesibaigiantis procesas (Stonkus, 2003).

Profesinis tobulinimas(is) praturtina sveikatingumo instruktorių įvairiomis žiniomis, o pastarosios skatina pasitikėjimą savo jėgomis. Socialinių mokslų daktarė Pajaujienė (2016) teigia, kad žinios, mokėjimai ir suformuoti įgūdžiai yra būtini trenerio galių stiprinimo elementai. Tobulinimasis padeda sveikatingumo instruktoriui susidoroti su treniruotės procese ir varžybose išskylančiais sunkumais, padeda geriau suprasti įvairius pasikeitimus sportinio rengimo vyksme.

Nuolatinę sveikatingumo instruktorius profesinio tobulinimosi veiklą cituojant Miškinį (2003) Lietuvos sporto mokslo tarybos pirmininką, skatina ir kiti dalykai:

- Poreikis mokytis yra proporcingas gyvenimiškai svarbių problemų trenerio darbe skaičiui ir didumui;

- Trenerių mokymasis yra priemonė, o ne tikslas. Jie mokosi dėl to, kad naujos žinios ar įgyti įgūdžiai bus panaudoti;
- Savigarba, saviraiška ir pažinimo malonumas – svarbiausi trenerio mokymosi motyvai;
- Tam, kad sveikatingumo instruktorius galėtų naudotis nauja informacija, jie turi susieti naujas žinias su jau turimomis. Tokia integracija be mokymosi neproduktyvi;
- Mokydamasis treneris atsisako senų mąstymo būdų ir rutinos;
- Besitobulinantis treneris gali pasiekti daug geresnių rezultatų. Dėl to profesinio tobulinimosi procesui nereikia galėti nei pinigų nei laiko;
- Pasaulis nėra griežtai sutvarkyta stabili, nekintanti sistema. Jame yra daug nenuspėjamų pokyčių. Tik sistemingai mokydamasis treneris gali suvokti vykstančius pokyčius;
- Besimokydamas sveikatingumo instruktorius tobulina savo pedagoginę kompetenciją, ugdo bendrą pedagoginę kultūrą (bendravimo, kalbos, etikos...), tampa atviresnis naujovėms (Miškinis, 2003).

Sveikatingumo instruktoriaus profesinės veiklos tobulinimo(si) procesas – nuolatinė kaita, pedagoginio meistriškumo formavimosi sąlyga. Meistriškumas turi lemiamą įtaką profesinei veiklai, tačiau jis kartu yra ir priemonė siekti savo profesijos subtilybių gilesnio suvokimo. Naujos nuostatos kyla iš naujų profesinių įgūdžių, o šie susiformuoja dėl naujų nostatų. Nepakanka „gaudyti“ naujas idėjas, reikia mokėti jas pritaikyti ir siekti jas profesionaliai įvaldyti, o ne tik joms pritarti. Blokas (2008) teigia, kad norėdami gerai dirbti privalote „.... kaip galima geriau išmokti veiklą, kuria užsiimate.“

Sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) visą gyvenimą varomosios jėgos yra jo vertybinės orientacijos, tokios kaip dvasinis idealas, gyvenimo tikslas ir prasmė, siekis užimti deramą vietą socialinėje aplinkoje ir t.t. (Stonkus, 2004). Jovaiša (1993) tvirtina, kad savimonė ir gebėjimas save reguliuoti, susieti su asmeninio tobulėjimo perspektyvomis, pakilę iki kryptingo savo asmenybės tobulinimo, orientuoja asmenį savauklai. Savaukla padeda žmogui formuoti požiūrį į save, išmokti save pažinti, vertinti, išreikšti, analizuoti, reguliuoti ir galiausiai save tobulinti profesinėje veikloje.

Apibendrinant šį skyrių galima teigti, kad sveikatingumo instruktorių profesinis tobulinimo(si) procesas yra vienas svarbiausių veiksnių, užtikrinančių sveikatingumo instruktorių darbo kokybę. Profesinės veiklos tobulinimo(si) procesus sąlygoja nauji iššūkiai visuomenei, jos ekonominei ir socialinei raidai. Puiki sveikatingumo instruktoriaus savimonė, susiformuotos vertybinės orientacijos, pasiryžimas nuolat tobulėti ir gyvenime užimti deramą vietą socialinėje

aplinkoje yra varamosios jėgos, kurios padeda sveikatingumo instruktoriams pasiekti geidžiamų tikslų, o profesinės veikloje suteikia pasitenkinimo, kuomet yra pasitelkiamos įvairios profesinės veiklos tobulinimo(si) priemonės. Akivaizdu, kad didėjantis gyvenimo tempas sveikatingumo instruktorius skatina ieškoti naujų profesinio tobulėjimo būdų, ir vis didesnę pagreitį įgauna IKT taikymas, kuris bus analizuojamas šiame moksliniame darbe.

## 2. IKT PRIEMONIŲ TAIKYMAS SVEIKATINGUMO INSTRUKTORIŲ TOBULINIMO(SI) PROCESĖ

### 2.1. IKT Samprata

Šiandieninis pasaulis yra neįsivaizduojamas be kompiuterio, be mobiliojo telefono, be interneto, kitų įrankių ir technologijų. Jas naudoja kiekvienas informacinės visuomenės pilietis. Sveikatingumo instruktorius – ne išimtis. Priklausomai nuo sveikatingumo instruktoriaus kūrybiškumo, entuziazmo, nuo galimybių ir noro tobulintis, informacinės ir komunikacinės technologijos (IKT) gali tapti puikiu pagalbininku profesinės veiklos tobulinimo(si) procese (Inovatyvių mokymosi metodų ir IKT taikymas, 2010). Technologijos šiomis dienomis sparčiai plinta į visas gyvenimo sritis, todėl svarbu išsiaiškinti informacinių komunikacinių technologijų sąvoką, norint suprasti kodėl tai svarbu profesiniame sveikatingumo instruktoriaus tobulinimo(si) procese. Taip pat svarbu paminėti ir atskiras, neatsiejamas, šios sąvokos dalis – informaciją, komunikaciją, technologijas.

Informacijos apibrėžimų galima rasti daug ir įvairių, nes tai abstrakti, pirminė sąvoka. Informacija apibūdinama, kaip žinios, kurios perduodamos vienu asmenų kitiems žodžiu arba naudojant žiniasklaidos priemones. Šiuo metu informacijos šaltiniai yra labai išplitę ir apima visus visuomenės sluoksnius, nes labai padaugėjo informaciją teikiančių priemonių (kompiuteriniai tinklai, spauda, radijas, televizija, kinas ir kt.). Daug dėmesio skiriama informacinės visuomenės kūrimui (Dagienė, 2008). Autoriai Sačkauskienė ir Katinienė (2015) pateikia panašų informacijos apibūdinimą, jog tai yra mokslinės, visuomeninės, politinės, techninės žinios, perduodamos vienu asmenų kitiems žodžiu, raštu arba žiniasklaidos priemonėmis.

Taip pat prie informacijos procesų prisideda ir technologijos, kurios yra neatsiejamos šiandieniniame pasaulyje. Sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) procese jos gali padėti apdoroti, rinkti, ieškoti ar perteikti informaciją. Šiame moksliniame darbe bus analizuojamos informacinės komunikacinės technologijos sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) veikloje, todėl svarbu išsiaiškinti ir kitas sąvokas – komunikacija ir technologijos, informacinės technologijos.

Enciklopediniame kompiuterijos žodyne (2016) komunikacija yra apibūdinama kaip žmonių ryšys, bendravimas, keitimasis informacija, paprastai naudojantis technologinėmis priemonėmis.

Žodis technologijos skirtingiems žmonėms reiškia skirtingus dalykus. Daugumai technologijos asocijuojasi su naujais technologiniais prietaisais, tokiais kaip kompiuteriai, iPhone, robotai ir panašiai. Žmonės naudoja technologijas, kuria technologijas ir atlieka technologijas (Lee, 2011). Lietuvių kalbos žodyne (2013) technologijos sąvoka yra apibūdinama kaip gamybos procesų atlikimo būdų ir priemonių visuma. Technika ir technologijos tarpusavyje yra neatskiriamos taikomojo mokslo kategorijos. Terminas „technologija“ yra susijęs su graikų žodžiu „techne“, kuris turi keletą prasmų: sujungti, surišti, pinti, taip pat dažniausiai yra vėčiamas kaip amatas, menas, gebėjimas, gudrybė, apibūdinantis visus žmogaus veiklos būdus.

Šiuolaikinė technologijų samprata pagal Statauskienę (2009) apibūdinama kaip nauja mokslo žinias ir laimėjimus kurianti ir naudojanti veikla, skirta žmogaus ir visuomenės poreikiams tenkinti.

Informacinių technologijų (IT) samprata apima viską, kas skirta įrašyti, perduoti arba išreikšti informaciją ( Skyrius ir kt., 2008):

- Visos kompiuteriais pagrįstos technologijos.
- Tradicinės popierinės technologijos: dokumentai, laiškai, užrašai, spauda.
- Ryšių technika: telefonas, telegrafas, faksimilinis ryšys.
- Saugyklos: kartotekos, archyvai, bibliotekos.
- Specialaus užrašymo ir kodavimo sistemos: stenografija, kriptografija.
- Garso, vaizdo įrašymo ir atkūrimo būdai.
- Kita (Skyrius ir kt., 2008).

Analizuojant mokslinę literatūrą įvairūs autoriai pateikia skirtingą informacinių komunikacinių technologijų (IKT) sąvokos aiškinimą. Kompiuterinių terminų žodyne (2016) rašoma, kad IKT - priemonių ir būdų visuma informacijai apdoroti, o sampratoje žodžio „komunikacija“ pridėjimas paryškina tinklų svarbą.

Remiantis autoriais, Targamadze ir Petrauskiene (2008), IKT – technologijos, kurias pasitelkus kuriama, renkama, saugoma, transformuojama ir perduodama informacija. Tobulinimo(si) kontekste IKT galima apibrėžti kaip: technologijas, apimančias kompiuterį (techninę ir programinę įrangą), kompiuterinius tinklus ir (arba) kitus skaitmeninius įrenginius ir

kurios gali būti naudojamos, pritaikomos arba integruojamos edukacinėje, mokymosi, tobulinimosi arba kitose veiklose, komunikavimą traktuojant šių veiklų sudėtine dalimi.

Analizuojant IKT sampratą galima teigti, kad tai yra dalis informacinių technologijų, turinčių komunikacijos bruožus, todėl informacinių komunikacinių technologijų galima ieškoti tarp informacinių technologijų. IKT – informacijos kaupimo, laikymo, apdorojimo, pateikimo ir perdavimo būdų ir priemonių visuma (Skyrius ir kt. 2008). Šiuolaikinės IKT priemonės įgalina labai veiksmingai gauti, apdoroti, saugoti, pateikti ir perduoti informaciją, todėl sparčiai skverbiasi į visas mokslo, verslo, gamybos ir kitas gyvenimo sritis.

Autorius Petrauskas (1998) informacines komunikacines technologijas apibūdina, kaip kompiuterinę sistemą, apimančią aparatūrą, programinę įrangą, duomenis, procedūras, žmogų. Galima pritarti ir Markauskaitės (2000) apibrėžimui, kuri informacines komunikacines technologijas apibūdina kaip aplinkas, kuriose kompiuteris yra pagrindinis elementas: kompiuterinė technika ir programinė įranga, tinklai, kiti skaitmeniniai įrenginiai su kuriais yra susiję žmogiškieji bei organizaciniai aspektai.

Nepaisant skirtingų apibrėžimų, informacinės komunikacinės technologijos gali turėti vienodą arba skirtingus tikslus, priklausomai nuo plotmės į kurią yra diegiamos. Apibedrinant pateiktus apibrėžimus, galima išskirti tokį IKT apibrėžimą – tai priemonių ir būdų visuma padedanti apdoroti, priimti ir perteikti, laikyti informaciją, naudojant kompiuterį, kompiuterinę įrangą ar kitus išmaniuosius įrenginius. Ypatingas dėmesys yra skiriamas informacijos perdavimui, ryšio palaikymui. Galima išskirti tokias informacines komunikacines technologijas, kurios gali būti svarbios sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) srityje:

- Nešiojamasis kompiuteris;
- Mokomosios kompiuterinės programos;
- Ausinės su mikrofonu;
- Skaitmeninis projektorius;
- Filmavimo kamera;
- Web kamera;
- Foto aparatas;
- Video aparatas;
- Televizorius;
- Magnetofonas;
- Skeneris;



- Spausdintuvas;
- Kopijavimo aparatas;
- Virtuali mokymosi aplinka;
- Internetas;
- Mobilusis telefonas;
- Ir kt. (Informacinių ir komunikacinių technologijų naudojimas gerinant mokymo ir mokymosi mokykloje kokybę, 2006).

Informacinės komunikacinės technologijos šiandien vis dar sparčiai yra kuriamos, atsiranda nauji įrenginiai, naujos arba patobulintos funkcijos, galimybių gausa kiekvieną dieną sparčiai didėja. Šiuose procesuose labai svarbu yra paminėti ir sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) kontekste svarbą. IKT tampa naudinga tik tuomet, kuomet ji yra naudojama tikslingai pagal poreikius. Targamadžė (2011) teigia, kad šiuolaikiniame tobulinimo(si) procese reikia pabrėžti IKT svarbą. IKT gali būti tiesioginė – kai informacinės komunikacinės technologijos yra naudojamos pačiame tobulinimo(si) procese ir netiesioginė – kai taikant technologijas tobulinimo(si) procese turinys yra papildomas informacijos resursais (pavyzdžiui, ieškant informacijos) arba kai technologijos kuria foną tobulinimo(si) procesui (pavyzdžiui, naudojamos laisvalaikio, skaitant, komunikuojant).

Moksliniame darbe bus plėtojama ši mintis ir kalbama ne tik apie informacinių komunikacinių technologijų funkcijas, tačiau apie jų santykį su sveikatingumo instruktoriaus veikla ir kodėl jos tampa svarbios sveikatingumo instruktoriaus profesinės veiklos tobulinimo(si) procese. Teresevičienė (2012) teigia, kad technologijos yra kuriamos, kad palengvintų žmogaus gyvenimą. Sveikatingumo instruktoriaus profesinės veiklos tobulinimo(si) procese technologinės priemonės ne tik palengvina individualius instruktoriaus poreikius, tačiau ir skiriamos viso mokymo(si), tobulinimo(si) proceso modernizavimui.

Pagrindinis IKT naudojimo tobulinimosi procese tikslas – modernizuoti tobulinimo(si) procesą ir sudaryti sąlygas siekti sveikatingumo instruktoriams šiuolaikiškų tikslų:

- ugdyti svarbius visaverčiam gyvenimui žinių visuomenėje gebėjimus (mokymosi įgūdžius, kritinį mąstymą, kūrybiškumą, informacinius ir technologinius gebėjimus);
- atnaujinti mokymo turinį ir integruoti įvairias žinias;
- taikyti naujus mokymo metodus;
- formuoti naują mokymosi ir gyvenimo kultūrą (Puškorius ir kt., 2014).

Vis dėl to, galima atkreipti dėmesį, kad uždaviniai yra išskaidomi ir yra orientuoti į patį asmenį, į jo prisitaikymą šioje sparčiai kintančioje visuomenėje. Taigi, kaip IKT pasitarnauja

sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) procese, kurie nori palengvinti sveikatingumo instruktorių gyvenimą? Paliesime dar vieną aspektą IKT svarbą profesinio tobulinimo(si) srityje. Darbe bus plėtojama ši mintis ir kalbama ne tik apie informacinių komunikacinių technologijų funkcijas, tačiau apie jų santykį su sveikatingumo instruktoriumi ir kodėl jos tampa svarbios profesinio tobulinimo(si) procese.

Apibendrinant galima teigti, kad IKT priemonės - tai technologijos apimančios kompiuterį, kompiuterinius tinklus ir (ar) kitus skaitmeninius įrenginius ir gali būti naudojamos, taikomos arba integruojamos sveikatingumo instruktoriaus tobulinimosi, mokymosi arba kitose profesinėse veiklose. Tai gali būti bet koks kompiuterinės įrangos prietaisas, kuris perduoda informaciją. Informacinės technologijos, tarp jų ir IKT priemonės yra sparčiai diegiamos į visas gyvenimo sritis – asmeninę gyvenimo, socialinę, švietimo ir pan., todėl tai paliečia ir sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) procesus.

