

**LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS
SOPORTO EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪRA STUDIJŲ PROGRAMA**

RIČARDAS BARANAUSKAS

KŪNO KULTŪROS VAIDMUO UGDANT ASMENYBĘ

BAKALAURO BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo vadovas: dr. Šarūnas Klizas/

Katedros baigiamųjų darbų aprobavimo komisija ginti baigiamąjį darbą:
rekomenduoja/nerekomunduoja

Katedros baigiajusių darbų aprobavimo pirmininkas: Laima Trinkūnienė/

Baigiamųjų darbų gynimo komisijos įvertinimas:

Baigiamųjų darbų gynimo komisijos sekretorė (-ius):

KAUNAS 2013

TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY.....	4
ĮVADAS.....	5
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	7
1.1. Kūno kultūros nauda ir ryšiai su kitais dalykais.....	7
1.2. Kūno kultūra – asmenybės ugdymo priemonė.....	9
1.3. Veiksniai įtakoiantys požiūrį į kūno kultūrą.....	15
1.4. Moksleivių gyvenimos ypatumai Lietuvoje.....	18
2. TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS.....	21
3. REZULTATAI	22
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	32
IŠVADOS.....	34
REKOMENDACIJOS.....	35
LITERATŪRA.....	36
PRIEDAI.....	41

SANTRAUKA

KŪNO KULTŪROS VAIDMUO UGDANT ASMENYBĘ

Raktiniai žodžiai: kūno kultūra, asmenybės ugdymas.

Tyrimo objektas: kūno kultūros vaidmuo ugdant asmenybę.

Tyrimo tikslas: iširti kūno kultūros vaidmenį ugdant asmenybę.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti veiksnius įtakojančius kūno kultūros naudą bei mokinių fizinį ugdymą.
2. Nustatyti jaunesnio (7 – 11m.) ir vidurinio mokyklinio amžiaus (12-15m.) moksleivių požiūrį į kūno kultūrą kaip į ugdymo priemonę.
3. Įvertinti jaunesnio (7-11m.) ir vidurinio mokyklinio amžiaus (12-15m.) moksleivių fizinį aktyvumą.

Hipotezė. Manome, kad jaunesnio mokyklinio amžiaus moksleivių požiūris į kūno kultūrą kaip į ugdymo priemonę yra palankesnis negu vidurinio mokyklinio amžiaus moksleivių.

Tiriamieji – Kauno Simono Daukanto ir Kauno Stasio Lozoraičio vidurinių mokyklų, 7-11 ir 12-15 metų amžiaus.

Išvados:

1. Formuojantis vaikų ir paauglių požiūriui į kūno kultūrą, sportą ir kitokią fiziškai aktyvią veiklą laisvalaikiu didelį poveikį daro artimiausia socialinė aplinka (šeima, draugai, mokykla, pedagogai, žiniasklaida). Iš gautų tyrimo rezultatų matome, kad nuomonę apie kūno kultūrą labiausiai įtakoja draugai, didelę įtaką turi ir tėvai. Tik 7 proc. teigė, kad nuomonę įtakoja kūno kultūros mokytojas. Pastebima, kad mokinius nemažai įtakoja ir garsūs sportininkai.
2. 92 proc. respondentų sutinka, kad kūno kultūra yra svarbi asmenybės ugdymui. Analizuojant, kūno kultūros vaidmenį asmenybės ugdyme, pastebėta kad didžioji dalis apklaustų mokinių mano, kad kūno kultūra labiausiai ugdo valią, pagarbą bei pareiagingumą. Mažiausiai mokinių mano, kad kūno kultūra ugdo sąžiningumą ir tvarkingumą.
3. 35 proc. berniukų ir 23 proc. mergaičių mėgsta žaisti, sportuoti, atlikti fizinius pratimus. Nedidelė dalis apklaustųjų mokinių lanko sporto būrelius. 7 proc. 7-11 m. berniukai, to pačio amžiaus mergaitės 10 proc. Vyresnio amžiaus berniukai (12- 15 m) atitinkamai- 4 proc., vyresnės mergaitės (12- 15 m) atitinkamai- 8 proc.

