

PATVIRTINTA  
Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro  
direktoriaus 2021 m. gruodžio 31 d.  
įsakymu Nr. V1 - 132

## MOLĖTŲ R. KŪNO KULTŪROS IR SPORTO CENTRO SPORTAS VISIEMS 2021-2026 M. PROGRAMA

### Įvadas

Pastaruoju metu fizinį aktyvumą, kaip vieną iš sveikos gyvensenos sąlygų, pripažįsta vis daugiau tarptautinių ir nacionalinių sporto, sveikatos, švietimo, jaunimo organizacijų. ES dokumentai rodo, kad sporto socialinis vaidmuo vis labiau vertinamas ir tai įpareigoja labiau plėtoti gyventojų sveikatos ugdymo, per sportą, sritį - sportą visiems. Tačiau, mūsų šalyje ir rajone kūno kultūra dar netapo prioritetine sveikatos stiprinimo dalimi.

Molėtų rajono strateginiame plėtros plane numatyta skatinti bendruomenines iniciatyvas, skirtas žmonių gyvenimo kokybės ir gyvenamosios aplinkos gerinimui, plėtoti kultūros ir sporto infrastruktūrą, gerinti paslaugų kokybę. Pagrindinė problema, su kuria susiduria Molėtų rajonas – mažas vietos gyventojų įsitrukimas į sporto veiklas, žemas vyresnio amžiaus asmenų aktyvumas, didelis jaunimo pasyvumo lygis. Molėtų rajono savivaldybės 2018–2024 m. strateginio plėtros plano duomenimis, be Molėtų SC Molėtų rajone veiklą vykdė dar 10 sporto organizacijų, tačiau 2014–2016 m. sporto varžybų ir sveikatinimo renginių dalyvių skaičius ženkliai sumažėjo (40 proc.), 2011–2016 m. laikotarpiu sumažėjo ir sporto klubuose sportuojančių gyventojų skaičius - 22,7 proc. 2016 m. tik 2,5 proc. gyventojų užsiėmė sportine veikla rajone. Šie statistiniai rodikliai rodo Molėtų rajono gyventojų pasyvumą sportinėje veikloje. Tarp pagrindinių priežasčių, lėmusių tokius sportinės veiklos rodiklius rajone, minimas gyventojų skaičiaus mažėjimas, neatsakingas požiūris į sveikatą, menka sporto organizacijų paslaugų pasiūla ir kvalifikacija.

2017 m. „Mokinių fizinio aktyvumo ir sveiko gyvenimo būdo skatinimo“ projekto metu vykdyta mokinių focus grupės diskusija apie fizinį aktyvumą ir jo motyvaciją. Diskusija atskleidė, jog mokiniai motyvuojasi fizinio aktyvumo suteikiama vertė. Ji mokinių yra vertinama skirtingai, priklausomai nuo to, kokią didžiausią vertę jie tuo metu mato. Remiantis jų skirstymu paaiškėjo, jog mokiniai sportuoti motyvuojasi kelios esminės vertės: aplinka, pomėgiai, sporto rezultatai, sveikata, įvaizdis. Visi šie paminėti veiksnių padeda mokiniai priimti sprendimą fiziškai aktyviai judėti ar būti pasyviam.

Visos bendruomenės fizinio aktyvumo stoka, antsvoris ir nutukimas, taip pat, yra pagrindiniai rizikos veiksnių, turintys įtakos gyventojų sergamumui ir mirtingumui nuo pagrindinių lėtinėj neinfekcinių ligų. Sergamumas ir mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų jau daug metų Lietuvoje yra aktualiai problema. 2017 m. Molėtų rajone mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklis siekė 1 152,7 / 100 tūkst. gyventojų (2016 m. - 1 085,5 / 100 tūkst. gyventojų), o šalies vidurkis buvo 795,9 / 100 tūkst. gyventojų. Pagal šį rodiklį Molėtų rajonas patenka tarp 12

savivaldybių, kuriose situacija yra prasčiausia, lyginant su šalies vidurkiu (Molėtų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2017 m. ataskaita). Viena iš rekomendacijų, siekiant mažinti Molėtų rajono gyventojų mirtingumą nuo kraujotakos sistemos ligų, yra palaikyti normalų kūno masės indeksą, o vienas iš svarbiausių kūno svorij lemiančių veiksnių – fizinis aktyvumas.