## **2.2. Informacinių komunikacinių technologijų taikymas sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) veikloje**

Šiuolaikiniam profesinio tobulinimo(si) procesui didelę įtaką daro nuolatinė informacinių ir komunikacinių technologijų kaita bei vis didėjanti jų įvairovė. Informacinių komunikacinių technologijų (IKT) taikymas tobulinimo(si) procese svarbus įvairiais aspektais, yra nagrinėjamas bei jų reikšmę pabrėžia Lietuvos ir užsienio mokslininkai, kurie nagrinėja informacines technologijas ir kaip naudojant šias technologijas kinta tobulinimo(si) procesas ir sveikatingumo instruktorių požiūris.

Skverbiantis naujoms informacinėms komunikacinėms technologijoms, kaip teigia Brazdeikis (2007), į įvairias visuomenės veiklos sritis, iš kurių ne išimtis ir sveikatingumo instruktoriaus profesinis tobulinimas(is), kur vietą taip pat randa naujos ir inovatyvios informacinės komunikacinės technologijos, pasak minimo autoriaus, šių technologijų skvarba visiškai keičia profesinio tobulinimo(si) procesą.

Šiandieną sveikatingumo instruktoriaus profesinis tobulinimasis dėka IKT tobulėja. Atsiradusios naujos interaktyvios technologinės priemonės sukuria galimybes naudotis naujai atsiradusiais įrankiais ir priemonėmis, praturtina programas įtraukiant profesionalius įrankius

atstovaujančias interaktyvias technologijas ir priemones, kurių panaudojimas reikalauja ne tik resursų, bet nemažų pastangų bei kompetencijos jais naudotis (Brazdeikis, 2007).

Tobulinimo(si) procesas, atsiradus informacinėms technologijoms, keičiasi iš esmės, kadangi į sveikatingumo instruktorių profesinį tobulinimo(si) procesą integruojama vis daugiau įvairių informacinių komunikacinių technologijų. Tobulinimosi procesas anksčiau buvo orientuotas į pateiktos informacijos išmokimą. Atsiradus šiuolaikinėms informacinėms technologijoms ir vis labiau šioms skverbiantis į mūsų gyvenimą, ne tik į asmeninį, bet ir kitas sritis, tokias kaip sveikatingumas, daugiau savarankiškumo perima besitobulinantis sveikatingumo instruktorius.

Modernios visuomenės sveikatingumo instruktorius turi būti atviras naujovėms, mokėti įvertinti naujovių naudą, jas kompetetingai taikyti savo profesinio tobulinimosi veikloje, nuolat tobulinti savo profesinę, technologinę ir socialinę kompetenciją. Naujos kartos sveikatingumo instruktorius supranta, kad sveikatingumo sistema turi būti moderni, lanksti, gebėti visapusiškai taikyti informacines komunikacines technologijas profesinės veiklos tobulinimo(si) procesui (Martišienė, Muleravičienė, 2010).

Martišienė, Muleravičienė (2010) teigia, kad staigus IKT išplitimas į įvairias visuomenės veiklos sritis, susijęs su šių technologijų įsisavinimu bei mokėjimu panaudoti tiesioginiame savo darbe. Kitaip sakant, labai svarbu, kad individai suprastų, kuri informacija yra reikalinga, kaip ją atrinkti ir perduoti naujo tipo informaciją kaip tam tikrą intelektualų produktą. Tačiau, kaip ir prieš tai cituotų autorių nuomone ir darbo autoriaus nuomone, yra svarbu lavinti kritinio mąstymo, analizės ir mokslinio tyrimo įgūdžius. Kad įgūdžius būtų galima lavinti svarbi, ir prieiga prie naujų technologijų, ir jų taikymas sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimo(si) veikloje, tinkamos informacijos atsirinkimas mokymui, kadangi tai daro įtaką tobulinimo(si) procesui. Viena iš esminių ir pagrindinių sąlygų taikant technologijas - turėti prieigą prie elementarių IKT ir naujų technologijų.

Kiekvienas sveikatingumo instruktorius gali pasirinkti, kokias IKT naudoti, dažniausiai IKT sudaro asmeninis nešiojamas kompiuteris, mokomosios kompiuterinės programos, interaktyvi lenta, mobilieji įrenginiai, skaitmeninis projektorius, skaitytuvas, televizorius, magnetofonas, spausdintuvas, kopijavimo aparatas, vaizdo magnetofonas, internetas (Olberkytė ir Zajančkovskaja, 2007). Atliekant moksliniame darbe sveikatingumo instruktorių

profesinio tobulinimo(si) veikloje taikomų ir taikytinų IKT priemonių analizę, tikslinga nagrinėti informacinių technologijų taikymo kompetetingumą.

Pasak Jakštienę (2015) IKT kompetenciją galima apibūdinti kaip asmens žinių, įgūdžių, gebėjimų, požiūrių ir vertybių visumą, sąlygojančią sėkmingą IKT panaudojimą, pritaikymą arba integravimą profesinėje, tobulinimosi arba kitoje veikloje.

Informacinių ir komunikacinių technologijų diegimas sveikatingumo instruktoriaus profesinėje veikloje išplečia tobulinimo(si) aplinką, skatina keisti mokymo programas, daro įtaką sveikatingumo instruktoriaus profesinei kaitai (Jucevičienė, 2002).

Sveikatingumo instruktoriaus technologijų taikymo kompetencija:

- gebėti naudotis informacinėmis technologijomis;
- gebėjimas informacines technologijas integruoti į sveikatingumo procesus;
- gebėjimas kompiuteriu kurti mokomąsias sveikatingumo programas;
- gebėjimas susirasti įvairių sričių informaciją ir mokyti to kitus;
- gebėjimas atsirinkti įvairių sričių informaciją ir mokyti to kitus;
- gebėjimas sisteminti įvairių sričių informaciją ;
- gebėjimas analizuoti įvairių sričių informaciją;
- gebėjimas įvertinti įvairių sričių informaciją;
- gebėjimas bendrauti viena ar keliomis užsienio kalbomis (Rodzevičiūtė, 2006).

Sparčiai keičiantis visuomenei, informacinės komunikacinės technologijos natūraliai įsilieja į sveikatingumo instruktoriaus profesinio tobulinimosi procesą, darydamos įtaką esminiems tobulinimo(si) pokyčiams. Todėl svarbi šiuolaikinė sveikatingumo instruktoriaus misija - nuolat tobulinti informacinių technologijų taikymo kompetenciją (Rodzevičiūtė, 2006).

Nacionalinės sporto informacijos sistemos tikslas – sukurti šiuolaikinėmis informacinėmis technologijomis aprūpintą, į tarptautines sistemas integruotą nacionalinę sveikatingumo instruktoriaus sistemą, kuri sudarytų sąlygas sveikatingumo ir sporto veiklą plėtojančioms institucijoms ir specialistams gauti, kaupti ir naudotis informacija, reikalinga jų veiklai planuoti, organizuoti, bei tobulinti (Miškinis, Skyrius, 2005).

Sveikatingumo instruktoriui svarbu ne tik naudotis kompiuteriu, bet ir efektyviai panaudoti informacines technologijas profesinio tobulinimo(si) procese, kadangi informacinės technologijos yra sudėtingas įrankis, pakeitęs daugelį žmogaus veiklų ir atvėręs naujas informacijos sklaidimo ir apdorojimo galimybes (Kondratavičienė, 2009).

Remiantis autorių Olberkytė ir Zajančkovskaja (2007) nuomone „besiformuojančioje informacijos visuomenėje tampa ypač aktualus informacinių technologijų teikiamų galimybių naudojimas profesinio tobulinimo(si) sveikatingumo instruktoriaus veikloje. Šios srities padėties analizė atskleidžia esamą situaciją tobulinimo(si) procese, leidžia ją įvertinti ir prognozuoti tolimesnes informacinių technologijų naudojimo perspektyvas” (Olberkytė ir Zajančkovskaja, 2007).

Šiandieninėje modernioje visuomenėje sveikatingumo instruktorius turi būti atviras naujovėms, mokėti įvertinti naujovių naudą, jas kompetetingai taikyti savo profesinėje veikloje, nuolat tobulinti savo profesinę, technologinę, socialinę kompetenciją. Naujos kartos sveikatingumo instruktorius supranta, kad sveikatingumas turi būti modernus, lankstus, gebėti visapusiškai taikyti technologijas tobulinimo(si) procesui (Martišienė, Muleravičienė, 2010).

Autorius Olberkytė ir Zajančkovskaja (2007) teigia, kad kiekvienas sveikatingumo instruktorius gali pasirinkti kokias IKT naudoti profesinio tobulinimo(si) veikloje ir dažniausiai IKT sudaro asmeninis nešiojamasis kompiuteris, mokomosios kompiuterinės programos, vaizdo kamera, skaitmeninis projektorius, skaitytuvas, televizorius, vaizdo magnetofonas, internetas. Olberkytės ir Zajančkovskajos nuomone, internetas laikomas viena iš galimybių taikant IKT profesinio tobulimo(si) veikloje.

Sveikatingumo instruktoriui svarbiu momentu tampa IKT integravimas į tobulinimo(si) procesą, kadangi pagal Martišienę ir Muleravičienę (2010) informacinių technologijų taikymas leidžia susikoncentruoti ir tą patį darbą atlikti kūrybiškiau, profesionaliau, permąstyti tobulinimo(si) metodus, nors kompiuterizuotas tobulinimas(sis) atima daugiau jėgų ir laiko. Esant kūrybiškam sveikatingumo instruktoriui nauda yra didesnė, pavyzdžiui, vaizdinė informacija išlieka ilgiau, lengviau įsiminama medžiaga.

Sveikatingumo instruktorius, kuris integruoja IKT į tobulinimo(si) procesą, dažniausiai siekia kitaip pateikti mokomąją medžiagą ir kitaip organizuoti sveikatingumo veiklas (Balčytienė, Kondratavičienė, 2009).

Apibendrinant galima teigti, kad sveikatingumo instruktoriai tobulindami savo profesines kompetencijas integruoja vis daugiau informacinių komunikacinių technologijų savo veikloje. Skverbiantis naujoms IKT priemonėms, sveikatingumo instruktoriaus tobulinimo(si) procesas keičiasi iš esmės: sukuriamos galimybes naudotis naujai atsiradusiais įrankiais ir priemonėmis, praturtinamos programos įtraukiant profesionalius įrankius atstovaujančias interaktyvias technologijas ir priemones. IKT priemonių gausa sudaro sąlygas sveikatingumo instruktoriui prisitaikyti prie nuolat kintančios aplinkos, užtikrindamos, kad sveikatingumo procesas bus modernus, lankstus, kūrybiškas ir profesionalus. Sveikatingumo instruktoriui, kuris naudoja IKT priemones savo profesinėje veikloje yra svarbu nuolat tobulinti informacinių technologijų kompetenciją.

### 3. SVEIKATINGUMO INSTRUKTORIŲ PROFESINIS TOBULINIMAS(IS) TAIKANT IKT PRIEMONES

#### 3.1. Tyrimo metodologija

**Tyrimo metodas.** Siekiant atskleisti sveikatingumo instruktorių požiūrį į IKT taikymą profesinio tobulinimo(si) procese pasirinktas kiekybinis tyrimas. Kiekybinio tyrimo strategija pasirinkta nes taikant šią tyrimo strategiją galima išsiaiškinti, patvirtinti arba paneigti informaciją, tai pozityvistinis tyrimas (Valackienė ir Mikėnė, 2008).

Realizuojant kiekybinio tyrimo strategiją buvo taikytas anketinės apklausos metodas. Anketinė apklausa padeda išsiaiškinti sveikatingumo instruktorių požiūrį į tobulinimosi procesą, IKT priemonių taikymą sveikatingumo instruktoriaus profesinės veiklos tobulinimuisi. Anketavimas raštu apima klausimų ir atsakymų procesą tik respondento valioje, kai anketa yra savarankiškai pildoma respondento (Gaižauskas ir Mikėnė, 2014). Tad apklausa raštu padeda atskleisti sveikatingumo instruktorių nuomonę apie tobulinimosi procesą bei kaip IKT priemonės taikomos sveikatingumo instruktorių profesinėje veikloje ir profesiniame tobulinime(si). Tyrimo metodo pasirinkimas grindžiamas tuo, kad anketuojant vienu metu galima apklausti didelį skaičių respondentų (Valackienė, Mikėnė, 2008).

**Tyrimo instrumentas.** Tyrimo anketa buvo sudaryta, remiantis anketos sudarymo rekomendacijomis (Valackienė ir Mikėnė 2008; Gaižauskaitė ir Mikėnė, 2014). Anketos lydraštyje buvo aiškiai, logiškai paaiškinta, kodėl atliekamas tyrimas, pateikta trumpa anketos užpildymo instrukcija, garantuojamas anonimiškumas. Anketą sudaro 24 klausimai (1 priedas). Anketos klausimai sudaryti remiantis atlikta mokslinės literatūros ir norminių dokumentų analize (5 lentelė). Anketą sudaro trys struktūriniai klausimų blokai. Pirmąjį klausimų bloką sudaro klausimai apie sveikatingumo instruktorių kompetencijas, tobulinimosi procesą. Antrąjį klausimų bloką sudaro klausimai apie IKT priemones, jų taikymą sveikatingumo instruktoriaus tobulinimosi procesuose. Klausimuose naudojama 5 balų likerto skalė (1- labai svarbu, 2-svarbu, 3 – neturiu nuomonės, 4- nesvarbu, 5-visiškai nesvarbu; 1 – labai dažnai, 2 – dažnai, 3 – retai, 4 – praktiškai nenaudoju, 5 - nenaudoju, bet norėčiau išbandyti; 1- visiškai nesutinku, 2- nesutinku, 3 – abejoju, 4- sutinku, 5 – visiškai sutinku. Trečiasis klausimų blokas skirtas respondent

demografinėms charakteristikoms išsiaiškinti. Demografinių klausimų bloką anketoje sudaro šie požymiai: amžius, lytis, išsilavinimas, kvalifikacija, darbo stažas, darbovietė, gyvenamoji vieta, užsiimamos pareigos.

4 lentelė. Tyrime naudoti literatūros šaltiniai.

<i>Nr.</i>	<i>Anketos blokai</i>	<i>Literatūros šaltiniai</i>
1.	Sveikatingumo instruktorių kompetencijos ir tobulinimasis	Sporto pedagogo metodinės rekomendacijos (2017) Stonkus (2003), Miškinis (2013), Martens (2000), Jucevičienė; Liepaitė (2000), Sveikatingumo instruktoriaus specialisto standartai (2014), Valickas (2010).
2.	IKT priemonių taikymas tobulinimosi procese	Dudzinskienė (2008), Puškorius (2014), Dagienė (2008), Targamadzė (2011), Brazdeikis (2007), Martišienė ir Muleravičienė (2010), Dudzinskienė ir kt. (2010), Jucevičienė (2002).
3.	Demografinės charakteristikos	Valackienė, Mikėnė (2008), Gaižauskas (2014)

**Tyrimo atlikimo laikas.** Tyrimas buvo vykdytas 2019 m. kovo mėn.

**Tyrimo vieta.** Sveikatingumo instruktorių anketavimas buvo atliekamas nuotoliniu būdu per el. platformą [www.apklauso.lt](http://www.apklauso.lt).

**Tyrimo etapai.** Tyrimo etapai buvo sudaryti remiantis anketos tyrimo sudarymo rekomendacijomis (Valackienė ir Svajonė, 2008; Gaižauskaitė ir Mikėnė, 2014). Tyrimas buvo sudarytas iš keturių etapų:

5 lentelė. Tyrimo etapai

<b>Etapas</b>	<b>Etapo turinys</b>
I	Mokslinės literatūros analizė. Tyrimo metodologijos konstravimas ir pagrindimas. Metodikos parinkimas tinkamas tyrimui – anketinė apklauso. Anketos (tyrimo instrumento) rengimas
II	Tiriamųjų atranka sveikatingumo instruktorių EREPS (Europinis trenerių registru centras, kai treneris rengiamas pagal europinius standartus) socialinių tinkų Activ Training mokyklos užsroje grupėje.
III	Tyrimo atlikimas ir anketos platinimas
IV	Pasiruošimas tyrimo duomenų analizavimui: gautų rezultatų suvedimas ir analizavimas, aprašymas ir pateikimas.



