

## Janas Jaščaninas: „Jei dar kartą gyvenčiau, tai eičiau tuo pačiu keliu...“



### Trumpas dosjė:

- gimė 1940 sausio mėn. 04 d. Vilniuje;
- mokėsi Vilniaus 11 vidurinėje mokykloje;
- 1964 m. baigė Vilniaus Valstybinį pedagoginį institutą;
- daugkartinis kūjo metimo čempionas ir rekordininkas;
- 1960 m. įvykdė TSRS sporto meistro normatyvą;
- 1969-1973 m. - Lietuvos sveikatos ministerijos Eksperimentinės ir klinikinės medicinos mokslinio tiriamojo instituto aspirantas;
- 1973 m. Kauno medicinos institute apgynė mokslų kandidato (daktaro) disertaciją;
- 1979 m. suteiktas docento laipsnis;
- 1983 m. Ukrainos Bogomolcovo fiziologijos institute apgynė mokslų daktaro (habilituoto daktaro) disertaciją;
- 1986 m. tapo profesorium;
- 1981-1986 m. LVKKI kūno kultūros teorijos ir metodikos katedros vedėjas;
- 1986-1991 m. LVKKI fiziologijos ir biochemijos katedros vedėjas;
- nuo 1991 m. Ščecino (Lenkija) profesorius;
- paskelbė daugiau kaip 200 mokslinių darbų Lietuvoje ir užsienyje (JAV, Vokietijoje ir Lenkijoje), padarė 4 išradimus.

*Susipažinkime su juo iš arčiau.*

### **Trumpam sugrįžkime į vaikystę. Kur augote, kokiomis svajonėmis gyvenote?**

Vaikystė prabėgo Vilniuje. Ganėmė karves. Po karo laikotarpis buvo sudėtingas, reikėjo šeimai padėti. Diedukas padovanojo mūsų šeimai karvę, tai varėmės į Vilnių net iš Kariotiškių. Ganydavom maitintoją ten, kur buvo namų statybos kombinatas. Šeimoje augom trys broliai. Aš buvau jauniausias. Statydavo broliai mane į vietą, tai nori nenori teko galvoti apie sportą, kad atsikirsti vyresniems. Pamenu, nešdavau iš šulinio vandenį ir kilnodavau kibirus lavindamas bicepsus.

Namuose ūkis buvo šventas reikalas. Tėvas liepė išmokti karvę melžti, tai man tekdavo keltis 4-5 valandą ryte. Po to mokykla - pamokos, ir jei apsidirbdavai, galėdavai apie treniruotes pagalvoti. Pėsčias pėdindavau į „Spartako“ stadioną pas trenerį V. Izotovą.

### **Kur studijavote po mokyklos? Kaip sekėsi?**

Buvau įstojęs į Kauno medicinos institutą, tačiau atkalbėjo: „geri sportiniai rezultatai, neturėsi laiko sportuoti“. Nebuvo kas pataria, tai persivedžiau į Vilniaus valstybinį pedagoginį institutą. Pabaigęs 1964 m. mokytojavau Vilniaus 21 vidurinėje mokykloje, 1968-1975 m. dirbau Lietuvos studentų sporto tarybos instruktoriumi. Po to pasukau mokslo keliu.

1973 m. baigiau Lietuvos sveikatos apsaugos ministerijos Eksperimentinės ir klinikinės medicinos mokslinio tiriamojo instituto aspirantūrą ir KMI apgyniau biologijos mokslų kandidato (daktaro) disertaciją;

1975-1981 m. VISI Kūno kultūros katedros vyr. dėstytojas;

1979 m. apsigyniau docento laipsnį;

1981-1986 m. LVKKI Kūno kultūros ir teorijos, 1986-1991 m. Fiziologijos ir biochemijos katedrų vedėjas;

1986 m. apsigyniau profesoriaus laipsnį;

1983 m. įkūriau probleminę žmogaus motorikos laboratoriją, Ukrainos mokslų akademijos Bogomolcevo fiziologijos institute apgyniau biologijos mokslų daktaro (habil. dr.) disertaciją. Pagr. moksl. tyrimų kryptys: žmogaus judesių neurofiziologija ir bioenergetika, motorinė funkcija ir involiuciniai senėjimo vyksmai.

Nuo 1991 m. profesoriauju Ščecino (Lenkija) universitete, apsigyniau Lenkijos aukščiausio lygio profesoriaus vardą. Šiuo metu konsultuoja keturis Lenkijos habilituotus daktarus.

**Tad kodėl vis tik pasirinkote lengvąją atletiką? Galbūt buvo žmogus, kuris turėjo įtakos šiam pasirinkimui?**

Kaip jau minėjau, norėjau prilygti vyresniems broliams, tai pats su draugais susiradau pirmąjį savo trenerį Barkalają. Pas jį būdavo toks testas - bėgti aplink Vingio parką (apie 5 km). Bebaigiant bėgti kilo mintis „mausiu aš iš čia“. Bėgikas pasirodžiau nekoks, tai treneris nusprendė: „mėtysi plaktuką“...