Siekiant labiau įtraukti vietos bendruomenės narius į sporto veiklas, skatinant jų fizinį aktyvumą ir sveiko gyvenimo būdo pasirinkimą, gali būti įvairūs sporto renginiai. Sporto renginiai, kuriuose dalyvauja įvairaus amžiaus grupės, skatinančios vieną kitą būti fiziškai aktyviais. Kaip pavyzdys, galėtų būti įvairios sporto šventės šeimoms, kai mažųjų šeimos narių skatinimai dalyvauti sporto renginyje, priverčia vyresnius tai daryti. Ir atvirikščiai, kai vyresni šeimos nariai, kviečia, įtraukia ir skatina mažuosius dalyvauti fizinėje veikloje. Tai ir padėtų spręsti aukščiau aptartas problemas.

Tarp Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro veiklos uždavinių yra ir suaugusiųjų įtraukimas į fizinio aktyvumo veiklas, rengti visos savivaldybės bendruomenės sporto renginius, varžybas, sporto šventes. Džiugu, kad populiarios sporto šakos, krepšinis, rankinis, futbolas nuolatos sulaukia aktyvaus laisvalaikio mėgėjų dėmesio. Jaunimas ir suaugę noriai dalyvauja, tradicinėmis jau tapusiomis, varžybose. Tačiau, tenka pripažinti, kad norint surengti sporto šventę savivaldybės bendruomenei reikia įdėti daug pastangų. Šiai laikais paskelbtai apie rengiamą sporto šventę laikraštyje ar „Facebook“ paskyroje nepakanka. Reikalinga stipresnė viešinimo kampanija, kuri pareikalauja papildomų išlaidų. Papildomų išlaidų visada reikalauja ir sporto švenčių dalyvių apdovanojimo, skatinimo, atminimo medalių gamyba. Svarstant Molėtų r. kūno kultūros ir sporto biudžetą, visada šiose vietose yra taupoma ir lėšų neskiriama. Todėl motyvuoti, skinti būti fiziškai aktyviais vaikus, jaunimą ir suaugusiuosius tampa labai sudėtinga. Europos šalyse, kuriose fizinis aktyvumas yra labai populiarus, dalyvauti sporto renginiuose ir mokėti dalyvio mokesčių yra normalū ir visiems suprantama. Tačiau Molėtų r. bendruomenei tai yra nepriimtina ir tai tampa dar viena fizinio aktyvumo atsisakymo priežastimi. Siekiant įtraukti, pripratinti Molėtų r. savivaldybės gyventojus būti fiziškai aktyviems, reikia į tai pažvelgti kaip į socialinę problemą ir kiek įmanoma daugiau fizinio aktyvumo paslaugų reikia suteikti nemokamai.

Todėl Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centras parengė 2021-2026 m. „Sportas visiems“ programą, kurioje numatoma, kokiomis priemonėmis bus siekiama programos tikslų ir įgyvendinami uždaviniai.

Tikslos – fizinio aktyvumo skatinimas Molėtų rajone.

Uždaviniai:

1. Mokyklinio amžiaus vaikų įtraukimas į fizinio aktyvumo veiklas;
2. Suaugusiųjų įtraukimas į fizinio aktyvumo veiklas;
3. Tradicinių sporto renginių, švenčių organizavimas ir naujų plėtra.