**Tyrimo dalyviai.** Tyrimo dalyviais buvo pasirinkti X mokyklos sveikatingumo instruktoriai, kurie baigę X mokyklos kursus ir yra įgiję europinę licenciją bei sveikatingumo instruktoriumi gali dirbti visose Europos Sąjungos šalyse

**Imties sudarymo būdas.** Tyrimo imtis buvo sudaryta taip, kad jos savybės atspindėtų generalinės aibės savybes, t.y. imtis būtų reprezentatyvi, nes taip yra užtikrinamas ir viso tyrimo reprezentatyvumas (Valackienė, Mikėnė, 2008). Tad kiekybinio tyrimo populiaciją sudaro X mokyklos ruošiami sertifikuoti sveikatingumo instruktoriai, kurie yra registruoti Europos registre (priedas nr. 2). Remiantis X mokyklos duomenimis, mokykla yra paruošusi virš 350 sveikatingumo instruktorių, iš jų 146 sveikatingumo instruktoriai, kurių licencija ir kvalifikacija yra pripažįstama visoje Europoje. Imčiai sudaryti buvo pasirinkta sistemingoji imtis, paprasto atsitiktinio atrankos būdo atmaina, kai iš populiacijos sąrašo tiriamieji parenkami ne atsitiktinai, bet pagal tam tikrą sistemą (Valackienė ir Mikėnė, 2008). Buvo išrašyti visi X mokyklos ruošiami sveikatingumo instruktoriai ir atrinkti sveikatingumo instruktoriai, kurie yra registruoti europiniame registre, atitinka europinius standartus ir gali dirbti visoje Europoje. Imčiai nustatyti buvo naudojamas portalas [www.apklausos.lt/imties-dydis](http://www.apklausos.lt/imties-dydis). Gautas imties dydis (n=106) nustatytas su 95 proc. patikimumu ir 5 proc. paklaida, nes tokie rodikliai kiekybiniuose tyrimuose reprezentatyvumo požiūriu laikomi pakankamais ir reprezentatyviais (Gaižauskaitė ir Mikėnė, 2008). Organizuojant tyrimą buvo išsiųstos 130 anketų, iš jų 104 grįžo atgal tyrėjui. Anketų grįžtamumo procentinė kvota 96,82 proc.

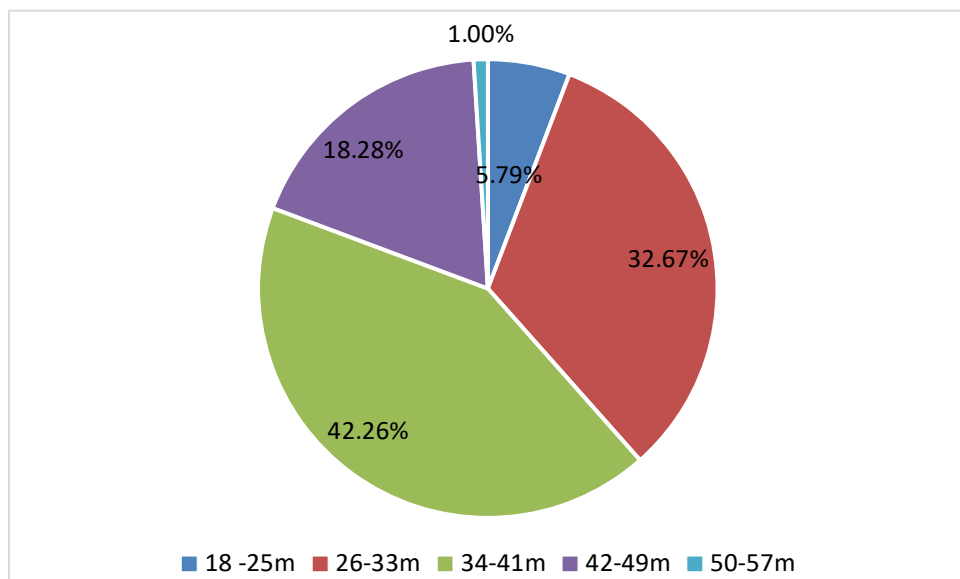
**Tyrimo duomenų analizės metodas.** Tyrimo duomenų apdorojimui ir analizei taikyti statistiniai tyrimo metodai – tyrimo duomenų aprašomoji analizė SPSS17 programa, kuri padeda gauti apibendrintus duomenis ir atskleisti reiškinių bendrąsias savybes pagal tam tikrus kintamuosius (Valackienė ir Mikėnė, 2008; Gaižauskaitė ir Mikėnė, 2014).

**Tyrimo etika.** Atliekant empirinį tyrimą buvo laikomasi bendrųjų tyrimo etikos principų. Visi tyrime dalyvavę respondentai buvo informuoti apie tyrimo tikslą, buvo gauti jų rašytiniai sutikimai dalyvauti apklausoje (naudojant socialinį tinką Facebook). Dalyvavusieji apklausoje buvo supažindinti su tyrimo duomenų konfidencialumo apsauga, buvo paaiškinta, kad tyrimo duomenų naudojimas bus apibendrintas, be galimybės identifikuoti atskirą asmenį. Respondentai laisva valia galėjo pasitraukti iš tyrimo ir neatsakinėti į anketoje pateiktus klausimus (Valackienė ir Mikėnė, 2008).

**Tyrimo ribotumas.** Kadangi respondentai buvo tik X mokyklos licencijuoti sveikatingumo instruktoriai, kurie yra registruoti EREPS registre, todėl tyrimo rezultatų negalima taikyti apibendrintai visai populiacijai.

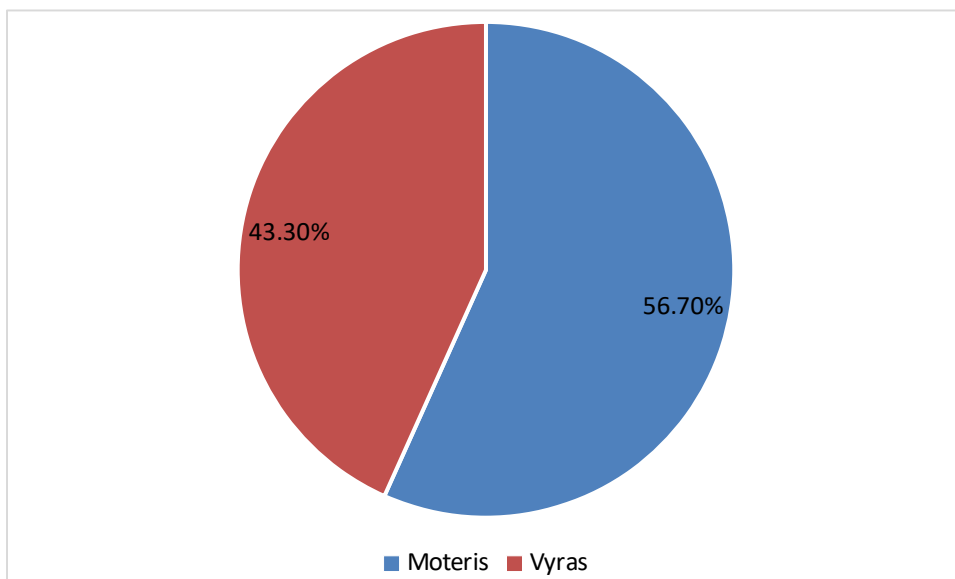
### 3.2. Empirinio tyrimo duomenų analizė

Nustatyta, kad didžioji dalis tyrime dalyvavusių yra 34-41 metų amžiaus respondentai (42,3 proc.), daugiau nei ketvirtadalis tyrime dalyvavusių respondentų buvo 26 – 33 metų (32,7 proc.). Beveik penktadalis tyrime dalyvavusių respondentų buvo 42 - 49 metų (18,3 proc.). Mažiausiai tyrime dalyvavo 18 – 25 metų (5,8 proc.) ir 50 – 57 metų (1 proc.) respondentų (2 pav.).



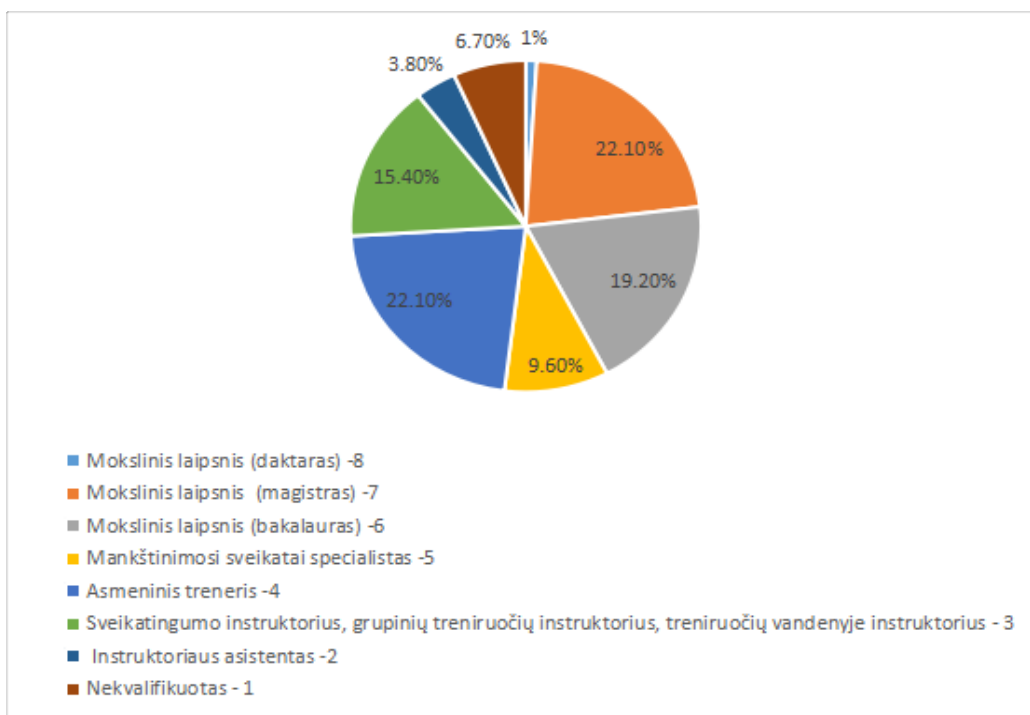
**2 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal amžių (proc.)

Išanalizavus tyrimo rezultatus paaiškėjo, jog daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių respondentų sudaro moterys (56,7 proc.). Respondentai vyrai sudarė 43,3 proc. (3 pav.).



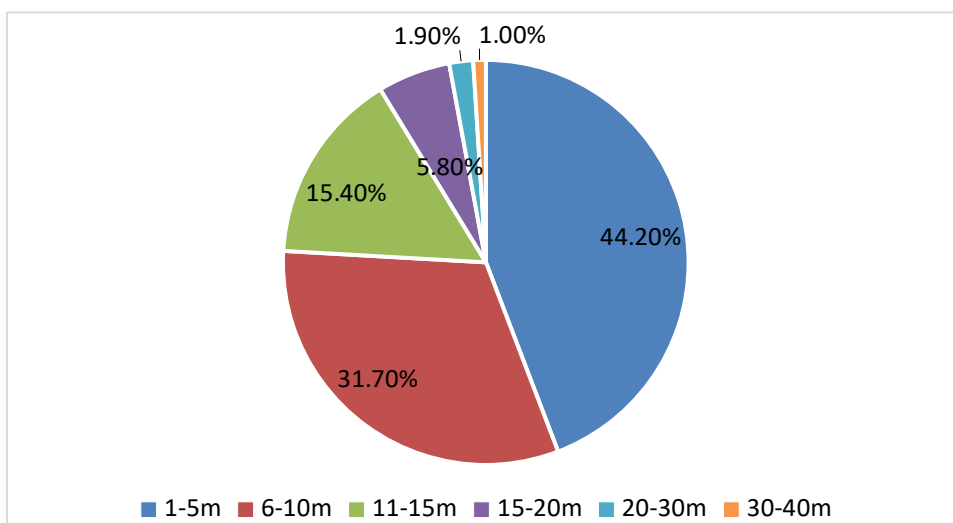
**3 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (proc.)

Analizuojant respondentų pasiskirstymą pagal turimą kvalifikaciją (4pav.) nustatyta, kad daugiausia tyrime dalyvavo respondentai, turintys asmeninio trenerio kvalifikaciją (22,1 proc.) ir turintys magistro mokslinį laipsnį (22,1 proc.). Šiek tiek mažesnę dalį (19,2 proc.) sudarė respondentai turintys 6 kvalifikacijos laipsnį - bakalaurą ir 3 kvalifikacijos laipsnį (15,4 proc.) (sveikatingumo instruktoriai, grupinių treniruočių instruktoriai, treniruočių vandens instruktoriai). Mažiausiai apklausoje dalyvavo respondentų turinčių 5 kvalifikacinę kategoriją (9,6 proc.) - mankštinimosi sveikatai specialistai, 2 kvalifikacinę kategoriją – instruktoriaus asistentai (3,8 proc.) ir turintys 8 aukščiausią kvalifikacinę kategoriją, daktaro laipsnį (1 proc.)



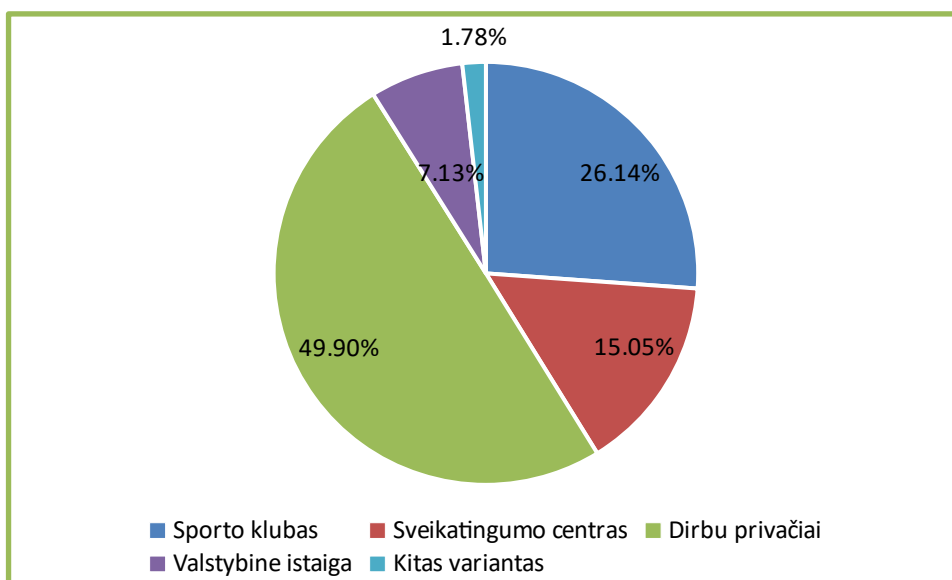
**4 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal europinę sveikatingumo instruktorių kvalifikaciją (proc.)

Analizuojant duomenis apie respondentų darbo stažą (5 pav.) pastebėta, kad daugiausiai tyrime dalyvavo respondentų turinčių nuo 1 iki 5 metų darbo stažą (44,2 proc.). Mažesnę dalį sudaro respondentai, kurių darbo stažas yra nuo 6 iki 10 metų (31,7 proc.). Dar mažesnė dalis (15,4 proc.) respondentų, kurių darbo stažas yra intervale nuo 11 iki 15 metų. Pastebėtina, jog mažiausiai apklausoje dalyvavo respondentų, kurių ilgiausias darbo stažas nuo 15 iki 20 metų (5,8 proc.), nuo 20 iki 30 metų (1,9 proc.) ir nuo 30 iki 40 metų (1 proc.).