Tais laikais įrankių trūko, tai namuose mėtydavau prie virvės prisirišęs dvi raudonas plytas.

**Ar prisimenate pirmąsias lengvosios atletikos varžybas?**

Prisimenu kad nebuvo tokio atvejo, kai jaunimo tarpe būčiau kam nors pralošęs. O suaugusių gal tik vieną kartą?..

**Koks metikas „be štangos“... Kokie Jūsų pasiekimai pratimuose su štanga?**

Geriausi rezultatai: pritūpimai su štanga - 190 kg, rovimas - 120 kg. Į aukštį šokdavau 1,70 m. Testuojant sąjungos rinktinės narių atskiras raumenų grupes, niekam nepalikau šansų laimėti tikrinant blauzdos raumenį. Tai, matyt, trenerio V.Izotovo nuopelnas. Smėlyje darydavome begales šuoliukų aukštyn.

**Išvardinkite savo sportinius laimėjimus.**

1957-1967 metais buvau Lietuvos lengvosios atletikos rinktinės narys.

Kaip šiandien atsimenu, 1957 metais TSRS jaunių lengvosios atletikos pirmenybėse kūjo metime laimėjau pirmąją vietą, o 1958 metais Tbilisyje pagerinau neoficialų jaunių pasaulio rekordą.

Buvau TSRS jaunučių (55,90 m - 1956 m.) ir jaunių (65,95 m - 1957-1958 m.) nugalėtojas. 10 kartų (1957-1965, 1968) Lietuvos kūjo metimo čempionas ir 14 kartų (nuo 54,44 m. iki 64,40 m - 1958-1967 m.) Lietuvos rekordininkas.

1960 m. įvykdžiau TSRS sporto meistro normatyvą.

„Plaktuką“ mesdavau iš trijų posūkių, apie keturis niekas net negalvojo ir metimai buvo atliekami iš sektoriaus, kurio danga - trombuota anglis.

**Kiek svarbus sportas šiandien? Kokią vietą jis užima tavo gyvenime?**

Visas mano gyvenimas nuo vaikystės iki dabar susijęs su sportu.

Pagrindinės mokslinio tyrimų kryptys: žmogaus judesių neurofiziologija ir bioenergetika, motorinė funkcija ir involiuciniai senėjimo vyksmai.

Šiuo metu konsultuoju Lenkijos irklavimo rinktinę, kurios keturvietė tapo Pekino olimpiados nugalėtoja, neįgalųjų irklavimo rinktinė – Pekine laimėjo bronzą.

**Jūsų požiūris į veteranų sportą.**

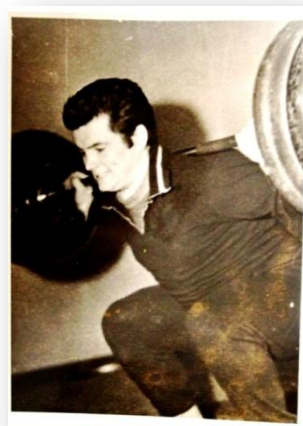
Tiktai teigiamas. Ščecine metimams treniruotis nėra tinkamos sporto bazės, todėl kūjį pasuku Ščecino parke, tik kad labai daug šunų mylėtojų vaikštinėja - reikia pasisaugoti, kad nesužeistum kurio nors. Norėčiau aktyviau įsijungti į sportinį veteranų judėjimą. Planuoju ateinančiais metais sudalyvauti Europos veteranų pirmenybėse Vengrijoje.

**Papasakok truputį daugiau apie šeimą: žmoną, vaikus, kuo jie užsiima.**

Žmona Nijolė dirba kartu Universitete Ščecine. Praėjusiais metais apsigynė profesorės vardą. Sūnus gyvena Maskvoje. Trys puikūs anūikai...

**Hobis.**

Labai mėgstu kamerinę muziką. Esant galimybei stengiuosi aplankyti kuo daugiau koncertų. O taip pat mėgstu pabūti gamtoje, žvejoju, grybauju.



**Kredo.**

Viskas įmanoma tik reikia nuosekliai siekti tikslo.

**Mėgstamiausias valgis.**

Ryžiai, bulvės ir...pienas.

**Kokius stipresnius gėrimus mėgstate?**

Patinka raudonas vynas.

**Keletas baigiamųjų žodžių skaitytojams.**

Tie, kurie sportavo anksčiau, kad grįžtų, o kurie nesportavo, kad pradėtų... Be judėjimo nėra gyvenimo.

Tai nuolatos „kalu“ studentams.



2009 m. Balsiai

(2009 m. gruodžio 18 d., kalbėjosi L.Kulbokas)