**Tikslas. Fizinio aktyvumo skatinimas Molėtų rajone**

**1. Uždavinyss. Mokyklinio amžiaus vaikų įtraukimas į fizinio aktyvumo veiklas**

Priemonė	Lėšų poreikis (eur.)	Finansavimo šaltinis	Igyvendinimo kriterijus
2021 m.	2022 m.	2023 m.	2024 m.
1.1. Molėtų rajono mokiniai žaidynės: šaudymo, krepšinio 5x5, krepšinio 3x3, smiginio, st. teniso, šaškių, l. atletikos, teniso, varžybos.	1100	1100	1100
1.2. Molėtų rajono pradinį klasių žaidynės: krepšinio 3x3, lengvosios atletikos, kvadratas, estafečių varžybos.	500	500	500
1.3. Lengvosios atletikos rudenis ir pavasario krosas.	400	400	400
<b>2. Uždavinyss. Suaugusiujujų įtraukimas į fizinio aktyvumo veiklas:</b>			
Fizinio aktyvumo užsiėmimai: Krepšinis Rankinis Fines Atviros teniso dienos (1 mėnuo)	1800	1800	-
Žiemos žūklės šventė	100	100	100
Molėtų miesto šventės sporto renginiai	500	500	600
<b>2021 ir 2022 metais ne mažiau kaip 100 dalyvių.</b>			
PF/SB			
Atviros teniso dienos (1 mėnuo)	-	400	400
Žiemos žūklės šventė	100	100	100
Molėtų miesto šventės sporto renginiai	500	500	600
<b>2021 ir 2022 metais ne mažiau kaip 20 dalyvių.</b>			
PF/SB			
Atviros teniso dienos (1 mėnuo)	-	400	400
Žiemos žūklės šventė	100	100	100
Molėtų miesto šventės sporto renginiai	500	500	600
<b>2021 ir 2022 metais ne mažiau kaip 50 dalyvių.</b>			
PF/SB			
Atviros teniso dienos (1 mėnuo)	-	400	400
Žiemos žūklės šventė	100	100	100
Molėtų miesto šventės sporto renginiai	500	500	600
<b>2021 ir 2022 metais ne mažiau kaip 150 dalyvių</b>			
PF/SB			

Europos Judumo savaitė	100	100	150	150	200	200	SB	Kiekvienais metais ne mažiau kaip 50 dalyvių
Molėtų r. švietimo darbuotojų sporto šventė	150	150	150	150	150	150	SB	Kiekvienais metais ne mažiau kaip 70 dalyvių
Kalėdinis ir Velykinis šeimų sporto renginys	500	800	900	900	1000	1000	SB	Kiekvienais metais ne mažiau kaip 200 dalyvių
3. uždavinys. Tradicinių sporto renginių, švenčių organizavimas ir naujųjų pletra.								
Molėtų rajono vyrių krepšinio čempionatas	1600	1600	1700	1700	1800	1800	PF/SB	Kiekvienais metais ne mažiau kaip 90 dalyvių
Molėtų rajono vyrių rankinio čempionatas	600	600	-	-	-	-	PF/SB	Kiekvienais metais ne mažiau kaip 60 dalyvių
Bėgimas „Molėtai bėga“	1000	2000	2500	3000	4000	4500	SB	Dalyvių skaičius 100. Kiekvienais metais dalyvių skaičius auga 20 proc.
Futbolo turnyras 5x5 „Ateik su draugu“	360	360	360	360	360	360	SB	Kiekvienais metais ne mažiau kaip 50 dalyvių
Lietuvos seniūnijų sporto žaidynės, Molėtų r. žaidynės	-	1000	1000	1000	1000	1000	PF/SB	Kiekvienais metais ne mažiau kaip 100 dalyvių
Molėtų rajono vasaros krepšinio 3x3 čempionatas (5 etapai)	800	800	-	-	-	-	PF/SB	Kiekvienais metais ne mažiau kaip 50 dalyvių
Molėtų laikrascio „Vilnis“ krepšinio čempionatas	1600	1600	1700	1700	1800	1800	PF/SB/RL	Kiekvienais metais ne mažiau kaip 90 dalyvių

Sporto diena šeimai	2300	1000	1000	1000	1000	1000	PF/SB	Kiekvienais metais ne mažiau kaip 150 dalyvių
Sporto renginys „Iveik savo laivės ratą“	1000	1500	2000	2000	2000	2000	SB	Kiekvienais metais ne mažiau kaip 1000 dalyvių

Sutrupinimai:

SB – Savivaldybės biudžeto lėšos

PF – Projektiinis finansavimas

RL – Rémėjų lėšos