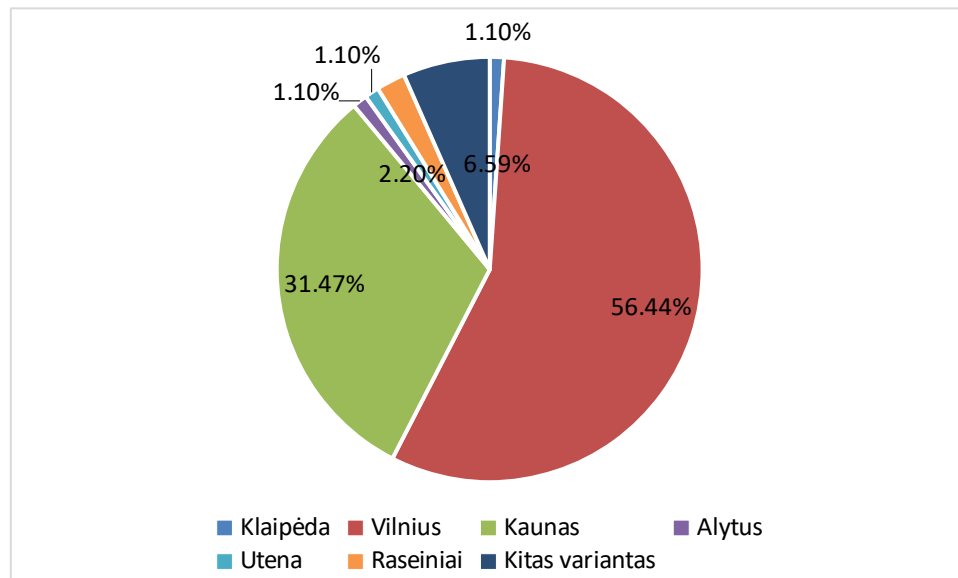
**5 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal darbo stažą (proc.)

Nustatyta, kad didžioji dalis respondentų yra dirbantys privačiame sektoriuje (50,4 proc.) (6 pav.). Daugiau nei ketvirtadalis (26,4 proc.) tyrime dalyvavusių respondentų dirba sporto klube. Mažiausiai tyrime dalyvavo respondentų dirbančių sveikatingumo centruose (15,2 proc.) ir dar mažesnę dalį (7,2 proc.) respondentų kaip savo darbovietę nurodė valstybinę įstaigą (sanatorija, ligoninė, mokykla). Taip pat vieno respondento buvo pažymėtas kitas variantas ir nurodyta, jog šiuo metu respondentas yra vaiko auginimo atostogose.



**6 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal darbovietę (proc.)

Analizuojant duomenis pagal gyvenamąją vietą (7 pav.) paaiškėjo, kad didžioji dauguma tyrime dalyvavusių respondentų yra vilniečiai (56 proc). Kiek mažiau apklausoje dalyvavo kauniečių (32 proc). Mažiausiai respondentų apklausoje dalyvavo iš Klaipėdos, Alytaus, Utenos, Raseinių.(5 proc). Taip pat tyrime dalyvavusiems respondentams buvo leista pasirinkti kitą variantą, kuriuo buvo pažymėti kiti miestai.

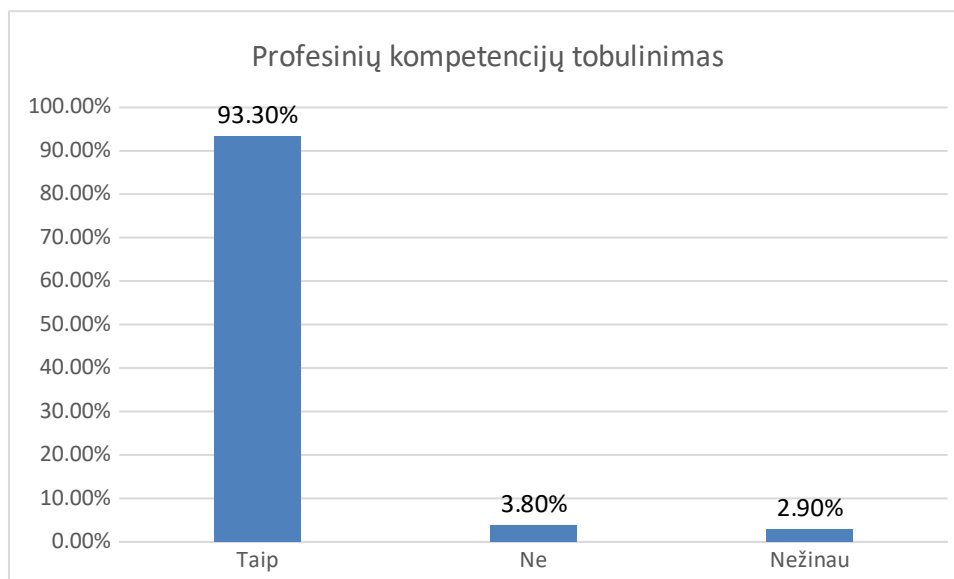


7 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą (proc)

Tyrimo metu buvo siekta išsiaiškinti respondentų požiūrį į profesinių kompetencijų svarbą sveikatingumo instruktoriaus profesinėje veikloje (8 pav.).

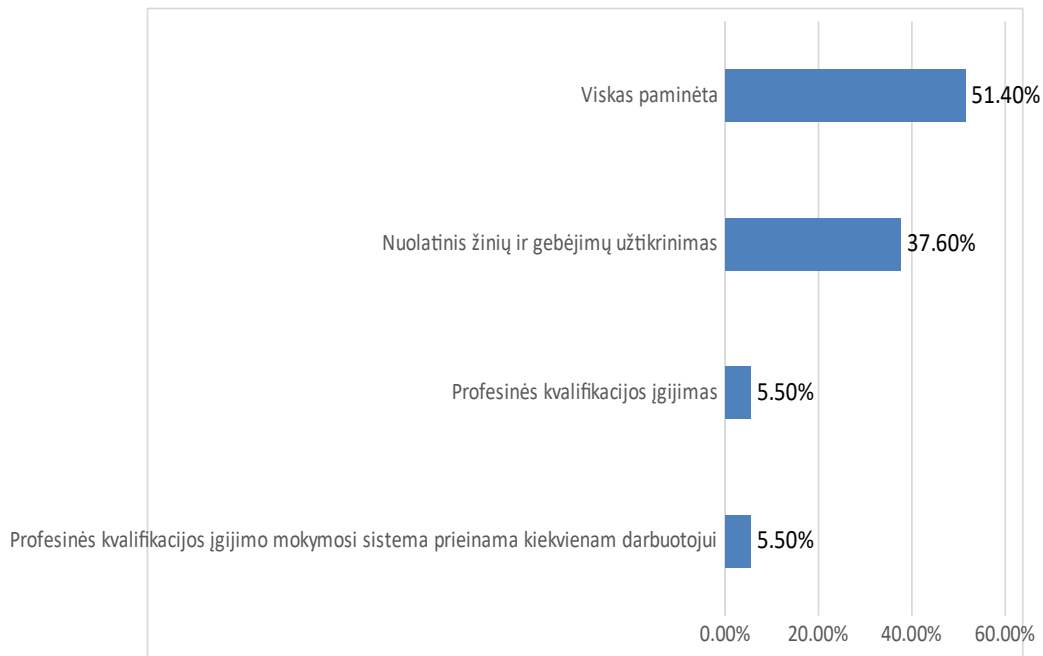
Tyrimo rezultatų analizė leidžia daryti prielaidą, kad sveikatingumo instruktoriai turi panašų požiūrį į profesinių kompetencijų svarbą. Kaip nurodo daugelis autorių (Stonkus 2003; Miškinis 2013;), kurie analizuoja sporto trenerių kompetencijas ir gebėjimus, jų esti daug, labai įvairių ir visi jie yra vienareikšmiškai svarbūs specialistui dirbančiam sveikatingumo srityje. Tyrimo anketoje buvo pateiktas klausimas, padėjęs išsiaiškinti ar sveikatingumo instruktoriai tobulina profesines kompetencijas. Atlikus apklausą (8 pav.) paaiškėjo, kad didžioji dalis tyrime dalyvavusių respondentų (93,3 proc.) tobulina savo profesines kompetencijas. Labai mažai respondentų (3,9 proc.) pažymėjo, jog netobulina ir (2,9 proc.) pažymėjo, jog nežino ar tobulina savo profesines kompetencijas. Galima daryti prielaidą, kad sveikatingumo instruktoriai tobulina

savo profesines kompetencijas ir tobulinimosi procesas yra neatsiejamas veiksnys jų profesinėje veikloje. Kaip nurodo Sporto pedagogo metodinės rekomendacijos (2017) tobulinimasis sveikatingumo instruktorių praturtina įvairiomis žiniomis, o pastarosios skatina pasitikėjimą savo jėgomis. Žinios mokėjimai ir suformuoti įgūdžiai yra būtini sveikatingumo instruktoriaus galių stiprinimo elementai. Tobulinimasis padeda sveikatingumo instruktoriui susidoroti su treniruotės procese ir varžybose iškylančiais sunkumais, padeda geriau suprasti įvairius pasikeitimus, sportinio rengimo vyksmą.



**8 pav.** Respondentų požiūris į profesinių kompetencijų tobulinimo(si) svarbą (proc.)

Tyrimo metu respondentų buvo paprašyta apibūdinti tobulinimo(si) sąvoką (9 pav.). Respondentai pateikė labai įvairius atsakymus. Daugiau nei pusė respondentų – 51,4 proc. nurodė, kad tobulinimąsi jie sieja su visais išvardintais variantais, t.y. nuolatinis žinių ir gebėjimų tobulinimasis, profesinės kvalifikacijos įgijimas, profesinės kvalifikacijos įgyjimo ir mokymosi sistema. Tobulinimosi procesą kaip nuolatinį žinių ir gebėjimų tobulinimą nurodė daugiau nei trečdalis respondentų (37,6 proc.). Nedidelė dalis respondentų (5,5 proc.) teigia, kad tobulinimosi procesas tai profesinės kvalifikacijos įgijimas. Tokia pati dalis respondentų nurodė (5,5 proc.) , kad tai profesinės kvalifikacijos įgijimo mokymosi sistema, kuri yra prieinama kiekvienam darbuotojui.



**9 pav.** Tobulinimosi samprata sveikatingumo instruktoriaus požiūriu (proc.)

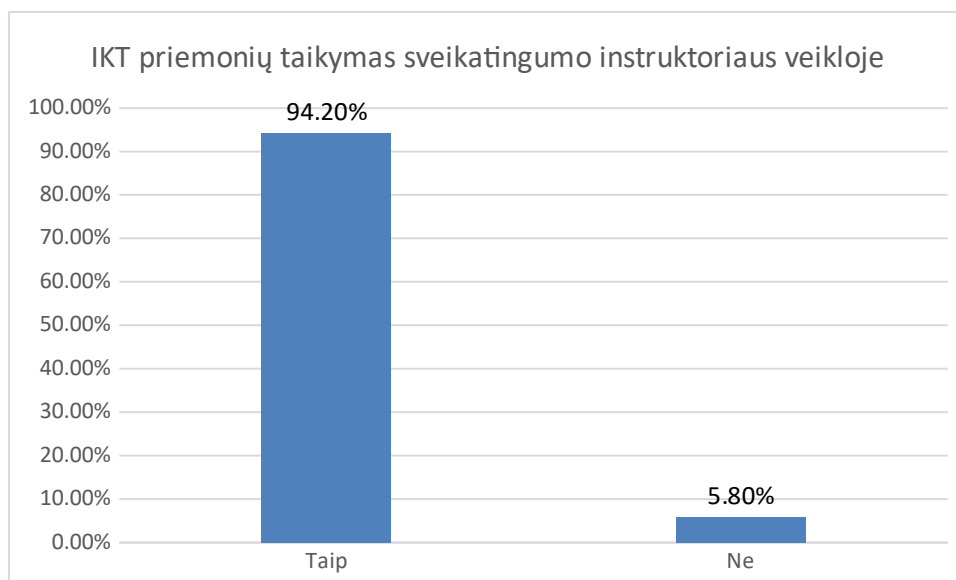
Nustatyta, kad profesines kompetencijas daugiausia tobulino sveikatingumo instruktoriai turintys nuo 1 iki 5 metų darbo stažą (6 lentelė). Savo profesinių kompetencijų nebuvo linkę tobulinti sveikatingumo instruktoriai, kurie dirbo 15-20 m ir daugiau metų. Statistiškai reikšmingas skirtumas analizuojant ištraukimą į profesinį tobulinimą(si) pagal darbo stažą nenustatytas. ( $\chi^2 = 3,592$   $df=10$   $p=0,964$ ).

6 lentelė. Sveikatingumo instruktoriaus profesinių kompetencijų tobulinimas pagal darbo stažą



			Sveikatingumo instruktoriaus/ sporto trenerio darbo stažas						Viso
			1-5m	6-10m	11-15m	15-20m	20-30m	30-40m	
Ar tobulinate savo sveikatingumo instruktoriaus profesines kompetencijas?	Taip	%	43	29	16	6	2	1	97
		Dažnis	41.3%	27.9%	15.4%	5.8%	1.9%	1.0%	93.3%
	Ne	%	2	2	0	0	0	0	4
		Dažnis	1.9%	1.9%	.0%	.0%	.0%	.0%	3.8%
	Nežinau	%	1	2	0	0	0	0	3
		Dažnis	1.0%	1.9%	.0%	.0%	.0%	.0%	2.9%
Viso		%	46	33	16	6	2	1	104
		Dažnis	44.2%	31.7%	15.4%	5.8%	1.9%	1.0%	100.0%

Tyrimo anketoje buvo pateiktas klausimas, padėjęs išsiaiškinti ar sveikatingumo instruktoriaus darbinėje veikloje taiko IKT priemones. Kaip matyti iš 10 paveiksle pateiktų duomenų, didžioji dauguma respondentų (94,2 proc.) patvirtina, kad sveikatingumo instruktoriaus darbinėje veikloje taiko IKT priemones. Nedidelė dalis (5,8 proc.) respondentų nurodė, jog savo profesinėje veikloje netaiko IKT.



**10 pav.** Sveikatingumo instruktorių nuomonė, ar taiko IKT sveikatingumo instruktoriaus darbinėje veikloje (proc.)

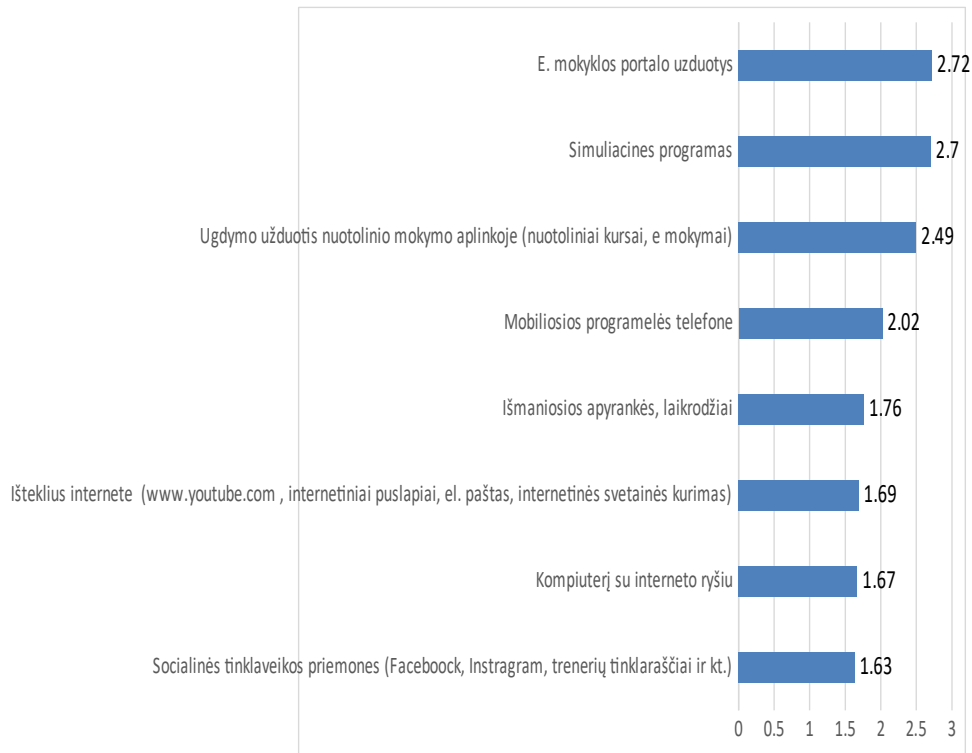
Kaip rodo tyrimo rezultatai, informacinės technologijas savo darbe daugiausia taiko respondentai, dirbantys nuo 1-5m. ir daugiau (7 lentelė). IKT priemonių nebuvo linkę taikyti sveikatingumo instruktoriai, kurie dirbo 15-20m ir daugiau. Palyginus rezultatus grupėse galime teigti, kad IKT technologijų taikymas sveikatingumo instruktoriaus profesinėje veikloje statistiškai reikšmingai nesiskiria pagal darbo stažą. ( $\chi^2 = 9,446$   $df=5$   $p=0,093$ ). Tai rodo, kad apklaustieji skirtingose stažo grupėse beveik vienodai taiko IKT priemones instruktoriaus darbinėje veikloje

7 lentelė. IKT priemonių taikymas sveikatingumo instruktoriaus darbinėje veikloje pagal darbo stažą

			Sveikatingumo instruktoriaus/ sporto trenerio darbo stažas						Viso
			1-5m	6-10m	11-15m	15-20m	20-30m	30-40m	
Ar taikote informacinės komunikacines technologijas (IKT) sveikatingumo instruktoriaus darbineje veikloje?	Taip	Dažnis	44	30	16	6	1	1	98
		%	42.3%	28.8%	15.4%	5.8%	1.0%	1.0%	94.2%
	Ne	Dažnis	2	3	0	0	1	0	6
		%	1.9%	2.9%	.0%	.0%	1.0%	.0%	5.8%
Viso		Dažnis	46	33	16	6	2	1	104
		%	44.2%	31.7%	15.4%	5.8%	1.9%	1.0%	100.0%

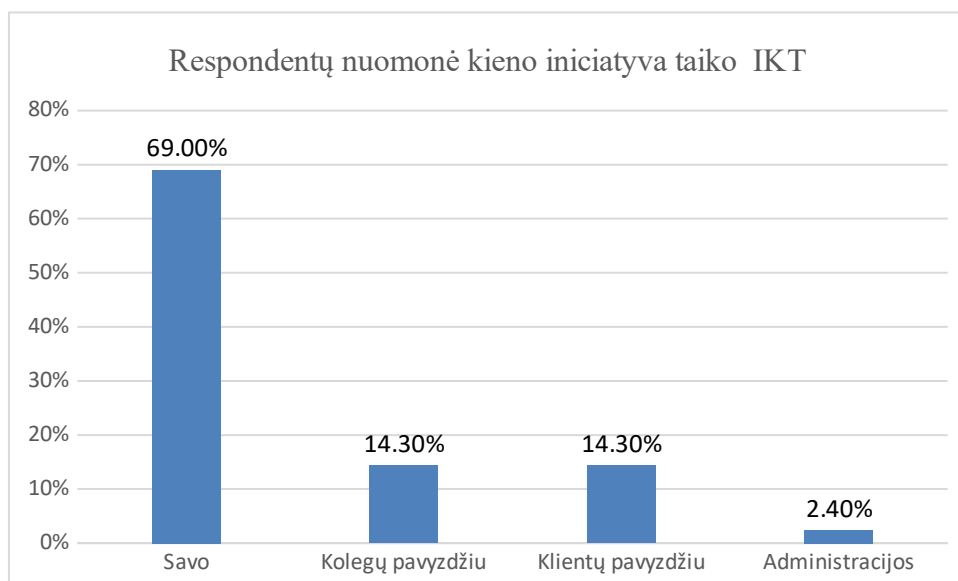
Tyrimo metu buvo paprašyta respondentų įvertinti, kokias IKT priemones naudoja savo profesinėje veikloje (11 pav.). Daugiausia tyrime dalyvavusių respondentų nurodė, kad dažniausiai naudoja išmaniuosius laikrodžius ir apyrankes. Remiantis gautais tyrimo duomenimis matome, jog populiariausios tarp sveikatingumo instruktorių IKT priemonės yra: išmanieji laikrodžiai, išteklių internete (internetiniai puslapiai, tinklaraščiai...), socialinė tinklaveika, mobiliosios programėlės telefone. (vidurkis nuo 1,63 iki 2,02). Mažiau yra naudojamos e. mokyklos portalo užduotys, ugdymo užduotys nuotolinio mokymo aplinkoje ir simuliacinės programos (vidurkis 2,72 ir 2,70). Toks skirtingas duomenų pasiskirstymas (12 pav.) kokias IKT priemones naudoja sveikatingumo instruktoriai, leidžia daryti prielaidą, jog daugiau ar mažiau sveikatingumo instruktoriaus profesinėje veikloje yra naudojamos išvardintos IKT priemonės.

Vidurkiai buvo skaičiuoti dėl to, kad tai buvo skalės tipo klausimai, kur kiekvienas teiginys koduotas nuo visiškai nesutinku iki visiškai sutinku.



**11 pav.** Respondentų nuomonė, kokias IKT priemones dažniausiai naudoja profesinėje veikloje.

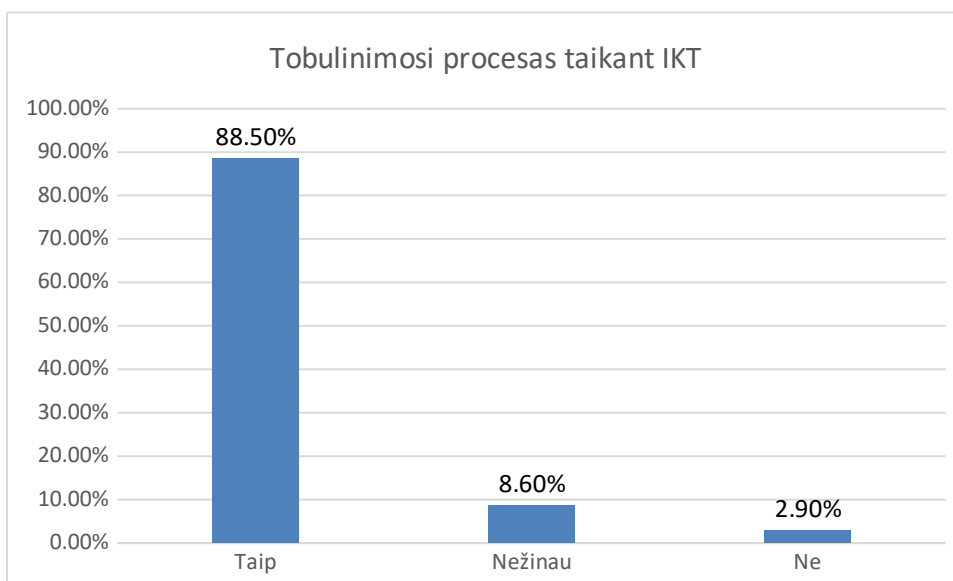
Tyrimo metu buvo siekta išsiaiškinti, kieno iniciatyva respondantai taiko IKT priemones (12 pav.). Pagal gautus duomenis matyti, kad didžioji dalis respondentų IKT taiko savo iniciatyva (69 proc.). Po lygiai respondentų (14 proc.) nurodė, kad IKT priemones profesinėje veikloje skatina naudoti klientai ir seka savo kolegų pavyzdžiu. Mažiausiai respondentų nurodė, kad IKT priemones naudoti profesinėje veikloje skatina darbovietės administracija (2 proc.).



**12 pav.** Respondentų nuomonė kieno iniciatyva taiko IKT (proc.)

Tyrimo anketoje buvo pateiktas klausimas, padėjęs išsiaiškinti sveikatingumo instruktorių požiūrį į tobulinimosi procesą taikant IKT priemones (13 pav.). Kaip matyti iš 13 paveiksle pateiktų duomenų, didžioji dalis respondentų sutinka, kad tobulina profesines kompetencijas taikydami IKT priemones (88,5 proc.). Nedidelė dalis respondentų (8,6 proc) pažymėjo, kad nežino, ar tobulina savo profesines kompetencijas taikydami informacines komunikacines technologijas. Mažiausiai respondentų (2,9 proc.) pažymėjo, jog netaiko IKT tobulindami savo profesines kompetencijas.

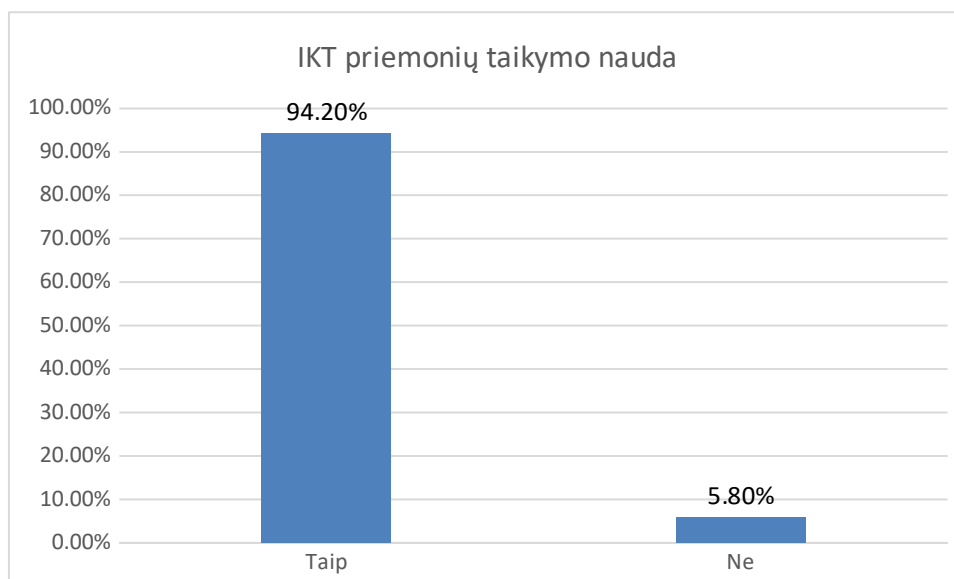
Šio tyrimo rezultatai patvirtina, kaip teigia mokslininkas Puškorius (2014), kad informacinės komunikacinių technologijų priemonės padeda atnaujinti mokymosi turinį ir integruoti įvairias žinias savo profesinėje veikloje.



**13 pav.** Respondentų pasiskirstymas tobulinimosi procese taikant IKT (proc.)

Tyrimo metu (14 pav.) buvo siekta išsiaiškinti ar naudinga taikyti IKT priemonės profesinio tobulinimosi procese. Didžioji dalis respondentų (94,2 proc.) nurodė, jog IKT taikyti tobulinant savo profesines žinias ir gebėjimus yra naudinga.

Galima daryti prielaidą, kad IKT pasitarnauja sveikatingumo instruktorių profesinio tobulinimo(si) procesuose.



**14 pav.** Respondentų nuomonė, ar naudinga taikyti IKT priemones tobulinimosi procese (proc.)

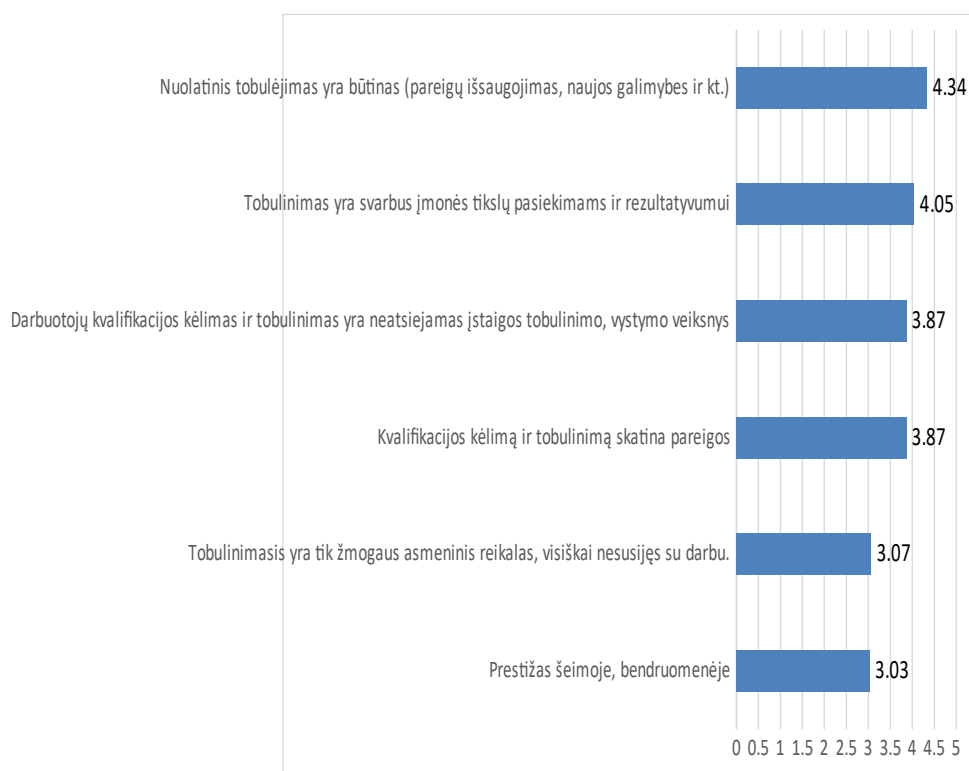
Kaip rodo tyrimo rezultatai, IKT technologijų taikymo naudą profesinio tobulinimo(si) procese daugiausia pabrėžė respondentai, kurie dirba sveikatingumo instruktoriais nuo 1-5m. ir daugiau ( 8 lentelė).

Palyginus rezultatus grupėse galime teigti, kad IKT technologijų taikymo nauda sveikatingumo instruktoriais profesinio tobulinimo(si) veikloje statistiškai reikšmingai nesiskiria pagal darbo stažą.(  $\chi^2 = 2,862$   $df=10$   $p=0,984$ ). Tai rodo, kad apklaustieji skirtingose stažo grupėse beveik vienodai vertina informacinių technologijų naudą sveikatingumo instruktoriais profesinio tobulinimo(si) procese.

8 lentelė. IKT priemonių taikymo nauda sveikatingumo instruktoriais veikloje pagal darbo stažą

			Sveikatingumo instruktoriais/ sporto trenerio darbo stažas						Viso
			1-5m	6-10m	11-15m	15-20m	20-30m	30-40	
Kaip manote, ar reikalinga, naudinga sveikatingumo instruktoriams tobulinti savo profesines žinias ir gebėjimus naudojant IKT priemones?	Taip	Dažnis	44	30	15	6	2	1	98
		%	42.3%	28.8%	14.4%	5.8%	1.9%	1.0%	94.2%
	Ne	Dažnis	0	1	0	0	0	0	1
		%	.0%	1.0%	.0%	.0%	.0%	.0%	1.0%
	Nežinau	Dažnis	2	2	1	0	0	0	5
		%	1.9%	1.9%	1.0%	.0%	.0%	.0%	4.8%
Viso	Dažnis	46	33	16	6	2	1	104	
	%	44.2%	31.7%	15.4%	5.8%	1.9%	1.0%	100.0%	

Tyrimo metu buvo paprašyta respondentų įvertinti kvalifikacijos kėlimo žinių ir gebėjimų tobulinimo svarbą taikant IKT priemones (15 pav.). Daugiausia tyrime dalyvavusių respondentų įsitikinę, kad tobulėti būtina, nes tobulinimas(is) yra svarbus įmonės tikslų pasiekimams ir rezultatyvumui. (Vidurkis 4,34 ir 4,05). Kiek mažiau respondentų nurodė, kad darbuotojų kvalifikacijos kėlimas ir tobulinimas(is) yra neatsiejamas įstaigos tobulinimo veiksnys (vidurkis 3,87). Dalis apklaustųjų pritarė teiginiui, kad tobulinimas(is) yra tik žmogaus asmeninis reikalas visiškai nesusijęs su darbu (vidurkis 3,07). Analizuojant gautus duomenis vidurkiai buvo skaičiuoti dėl to, kad tai buvo skalės tipo klausimai, kur kiekvienas teiginys koduotas nuo visiškai nesutinku iki visiškai sutinku.



**15 pav.** Kvalifikacijos kėlimo, žinių ir gebėjimų tobulinimo svarba naudojant IKT priemones

Apibendrinus galima teigti, kad sveikatingumo instruktoriai linkę tobulinti profesines kompetencijas taikydami IKT priemones. Profesinio tobulinimo(si) procesą kaip nuolatinį žinių ir gebėjimų tobulinimą nurodė daugiau nei trečdalis respondentų. Mažiausiai respondentų mano, kad profesinės kvalifikacijos įgijimo mokymosi sistema yra prieinama kiekvienam darbuotojui. Remiantis tyrimo rezultatais galime teigti, kad profesines kompetencijas daugiausia tobulino sveikatingumo instruktoriai dirbantys nuo 1-5m. ir daugiau. Savo profesinių kompetencijų nebuvo linkę tobulinti sveikatingumo instruktoriai, kurie dirbo 15-20m ir daugiau. Apklaustieji skirtingose stažo grupėse beveik vienodai tobulina savo profesines žinias ir gebėjimus.

### 3.3. Tyrimo apibendrinimas

Tyrimo rezultatų analizė atskleidė kad sveikatingumo instruktoriai taiko IKT priemones savo profesinio tobulinimo(si) veikloje. Informacines technologijas savo darbe daugiausia taiko respondentai, dirbantys nuo 1-5m.ir daugiau. Informacinių komunikacinių technologijų priemonių nebuvo linkę taikyti sveikatingumo instruktoriai, kurie dirbo 15-20m ir daugiau. Apklaustieji skirtingose stažo grupėse beveik vienodai taiko informacinių komunikacinių technologijų priemones sveikatingumo instruktoriaus profesinėje veikloje.

Nustatyta, jog populiariausios tarp sveikatingumo instruktorių IKT priemonės yra: išmanieji laikrodžiai, išteklių internete, socialinė tinklaveika, mobiliosios programėlės telefone. Mažiau yra naudojamos e. mokyklos portalo užduotys, ugdymo užduotys nuotolinio mokymo aplinkoje ir simuliacinės programos. Didžioji dalis respondentų informacinių komunikacinių technologijų priemones taiko savo iniciatyva. Taip pat pastebima tendencija, kad informacinių technologijų priemones profesinėje sveikatingumo instruktorius tobulinimo(si) veikloje skatina naudoti klientai ir kolegos.

Informacinių technologijų taikymo naudą profesinio tobulinimo procese daugiausia pabrėžė respondentai, kurie dirba sveikatingumo instruktoriais nuo 1-5m. ir daugiau. Apklaustieji skirtingose stažo grupėse beveik vienodai vertina informacinių technologijų naudą tobulinimosi procese.



## IŠVADOS

1. Mokslinėje literatūroje nėra apibrėžiama sveikatingumo instruktoriaus samprata, o sveikatingumo instruktoriaus profesija greta tapatinama su sporto trenerio, instruktoriaus, fitneso specialisto, kūno kultūros specialisto profesija.

2. Lietuvoje teisiškai yra apibrėžtos tik sporto trenerių ir sporto mokytojų kvalifikacinės kategorijos. Norminiuose dokumentuose įtvirtinta nuostata, kad kūno kultūros ir sporto pratybas gali vykdyti tik kūno kultūros ir sporto specialistai, turintys šiai veikli būtiną išsilavinimą arba galiojantį kūno kultūros ir sporto veiklos leidimą. Sveikatingumo instruktoriaus, sporto mokytojo kvalifikaciją galima įgyti universitetuose ir kolegijose, vykdančiuose studijas pagal atitinkamas studijų programas. Norintiems siekti sveikatingumo instruktoriaus kvalifikacijos reikia turėti vidurinį išsilavinimą. Neformalioju ar savaiminiu būdu išugdyti gebėjimai nėra pripažįstami.

3. Lietuvoje sveikatingumo instruktoriaus profesija yra reglamentuota Europos sveikatos ir fitneso asociacijos įstatymu, apibrėžiančiu sveikatingumo instruktoriaus specialisto standartus. Šių standartų privalo laikytis visos Europos Sąjungos narės, siekdamos gerinti sveikatingumo paslaugų kokybę ir siekdamos suvienodinti reikalavimus sveikatingumo instruktoriaus kvalifikacinei sąrangai bei apibrėžti būtinas profesines kompetencijas sveikatingumo specialistams.

4. IKT priemonės tampa tikru pagalbininku sveikatingumo instruktoriui įvairiose jo organizuojamose veiklose, padeda jam pasiruošti veikloms, suteikia daugiau galimybių pajvairinti ir efektyvinti sveikatingumo veiklas, jas keisti. IKT priemonės tobulinimosi procese teikia įvairias galimybes instruktoriams bendrauti ir bendradarbiauti, praturtina ugdymo procesą, padaro jį patrauklesniu.

5. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad:

- dalyvavusių sveikatingumo instruktorių pakankamai išvystyta elementarioji IKT kompetencija, pasireiškianti darbu su įvairiomis mokomosiomis programomis, automatizuotomis projektavimo sistemomis, statistikos paketais, tekstų rengimo sistemomis, pratybų programomis, virtualiomis aplinkomis;

- tyrime dalyvavę sveikatingumo instruktoriusi moka kūrybiškai taikyti pagrindinius didaktiškos medžiagos bei kitos švietimo informacijos ir sklidos būdus, žino pagrindines švietimo informacijos sklaidos kompiuterių tinkluose galimybes, žino ir geba pritaikyti pagrindines IKT integravimo į ugdymą kryptis, žino jų taikymo galimybes;
- sveikatingumo instruktorių kompetencijos pasireiškia šiais gebėjimais: informacinių gebėjimų ugdymo (informacinių problemų sprendimo) modelių ieškojimu, šalies mokinių kompiuterinio ir informacinio išprusimo standarto reikalavimų žinojimu ir taikymu, nuostatų kūrybingai taikyti informacines ir komunikacines technologijas darbinėje veikloje;
- sveikatingumo instruktorių požiūriu IKT praturtina ir pajvairina ugdomąją veiklą bei skatina technologinių kompetencijų augimą. Informacinių technologinių priemonių dėka auga sveikatingumo instruktorius kūrybiškumas.

## REKOMENDACIJOS

### *Sveikatingumo instruktoriams:*

1. Atsižvelgti į informacinių ir komunikacinių technologijų integravimo kaitos pobūdį, savitumus, išryškėjančius skirtinguose jų integravimo etapuose. Šiandieninėje situacijoje svarbu atsižvelgti ne tik į techninius informacinių technologijų integravimo aspektus, bet ir į edukacinius, sąlygotus sveikatingumo instruktoriaus kompetencijų. Technologijos nuolat kinta, kompetencijos raiškai būtinos gerai įvaldytos šiuolaikiškos technologijos, išreikštos elementaria kompetencija.

### *Sveikatingumo instruktorių kompetencijastobulinančioms institucijoms:*

1. skatinti mokymo dalyvius aktyviai bendradarbiauti dalinantis savo įgyta IKT taikymo profesinėje veikloje patirtimi.
2. Organizuoti tikslinius mokymus skirtus IKT taikymui sporto instruktoriaus profesinėje veikloje.

## LITERATŪROS SARAŠAS

1. Abromavičienė, D., Teresevičienė, M., Volungevičienė, A., (2003). *Technologijomis grįsto mokymo dalyvių – andragogų ir besimokančiųjų – vaidmenų kaita. Andragogika..* Klaipėda: KU leidykla.
2. Andresen, B.,(2002). *Multimedia in education. Infarmation technologies at school: conference materials.* Vilnius: Švietimo informacinių technologijų centras.
3. Barkauskaitė, M., (2001). *Mokytojų kvalifikacijos kėlimas – nuolatinio mokymosi pagrindas.* Pedagogika: mokslo darbai.
4. Boyatzis, R., E. (2002). *Core Competencies in Coaching Others.*
5. Brazdeikis, V., Jucevičienė, P., (2003). *Pedagogo IKT kompetencijos dinamiškos struktūros pagrindimas.* KTU .
6. Bučiūnienė, I., (1996). *Personalo motyvavimas.* Kaunas: Technologija.
7. Butkienė, G., Kepalaitė, A. (1998). *Mokymasis ir asmenybės brandimas.* Vilnius: margi raštai.
8. Bužinskas, G., Ignatavičius, S., Tamošiūnas T. (2007) *Lietuvos pedagogų tobulinimosi kaitos analizė.* Prieiga per internetą: [https://www.upc.smm.lt/projektai/perkva/naujienos/rait/RAIT\\_Jungtine\\_ataskaita\\_PKT.pdf](https://www.upc.smm.lt/projektai/perkva/naujienos/rait/RAIT_Jungtine_ataskaita_PKT.pdf)
9. Coughlin, E, (1999). Professional Competencies for the Digital Age Classroom.
10. Čingienė, V., Laskienė, S. (2004). *Trenerių rengimo iššūkiai besikeičiančioje aplinkoje.* Sporto mokslas. Vilnius: Lietuvos sporto mokslo informacijos centras. Nr. 2.
11. Dagienė, V., Kurilovas, E. (2008). *Informacinės technologijos švietime: patirtis ir analizė.* Monografija. Vilnius: Mokslo aidai.
12. Dagienė, V., ir kt. (2008) Enciklopedinis kompiuterijos žodynas. Matematikos ir informatikos institutas. Vilnius: TEV
13. *Darbo rinkos terminai ir sąvokos.* (1998). Vilnius: Agora.
14. Europiniai sveikatingumo standartai ir EREPS jau pasiekė Lietuvą (2015, balandžio 20). *Lietuvos sporto universitetas.* Prieiga per internetą: <https://www.lsu.lt/europiniai-sveikatingumo-standartai-ir-ereps-jau-pasieke-lietuva/>.
15. EuropeActive Standarts (2015). Prieiga per internetą: <https://www.ehfa-standards.eu/es-standards>.
16. Garkauskaitė, L., (2000). *Informacijos ir komunikacijos technologijos integravimo į ugdymą krypčių analizė.* Vilnius: Informatika.
17. Gaižauskaitė, I., Mikėnė, S., (2014). *Socialinių tyrimų metodai: apklausa.* Vilnius: Mykolo Riomerio universitetas.

18. Gendvilienė, G., Laužackas, R., Tūtlys, V., (2010). *Mokytojų kvalifikacijos tobulinimo poreikiai*. Mokslo studija. Kaunas: VDU leidykla.
19. Hopkins, D., Ainscow, M., West, M., (1998). *Kaita ir mokyklos tobulinimas*. Vilnius
20. Jovaiša, L., (1993). *Pedagogikos terminai*. Kaunas
21. Jovaiša, L., (1997). *Edukologijos pradmenys: vadovėlis*. Kaunas.
22. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis
23. Jucevičienė, P., Lepaitė, D., (2000). *Kompetencijos sampratos erdvė*. Socialiniai mokslai.
24. Jucevičienė, P., Brazdeikis, V., (2003). *Pedagogo IKT kompetencijos dinamiškos struktūros pagrindimas*. Socialiniai mokslai. Nr.2, 70-81.
25. Kaikarytė, D., Bartuškaitė, V., Sėrikova, K., (2016). *Nuo sporto nepabėgsi. Kaip rasti valios ir laiko sportuoti*. Vilnius.
26. Karoblis, P., (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
27. Karoblis, P., (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
28. Kondratavičienė, R. (2009). *Būsimų pedagogų nuomonė apie informacinių technologijų taikymą pradiniam ugdyme*. Socialinių mokslų tyrimai: Mokslų taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose.
29. Kučinskas, V., Kučinskienė, R. (2000). *Socialinis darbas švietimo sistemoje: teoriniai aspektai: studijų knyga*. Klaipėda: ISBN 9955-456-06-X.
30. Laurutinaitė, M. (2017). *Sveikatingumas – būdas džiaugtis gyvenimu*. Prieiga per internetą: <https://lvjc.lt/straipsnis/sveikatingumas-budas-dziaugtis-gyvenimu/>.
31. Lyle, J., (2006). *Sports Coaching Concepts: A framework for Coaching Behaviour*. Routledge: London.
32. Laužackas, R., (2008). *Mokytojų kvalifikacijos tobulinimo poreikiai*. Pedagogika.
33. Laužackas, R., (1996). *Profesinio turinio ugdymo reforma: didaktiniai bruožai: [monografija]*. Kaunas.
34. Laužackas, R., Stasiūnaitienė, E., Teresevičienė M. (2005). *Kompetencijų vertinimas neformaliajame ir savaiminiame mokymesi*. Kaunas: VDU.
35. Leonienė, B. (1998). *Verslo pradmenys*. Kaunas: Technologija.
36. Lepaitė, D. (2001). *Kompetencijų plėtojančių studijų programų lygio nustatymo metodologija (verslo studijų atvejis)*. Daktaro disertacija. Kaunas: Kauno technologijos universitetas

37. Lepaitė, D. (2001). *Kompetencijų plėtojančių studijų programų lygio nustatymo metodologija: monografija*. Kaunas.
38. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas. (1995). Nr 9-215; 2005, Nr. 76 – 2745.
39. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerija, švietimo plėtotės centras. (2005) *Informacinių komunikacinių technologijų taikymo ugdymo procese galimybės. Rekomendacijos mokytojui*. Vilnius.
40. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo pakeitimo įstatymas (2005). Prieiga per internetą: <http://www.kksd.lt/index.php?-688503260>.
41. *Lietuvos Respublikos profesinio mokymo įstatymas*. (2007). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.295408/ZuXxEEslvX>.
42. Lietuvos turizmo įstatymas (2011). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.52605/ltQAewCCCS>
43. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas (2011). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.214236> .
44. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas. (1996). Nr 9-215; 2005, Nr. 76 – 2745. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.23317>.
45. Linkaitytė, M., G., Žilinskaitė, L., (2008). *Mokymosi visą gyvenimo idėjos įgyvendinimo perspektyva Lietuvoje. Pedagogika*, 89.
46. Makarenka, A., (1957). *Rinktiniai pedagoginiai raštai*. Kaunas.
47. Malinauskas, R., Miškinis, K., (2000). *Pedagogikos studentų socialinės parengties ypatumai dėstytojų akimis*. Pedagogika.
48. Markauskaitė, L. (2000). *Kompiuterinių mokymo formų bendrojo lavinimo mokyklose analizė*. Daktaro disertacija, Matematikos ir Informatikos Institutas.
49. Martišienė D., Muleravičienė R., (2010). E-mokymo/si aplinkas formuojantys elementai. Informacinių technologijų taikymas švietimo sistemoje. ISSN: 1822-7244. Kaunas: Kauno technikos kolegija.
50. Mikalauskas, R., (2007). *Sporto organizacija ir vadovas: Efektyvus valdymas*. Kaunas, LKKA leidyba.
51. Miškinis, K., (2000). *Kūno kultūros specialistų rengimo tobulinimas*. Kaunas: Monografija.
52. Miškinis, K., (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: LKKA leidyba.
53. Miškinis, K., (2006). *Trenerio pagalbininkas*. Kaunas: LKKA leidyba.
54. Miškinis, K., Skyrius, E., (2005). *Trenerio veiklos optimizavimas*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.

55. Pearson, A., (1984). *Competence: A Normative Analysis*. Washington: University Press of Amerika.
56. Laurutinaite, M. (2017). *Sveikatingumas – būdas džiaugtis gyvenimu*. Prieiga per internetą: <https://lvjc.lt/straipsnis/sveikatingumas-budas-dziaugtis-gyvenimu/>.
57. Leonienė, B. (1998). *Verslo pradmenys*. Kaunas: Technologija.
58. Lepaitė, D. (2001). *Kompetencijų plėtojančių studijų programų lygio nustatymo metodologija (verslo studijų atvejis)*. Daktaro disertacija. Kaunas: Kauno technologijos universitetas
59. Lyle, J. (2006). *Sports Coaching Concepts: A framework for Coaching Behaviour*. Routledge: London.
60. Olberkytė, L., Zajančkovskaja, A.(2007). *Informacinės ir komunikacinės technologijos mokant geografijos Vilniaus profesinėse mokyklose*. *Geografija*. ISSN 1392-1996. T. 43. Nr. 2.
61. Pajaujienė, S., (2010). *Fitnesso trenerių rengimas ir europiniai fitnesso trenerio standartai*. Seminaro medžiaga. Vilnius, 3-19 p.
62. Pajaujienė, S. (2015). *Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo skatinimas Europoje: iššūkiai specialistų rengimui ir sveikatingumo sektoriaus pripažinimui*. Pranešimas konferencijoje, Vilnius.
63. Rodzevičiūtė, E. (2006). *Vidurinės mokyklos mokytojo pedagoginio kompetentingumo turinio ir struktūros pagrindimas*. Daktaro disertacija. Vilnius, VPU leidyba.
64. Radžiukynas, D. (2013). *Sportinis judėjimas ir jo valdymas*. Vilnius: Edukologija.
65. Rogers, A., C. (2005). *Apie tapimą asmeniu*. Vilnius.
66. Sakalas, A. (2003). *Personalo valdymas*. Kaunas: Technologija.
67. Sasson, D. (2007). *Classroom management skyles*.
68. Senge, P., (1990). *The Fifth Discipline*. New York, Double day.
69. *Sveikatingumo įmonės/padalinio valdymas (metodinė medžiaga)*. *Kvalifikacijos tobulinimo programa „Sveikatingumo akademija“*, (2004).
70. Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R., (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
71. Skyrius, R., Mikalausienė, A. (2008). *Informacijos ir komunikacijos technologijos*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
72. Sokol, J. (2001). *Idealaus vadybininko portretas*. Vadovo pasaulis.
73. Spencer, L., M., Spencer, S., M. (1993). *Competence at work*. John Wiley & Sons: Inc.

74. Stonkus, S. (1996). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
75. Stonkus, S. (2004). *Būtiniausios trenerio savybės. Kokios jos?* Treneris, 1,4.
76. *Tarptautinių žodžių žodynas*. (2003). Vilnius: Alma littera, II laida.
77. Tidikis, R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Lietuvos teisės universitetas. Vilnius: 476 p.
78. Troter, A., Ellison, L. (2001). Undersatnding Competence and Competency. In B.Davies and L.Ellison (Eds.), *School Leadership for the 21st Century* (p.p 36-53). London: RoutledgeFalmer.
79. Vaitkevičiūtė, V. (2007) *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius.
80. Valackienė, A., Mikėnė, S. (2008). Sociologinis tyrimas: metodologija ir atlikimo metodika. Kaunas: Technologija.
81. Vilkonienė, M., (2009). *Informacinių komunikacinių technologijų diegimo ir taikymo švietime įtaka pedagoginės sistemos kaitai: diskurso analizė*. Pedagogika.



## SANTRAUKA

**Tema.** Sveikatingumo instruktorių tobulinimasis taikant IKT.

**Aktualumas.** Remiantis tarptautinės trenerių profesinės tobulinimo tarybos (ICCE,2018) duomenimis Europoje šiuo metu dirba apie 9 mln. sveikatingumo instruktorių, trenerių. Šių specialistų poreikis, ypač sveikatinamojo fizinio aktyvumo srityje nuolat didėja, todėl Europos sąjungos šalims, labai svarbu numatyti kiek įmanoma vieningesnius sporto specialistų darbo rezultatus (ugdomas kompetencijas) ir atitinkamai pagal juos rengti šiuos specialistus, tuo pačiu siekiant užtikrinti kokybiškesnę šių specialistų integraciją į darbo rinką atsižvelgiant į besikeičiančius jų poreikius. Sveikatingumo instruktoriai turi nuolat taikytis prie besikeičiančių rinkos poreikių, nuolat tobulinti savo žinias ir įgūdžius, domėtis naujovėmis sveikatingumo instruktoriaus veikloje, kur svarbų vaidmenį šiandieną atlieka ir informacinių komunikacinių mokymosi ir tobulinimosi procesai, grindžiami nuolatiniu atsinaujinimu, taikant naujas ir pažangias technologijas, užtikrina išlikimą konkurencingoje aplinkoje. Modernių technologinių priemonių diegimas didina sveikatingumo instruktorių tobulinimosi inovatyvumą, efektyvina naujų žinių įgijimą, įgalina patraukliau perteikti klientams mokymo medžiagą. Taikant naujausias IKT, siekiant užtikrinti veiksmingą tobulinimosi procesą ir jo kokybę, svarbu teisingai suvokti technologijų svarbą, bei išmokti jas taikyti. IKT taikymo svarba sveikatingumo instruktoriaus tobulinimosi procese yra didžiulė, nes naudojant įvairias programas galima individualizuoti tobulinimosi procesą ir pasirinkti mokomosios medžiagos kiekį ir tobulinimosi tempą pagal savo gebėjimus. Technologijomis pagrįstas sveikatingumo instruktoriaus tobulinimosi procesas leidžia pasirinkti, kas užtikrina patogumą ir individualumą (Larison ir kt., 2012). IKT priemonės sveikatingumo instruktoriams leidžia gauti naujausią šių dienų informaciją pagal poreikius. Taikant technologijomis pagrįstą tobulinimąsi, daugeliu atveju užtikrinamas mokymosi sąlygų sudarymas šiuolaikiniam besitobulinančiajam sveikatingumo instruktoriui, atsižvelgiant į individualų laiką, tempą, vietą, mokymosi galimybę ir autonomiško individualizuoto mokymosi principus (Abromavičienė ir kt., 2013). Technologijų taikymas sveikatingumo instruktoriaus veikloje keičia tobulinimo, mokymo situaciją, leidžia keistis ir patiems besimokantiesiems. Plačias perspektyvas sveikatingumo instruktoriams atveria naujausių IKT diegimas ir naudojimas tobulinimosi procese, nes sudaromos sąlygos susisiekti visur ir visada, palaikyti santykius su kitais, tada žmogus jaučiasi saugus ir tiki, kad gali pasiekti geresnių rezultatų.

**Tyrimo problema.** Kaip IKT priemonės veikia sveikatingumo instruktorių tobulinimosi procesą? Kokias IKT priemones sveikatingumo instruktoriai taiko savo profesinėje veikloje ir tobulinimosi procece? Nuo ko priklauso sveikatingumo centruose dirbančių specialistų IKT priemonių naudojimosi galimybės?

**Tyrimo tikslas.** Išanalizuoti sveikatingumo instruktorių tobulinimosi proceso ypatumus taikant informacines komunikacines technologijas (IKT).

**Tyrimo uždaviniai.**

1. Aptarti sveikatingumo instruktoriaus profesinės veiklos ir kompetencijų tobulinimosi charakteristikas
2. Apžvelgti informacinių komunikacinių technologijų taikymo sveikatingumo instruktoriaus profesinių kompetencijų tobulinimosi procese galimybes
3. Ištirti sveikatingumo instruktorių tobulinimosi taikant IKT priemones ypatumus

**Informacijos rinkimo ir tyrimo metodai:** Mokslinės ir metodinės literatūros analizė, anketa, rezultatų analizė ir lyginimas.

**Pagrindinės išvados:** Empirinis tyrimas atskleidė sveikatingumo instruktorių požiūrį į informacines ir komunikacines technologijas. Vertindami jų taikymo vaidmenį nurodė, kad informacinės komunikacinės technologijos praturtina ir pajvairina ugdomąją veiklą bei skatina technologinių kompetencijų augimą. Informacinių technologinių priemonių dėka didėja kūrybiškumas.

## SUMMARY

**Topic.** Profession Development of Health Instructors using ICT.

**Relevance.** According to the International Council for the Professional Development of Trainers (ICCE, 2018), there are currently around 9 million in Europe. health instructors, coaches. The need for these specialists, especially in the field of health promotion physical activity, is constantly increasing, therefore it is very important for the countries of the European Union to foresee the most unified results of the work of sports specialists (developed competencies) and accordingly to prepare these specialists according to them, at the same time to ensure better integration of these specialists into the labor market their changing needs. Health instructors must continually adapt to changing market needs, continuously improve their knowledge and skills, engage in innovation in the work of a health instructor, where information and communication learning and development processes, based on continuous renewal, using new and advanced technologies, ensure survival in a competitive environment. . The introduction of modern technological tools increases the innovativeness of the health instructors' development, improves the acquisition of new knowledge, and makes it more attractive to convey the training materials to the clients. With the latest ICT, it is important to understand the importance of technology and learn how to apply it in order to ensure an effective process of improvement and its quality. The importance of using ICT in the health instructor development process is enormous, as the use of different programs can individualize the development process and select the amount of training material and the pace of development according to one's own abilities. The technology-based wellness instructor development process allows you to choose what ensures comfort and individuality (Larison et al. 2012). ICT tools for health instructors allow you to get the most up-to-date information today. Using technology-based enhancement, in many cases, the provision of learning conditions for the ultimate instructive health instructor is ensured, taking into account individual time, pace, location, learning opportunity and the principles of autonomous individualized learning (Abromavičienė et al. 2013). The application of technologies in the work of a health instructor changes the situation of improvement and training and allows the learners themselves to change. Wide perspectives for health instructors are introduced by the introduction and use of the latest ICT in the development process, enabling you to communicate

everywhere and always, keep in touch with others, then feel safe and believe that you can achieve better results.

**The problem of the study.**How do ICT tools affect the process of developing health instructors? What ICT tools do health instructors use in their professional activities and development process? What are the possibilities of using ICT tools for health professionals?

**The aim of the study.**To analyze peculiarities of the process of improvement of health instructors using information communication technologies (ICT).

**The objectives collection and research methods:**

1. Discuss the characteristics of the health instructor's professional performance and competence development
2. To review possibilities of information communication technology application in the process of professional development of professional competencies.
3. To investigate the peculiarities of the development of health instructors in the application of ICT tools

**Information collection and research methods:** the analysis of scientific and methodological literature, quantitative research using the questionnaire method, analysis and comparison of findings.

**Main conclusions:** Empirical research reveals the attitude of health instructors to information and communication technologies. Evaluating their role of application, it has been pointed out that information communication technologies enrich and diversify educational activities and promote the growth of technological competences.

# PRIEDAI

1 priedas

## ANKETA SVEIKATINGUMO INSTRUKTORIAMS

Gerb. sveikatingumo instruktoriau, kviečiame Jus dalyvauti apklausoje, kurią organizuoja Mykolo Riomerio universiteto studentė, Edukacinių technologijų valdymo programos magistrantė Jovita Guobienė.

Anketa parengta norint sužinoti, kaip sveikatingumo instruktoriai geba diegti ir taikyti IKT (informacines komunikacines technologijas) tobulinimosi procese.

Anketa yra anoniminė, vardo ir pavardės rašyti nereikia. Prieš atsakydami į klausimus prašome juos labai įdėmiai perskaityti ir pažymėti atsakymo variantą, kuris geriausiai atspindi Jūsų nuomonę. Pildydami apklausą užtruksite 10 -15 min. Apibendrinta informacija ir duomenų analizė bus panaudota magistro baigiamajame darbe. Tikiuosi Jūsų bendradarbiavimo.

**Tinkamą atsakymą (-us) pažymėkite - „X”**

**1. Įvertinkite profesinių kompetencijų ir gebėjimų svarbą sveikatingumo instruktoriaus, sporto trenerio darbui. 1 – labai svarbu, 2 – svarbu, 3 – neturiu nuomonės, 4 – nesvarbu, 5- visiškai nesvarbu Pažymėkite Jums tinkamą skaičių „X”**

	1	2	3	4	5
Asmeninio tobulėjimo kompetencija					
Mokymo mokytis kompetencija					
Naujų technologijų ir informacijos valdymo kompetencija					
Profesinės komunikacijos kompetencija					
Saugių ir efektyvių sveikatingumo treniruočių proceso instruktavimo kompetencija					
Gebėjimas skatinti sveiką gyvenseną					
Gebėjimas identifikuoti asmeninius narių motyvus ir numatyti trumpalaikius, sezoninius ir ilgalaikius sveikatingumo tikslus					
Gebėjimas siūlyti tinkamus prisitakymo prie fizinio krūvio būdus, atitinkančius konkretaus nario tikslus, poreikius ir galimybes					
Gebėjimas patarti dėl treniruočių intensyvumo ir krūvio didinimo atsižvelgiant į jau vykdomas treniruotes ir organizmo atsaką į jas					

Gebėjimas stebėti narius ir koreguoti pratimų atlikimo techniką					
Gebėjimas nuolat demonstruoti puikią judesių ir pratimų atlikimo techniką (laikysena, kūno pozos, judesių amplitudė, judesių kontrolė)					
Gebėjimas pozityviai komunikuoti ir tinkamai motyvuoti narius pasirenkant bei išlaikant tinkamas treniravimosi strategijas					
Gebėjimas užtikrinti kokybišką paslaugų teikimą ir nuolat vykdyti pozityvaus darbuotojo vaidmenį					
Gebėjimas kviesti narius įtraukti savo šeimą, draugus, kolegas į sveiką gyvenseną					
Gebėjimas prisidėti prie sveikos ir švarios aplinkos kūrimo					
Gebėjimas taikyti edukologijos mokslo žinias					
Gebėjimas taikyti psichologijos mokslo žinias					
Gebėjimas taikyti anatomijos mokslo žinias					
Gebėjimas taikyti judesių fiziologijos, judesių biomechanikos žinias					
Gebėjimas taikyti sporto medicinos žinias					
Gebėjimas taikyti informacinės technologijos sportinėje veikloje – programinių įrangų taikymas ir duomenų bazių naudojimas sportinėje veikloje					
Gebėjimas taikyti kūno kultūros etikos žinias					
Gebėjimas taikyti kūno kultūros politikos ir vadybos žinias					
Gebėjimas rinkti ir patikrinti informaciją apie individualius klientus					
Gebėjimas užtikrinti asmeninį ar grupinį (priklausomai nuo situacijos) įvadinį narių instruktavimą treniruoklių salėje, dėl treniruočių programų ir įrangos naudojimo					
Gebėjimas tinkamai parinkti pratimus ir sudaryti adekvačias treniruočių programas, užtikrinant maksimalų narių saugumą					
Gebėjimas naudoti šiuolaikiškus ir pagrįstus mokymo metodus, apmokant judesių ir pratimų technikas pagal užsibrėžtus tikslus					
Gebėjimas teikti pagrindinius patarimus nariams, siekiant užtikrinti treniruočių programos progresą pagal tam tikrus tikslus					

Gebėjimas sudaryti asmeninių treniruočių programas nariams					
Gebėjimas vesti Sveikatingumo treniruotes					
Gebėjimas rinkti informaciją, sisteminti duomenis ir perteikti susitemintą informaciją klientui					
Gebėjimas užbaigti treniruotę įvertinti ir suteikti grįžtamąjį ryšį					
Gebėjimas planuoti saugaus treniruočių krūvio didinimą					
Gebėjimas suvokti kūno ir pratimų technikos mokymus					
Gebėjimas kurti teigiamą, drąsinančią socialinę aplinką ir bendravimą grupėje					
Gebėjimas užtikrinti bendravimą su sveikatingumo užsiėmimų dalyviais prieš ir po pratybų					

**2. Ar tobulinate savo sveikatingumo instruktoriaus profesines kompetencijas? Pažymėkite vieną Jums tinkantį atsakymo variantą.**

- Taip
- Ne
- Nežinau

**3. Kas Jūsų nuomone, yra sveikatingumo instruktoriaus tobulinimasis? Pažymėkite vieną jums tinkantį variantą.**

13. Nuolatinis žinių ir gebėjimų tobulinimas
14. Profesinės kvalifikacijos įgyjimas
15. Profesinės kvalifikacijos įgyjimo mokyšios sistema prieinama kiekvienam darbuotojui
16. Viskas kas paminėta
17. Kita (Įrašykite).....

**4. Ar taikote informacines komunikacines technologijas (IKT) sveikatingumo instruktoriaus darbinėje veikloje? Pažymėkite vieną jums tinkantį variantą**

- Taip
- Ne

**5. Kokias IKT (informacines komunikacines technologijas) taikote savo profesinėje veikloje siekdami ją tobulinti? Pažymėkite vieną Jums tinkantį atsakymo variantą**

<b>IKT priemonės</b>	<b>Labai dažnai</b>	<b>Dažnai</b>	<b>Retai</b>	<b>Praktiškai nenaudoju</b>	<b>Nenaudoju, bet norėčiau išbandyti</b>
Kompiuterį su interneto ryšiu					
Simuliacines programas					
Socialinės tinklaveikos priemonės (Facebook, Instagram, kiti socialiniai tinklai)					
Ištekliai internete (youtube.com, internetiniai puslapiai, el. paštas...)					
Ugdymo užduotis nuotolinio mokymo aplinkoje (nuotoliniai kursai,)					
E. mokyklos portalo užduotis					
Mobiliosios programėlės telefone					
Išmanieji laikrodžiai, apyrankės					

**6. Jeigu į 4 klausimą atsakėte „NE“, dėl kokių priežasčių neintegruojate IKT (informacinių komunikacinių technologijų) į savo sveikatingumo instruktoriaus veiklą? Pažymėkite labiausiai tinkamą atsakymo variantą**

	<b>Visiškai nesutinku</b>	<b>Nesutinku</b>	<b>Abejoju</b>	<b>Sutinku</b>	<b>Visiškai sutinku</b>
Nepasitikiu technologijomis					
Trūksta žinių apie IKT priemonės (kurias galiu pritaikyti savo dalyko mokyme)					
Trūksta IKT taikymo gebėjimų (kurias galiu pritaikyti savo dalyko mokyme)					
Nėra poreikio					
Trūksta laiko išmokti naudotis					
Trūksta finansinių išteklių darbuvietai					
Trūksta finansinių išteklių sveikatingumo instruktoriui					
Kita (įrašykite)					



**7. Jeigu į 4 klausimą atsakėte „TAIP“, tai kieno iniciatyva naudojate IKT priemones savo sveikatingumo instruktoriaus veikloje? Pažymėkite labiausiai tinkamą atsakymo variantą.**

1. Savo
2. Darbovietės administracijos
3. Klientų
4. Kolegų pavyzdžių
5. Kita

(įrašykite)

.....

**8. Ar tobulinate savo sveikatingumo, sporto instruktoriaus profesines kompetencijas taikydami IKT(informacinių komunikacinių technologijų) priemones? Pažymėkite vieną Jums tinkantį atsakymo variantą.**

- Taip
- Ne
- Nežinau

**9. Kaip manote, ar reikalinga, naudinga sveikatingumo instruktoriams tobulinti savo profesines žinias ir gebėjimus naudojant IKT (informacinių komunikacinių technologijų) priemones?**

3. Taip, nes  
.....
4. Ne,  
nes.....  
....
5. Neturiu nuomonės

**10. Kodėl jums svarbus kvalifikacijos kėlimas, žinių ir gebėjimų tobulinimas naudojant IKT priemones? Pažymėkite labiausiai tinkamą atsakymo variantą.**

	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Abejoju	Sutinku	Visiškai sutinku
Nuolatinis tobulėjimas yra būtinas (pareigų išsaugojimas, naujos galimybės ir kt.)					
Tobulinimas yra svarbus įmonės tikslų pasiekimams ir rezultatyvumui					
Kvalifikacijos kėlimą ir tobulinimą skatina pareigos					
Prestižas šeimoje, bendruomenėje					
Darbuotojų kvalifikacijos kėlimas ir tobulinimas yra neatsiejamas įstaigos tobulinimo, vystymo veiksnys					
Tobulinimasis yra tik žmogaus asmeninis reikalas, visiškai nesusijęs su darbu.					
Kita(įrašykite).....					

**11. Kas Jus skatina tobulinti savo profesinius gebėjimus naudojant IKT (informacines komunikacines technologijas)? Pažymėkite labiausiai tinkamą atsakymo variantą.**

	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Abejoju	Sutinku	Visiškai sutinku
Konkurencija ir noras išsilaikyti savo darbo vietoje					
Noras tobulėti, plėsti savo profesinį akiratį					
Noras pakilti karjeros laiptais					
Noras uždirbti didesnę algą					
Noras susipažinti su naujais žmonėmis, susijusiais su mano profesija					
Noriu pakelti kvalifikaciją ir išeiti dirbti į kitą įstaigą					
Skatina darbdaviai					
Veikia „gaujos“ instinktas, nes papildomai tobulinasi dauguma kolegų					
Kintantys atestaciniai reikalavimai					
Atsakomybė už paslaugos suteikimą klientui					
<i>Todėl, kad už mokymus sumoka darbdavys</i>					

**12. Kaip Jūsų manymu, prisideda informacinių kompiuterinių technologijų (IKT) taikymas sveikatingumo instruktoriaus kompetencijų tobulinimo procesuose? Pažymėkite vieną Jums tinkantį atsakymo variantą.**

	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Abejoju	Sutinku	Visiškai sutinku
IKT skatina sveikatingumo instruktoriaus veiklumą, aktyvumą					
IKT praturtina ir pajvairina ugdomąją veiklą					
IKT lavina sveikatingumo instruktoriaus komunikavimo, socialinius gebėjimus					
IKT skatina technologinių kompetencijų augimą					
IKT dėka didėja kūrybiškumas					
IKT padeda užtikrinti kokybiškas paslaugas ir nuolat vykdyti pozityvaus darbuotojo vaidmenį					
IKT padeda rinkti informaciją apie individualius klientus					
IKT padeda planuojant laiką					

IKT priemonės padeda savireklamos marketingo tikslais					
IKT yra nenaudingos sveikatingumo instruktoriaus darbui					

**13. Kokios IKT taikymo galimybės sveikatingumo instruktoriaus veikloje?** (pažymėkite vieną ar kelis jums tinkamus variantus)

3. Kaip darbo įrankis
4. Saviugdod, savęs tobulinimosi procese (nuotoliniai kursai, aktualios informacijos paieškai, mokymosi ištekliai, objektai)
5. Savęs pristatyme (asmeninės svetainės kūrimas, tinklaraščiai, portfolio)
6. Klientų švietime
7. Sveikatingumo instruktoriaus ugdyme, ruošiant pratybas klientams
8. Kita

(įrašykite)

.....

#### Demografiniai duomenys

##### 14. Jūsų amžius?

82. 18-25
83. 26-33
84. 34-41
85. 42-49
86. 50-57
87. 58-66

##### 15. Jūsų lytis?

4. Moteris
5. Vyras

##### 16. Išsilavinimas?

- Vidurinis išsilavinimas
- Aukštasis (koleginis)
- Aukštasis (universitetinis, bakalauro laipsnis)
- Aukštasis (universitetinis, magistro laipsnis)
- Šiuo metu studijuoju
- Kita (įrašykite).....

##### 17. Jūsų kvalifikacija?

- Mokslinis laipsnis (daktaras) - 8
- Mokslinis laipsnis (magistras) - 7
- Mokslinis laipsnis (bakalauras) - 6
- Mankštinimosi sveikatai specialistas - 5
- Asmeninis treneris -4
- Sveikatingumo instruktorius, grupinių treniruočių instruktorius, treniruočių vandenyje instruktorius - 3
- Instruktoriaus asistentas -2
- Nekvalifikuotas - 1

##### 18. Jūsų sveikatingumo instruktoriaus/ sporto trenerio darbo stažas?

- 1-5m.
- 6-10m
- 11-15m
- 15-20m
- 20-30m.
- 30-40m.

##### 19. Jūsų darbovietė?

- Sporto klubas
- Sveikatingumo centras
- Dirbu privačiai

- Valstybinė įstaiga (sanatorija, ligoninė..)
- Kita (įrašykite).....

**20. Kokiame mieste dirbate sveikatingumo/ sporto instruktoriaus darbą?**

- Vilnius
- Kaunas
- Klaipėda
- Šiauliai
- Panevėžys
- Alytus
- Telšiai
- Utena
- Marijampolė
- Plungė
- Alytus
- Kita (įrašykite).....

**21. Sveikatingumo/ sporto įstaigoje dirbate kaip..? (pažymėkite vieną arba kelis jums tinkančius variantus)**

- Asmeninis treneris
- Sporto salės instruktorius
- Grupinių užsiėmimų instruktorius
- Konsultantas

Kita (įrašykite).....

<b>Priedas nr. 2</b>			
<b>PROFESINIŲ KOMPETENCIJŲ SĄRAŠAS IR ANALIZĖ</b>			
	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Asmeninio tobulėjimo kompetencija	104	1.27	.467
Mokymo mokytis kompetencija	104	1.37	.504
Naujų technologijų ir informacijos valdymo kompetencija	104	1.60	.661
Profesinės komunikacijos kompetencija	104	1.61	.674
Saugių ir efektyvių sveikatingumo treniruočių proceso instruktavimo kompetencija	104	1.43	.619
Gebėjimas skatinti sveiką gyvenseną	104	1.56	.735
Gebėjimas identifikuoti asmeninius narių motyvus ir numatyti trumpalaikius, sezoninius ir ilgalaikius sveikatingumo tikslus	104	1.54	.652
Gebėjimas siūlyti tinkamus prisitakymo prie fizinio krūvio būdus, atitinkančius konkretaus nario tikslus, poreikius ir galimybes	104	1.46	.590
Gebėjimas patarti dėl treniruočių intensyvumo ir krūvio didinimo atsižvelgiant į jau vykdomas treniruotes ir organizmo atsaką į jas	104	1.36	.501
Gebėjimas stebėti narius ir koreguoti pratimų atlikimo techniką	104	1.42	.534
Gebėjimas nuolat demonstruoti puikią judesių ir pratimų atlikimo techniką (laikysena, kūno pozos, judesių amplitudė, judesių kontrolė)	104	1.42	.586
Gebėjimas pozityviai komunikuoti ir tinkamai motyvuoti narius pasirenkant bei išlaikant tinkamas treniravimosi strategijas	104	1.48	.574
Gebėjimas užtikrinti kokybišką paslaugų teikimą ir nuolat vykdyti pozityvaus darbuotojo vaidmenį	104	1.53	.696
Gebėjimas kviesti narius įtraukti savo šeimą, draugus, kolegas į sveiką gyvenseną	104	1.94	.912
Gebėjimas prisidėti prie sveikos ir švarios aplinkos kūrimo	104	1.79	.855
Gebėjimas taikyti edukologijos mokslo žinias	104	1.85	.785
Gebėjimas taikyti psichologijos mokslo žinias	104	1.78	.859
Gebėjimas taikyti anatomijos mokslo žinias	104	1.71	.784

Gebėjimas taikyti judesių fiziologijos, judesių biomechanikos žinias	104	1.63	.725
Gebėjimas taikyti sporto medicinos žinias	104	1.54	.556
Gebėjimas taikyti informacines technologijos sportinėje veikloje – programinių įrangų taikymas ir duomenų bazių naudojimas sportinėje veikloje	104	2.02	.914
Gebėjimas taikyti kūno kultūros etikos žinias	104	1.89	.787
Gebėjimas taikyti kūno kultūros politikos ir vadybos žinias	104	2.16	.996
Gebėjimas rinkti ir patikrinti informaciją apie individualius klientus	104	2.05	.989
Gebėjimas užtikrinti asmeninį ar grupinį (priklausomai nuo situacijos) įvadinį narių instruktavimą treniruoklių salėje, dėl treniruočių programų ir įrangos naudojimo	104	1.70	.736
Gebėjimas tinkamai parinkti pratimus ir sudaryti adekvačias treniruočių programas, užtikrinant maksimalų narių saugumą	104	1.43	.604
Gebėjimas naudoti šiuolaikiškus ir pagrįstus mokymo metodus, apmokant judesių ir pratimų technikos pagal užsibrėžtus tikslus	104	1.48	.539
Gebėjimas teikti pagrindinius patarimus nariams, siekiant užtikrinti treniruočių programos progresą pagal tam tirkus tikslus	104	1.54	.590
Gebėjimas sudaryti asmeninių treniruočių programas nariams	104	1.44	.605
Gebėjimas vesti Sveikatingumo treniruotes	104	1.58	.733
Gebėjimas rinkti informaciją, sisteminti duomenis ir perteikti susitemintą informaciją klientui	104	1.70	.799
Gebėjimas užbaigti treniruotę įvertinti ir suteikti grįžtamąjį ryšį	104	1.51	.623
Gebėjimas planuoti saugaus treniruočių krūvio didinimą	104	1.35	.553
Gebėjimas suvokti kūno ir pratimų technikos mokymus	104	1.42	.586
Gebėjimas kurti teigiamą, drąsinančią socialinę aplinką ir bendravimą grupėje	104	1.60	.631
Gebėjimas užtikrinti bendravimą su sveikatingumo užsiėmimų dalyviais prieš ir po pratybų	104	1.	
Asmeninio tobulėjimo kompetencija	104	1.27	.467

Mokymo mokyti kompetencija	104	1.37	.504
Naujų technologijų ir informacijos valdymo kompetencija	104	1.60	.661
Profesinės komunikacijos kompetencija	104	1.61	.674
Saugių ir efektyvių sveikatingumo treniruočių proceso instruktavimo kompetencija	104	1.43	.619
Gebėjimas skatinti sveiką gyvenseną	104	1.56	.735
Gebėjimas identifikuoti asmeninius narių motyvus ir numatyti trumpalaikius, sezoninius ir ilgalaikius sveikatingumo tikslus	104	1.54	.652
Gebėjimas siūlyti tinkamus prisitakymo prie fizinio krūvio būdus, atitinkančius konkretaus nario tikslus, poreikius ir galimybes	104	1.46	.590
Gebėjimas patarti dėl treniruočių intensyvumo ir krūvio didinimo atsižvelgiant į jau vykdomas treniruotes ir organizmo atsaką į jas	104	1.36	.501
Gebėjimas stebėti narius ir koreguoti pratimų atlikimo techniką	104	1.42	.534
Gebėjimas nuolat demonstruoti puikią judesių ir pratimų atlikimo techniką (laikysena, kūno pozos, judesių amplitudė, judesių kontrolė)	104	1.42	.586
Gebėjimas pozityviai komunikuoti ir tinkamai motyvuoti narius pasirenkant bei išlaikant tinkamas treniravimosi strategijas	104	1.48	.574
Gebėjimas užtikrinti kokybišką paslaugų teikimą ir nuolat vykdyti pozityvaus darbuotojo vaidmenį	104	1.53	.696
Gebėjimas kviesti narius įtraukti savo šeimą, draugus, kolegas į sveiką gyvenseną	104	1.94	.912
Gebėjimas prisidėti prie sveikos ir švarios aplinkos kūrimo	104	1.79	.855
Gebėjimas taikyti edukologijos mokslo žinias	104	1.85	.785
Gebėjimas taikyti psichologijos mokslo žinias	104	1.78	.859
Gebėjimas taikyti anatomijos mokslo žinias	104	1.71	.784
Gebėjimas taikyti judesių fiziologijos, judesių biomechanikos žinias	104	1.63	.725
Gebėjimas taikyti sporto medicinos žinias	104	1.54	.556
Gebėjimas taikyti informacines technologijas sportinėje veikloje – programinių įrangų taikymas ir duomenų bazių naudojimas sportinėje veikloje	104	2.02	.914

Gebėjimas taikyti kūno kultūros etikos žinias	104	1.89	.787
Gebėjimas taikyti kūno kultūros politikos ir vadybos žinias	104	2.16	.996
Gebėjimas rinkti ir patikrinti informaciją apie individualius klientus	104	2.05	.989
Gebėjimas užtikrinti asmeninį ar grupinį (priklausomai nuo situacijos) įvadinį narių instruktavimą treniruoklių salėje , dėl treniruočių programų ir įrangos naudojimo	104	1.70	.736
Gebėjimas tinkamai parinkti pratimus ir sudaryti adekvačias treniruočių programas, užtikrinant maksimalų narių saugumą	104	1.43	.604
Gebėjimas naudoti šiuolaikiškus ir pagrįstus mokymo metodus, apmokant judesių ir pratimų technikos pagal užsibrėžtus tikslus	104	1.48	.539
Gebėjimas teikti pagrindinius patarimus nariams, siekiant užtikrinti treniruočių programos progresą pagal tam tirkus tikslus	104	1.54	.590
Gebėjimas sudaryti asmeninių treniruočių programas nariams	104	1.44	.605
Gebėjimas vesti Sveikatingumo treniruotes	104	1.58	.733
Gebėjimas rinkti informaciją, sisteminti duomenis ir perteikti susitemintą informaciją klientui	104	1.70	.799
Gebėjimas užbaigti treniruotę įvertinti ir suteikti grįžtamąjį ryšį	104	1.51	.623
Gebėjimas planuoti saugaus treniruočių krūvio didinimą	104	1.35	.553
Gebėjimas suvokti kūno ir pratimų technikos mokymus	104	1.42	.586
Gebėjimas kurti teigiamą, drąsinančią socialinę aplinką ir bendravimą grupėje	104	1.60	.631
Gebėjimas užtikrinti bendravimą su sveikatingumo užsiėmimų dalyviais prieš ir po pratybų	104	1.65	.785