Išanalizavus gautus tyrimo rezultatus, galime teigti, kad jaunesnio mokyklinio amžiaus moksleivių požiūris į kūno kultūrą kaip į ugdymo priemonę yra palankesnis negu vidurinio mokyklinio amžiaus moksleivių.

SUMMARY

PHYSICAL EDUCATION ROLE IN DEVELOPING THE PERSONALITY

Keywords: physical education, younger and middle-aged students, personality development.

The object of investigation: the role of physical education in developing personality.

The aim: to discuss the role of physical education in developing personality

Objectives:

1. Identify the factors that influence the benefits of physical education and physical education students;
2. Set the younger (7-11 m.) and secondary school age (12-15 years). Pupils' attitudes towards physical education as an educational tool.
3. Rate younger (7-11 m.) and secondary school age (12-15 years). Pupils' physical activity.

Hypothesis. We believe that the younger school-age students' attitude towards physical education as an educational tool is greater than the secondary school-age students

Respondents – Daukanto Kaunas and Kaunas S. Lozoraitis secondary schools, 7-11 and 12-15 years of age, students (n - 94).

The results:

1. Formulation of childrens and teens attitudes to physical education, sport and other physically active free time activitiites, heavily influenced by the closest social environment (family, friends, school, teachers, media). From the investigation results, we see, the opinion of the physical education most influenced by friends, strongly influenced by the parents. Only 7 percent said, that an opinion influences physical education teacher. Observed that, quite a bite students to influence and famous athletes.
2. 92 percent respondents agree that physical education is an important part of personality education. The analysis of the role of physical education for personality education, observed that the majority of the surveyed students think, the physical education nurture the most will, respect and dutifulness. For at least students thinks, that physical education nurture the fairness and the regularity.
3. 35 percent boys and 23 percent girls like to play, sports, from taking physical exercise, A small percentage of the surveyed students attending covey of sports. 7 percent 7-11 years boys, the same age girls 10 percent. Older boys (12-15 years) respectively – 4 percent, older girls (12-15 years) to 8 percent respectively.

IVADAS

Didelę įtaką asmens vertybinių orientacijų ir asmenybės savybių ugdymui daro sportinė veikla. Todėl ugdant didelis dėmesys turi būti skiriamas teigiamui mokinių požiūriui į kūno kultūrą. Svarbiausia diegti sveikos gyvensenos režimą nuo pat vaikystės ir gerinti ne tik fizinę būklę, bet ir ugdyti dvasingumą, valią, kūrybinę veiklą. Tai svarbu, nes jau ankstyvojoje vaikystėje susiformuoja biologiniai sveikatos rizikos ir elgsenos veiksniai – antsvoris, padidėjęs arterinis kraujospūdis, sutrinka kai kurių medžiagų apykaita; vaikai pradeda gerti alkoholį, rūkyti, neracionaliai maitintis, tampa fiziškai pasyvūs. Todėl per visą vaiko ikimokyklinį amžių didžiausia atsakomybė tenka jo artimiems žmonėms – tėvams ir pedagogams. Nuo jų požiūrio į kūno kultūrą ir sveiką gyvenseną, nuo jų žinių šiais klausimais lygio labai priklauso ir vaikų sveikata, jų fizinis aktyvumas (Kūno kultūra: dalyko tikslai ir uždaviniai, 2002).

Kita vertus, teigiamo mokinių požiūrio į kūno kultūrą ugdymui, be mokytojų ir tėvų paskatinamojo pavyzdžio bei jų palankios nuostatos, nemažiau svarbu yra realiai plėtoti kūno kultūros mokymo discipliną. Dar 1995 metais kūno kultūros ir sporto įstatymas numatė bendrojo lavinimo mokyklose tris privalomas kūno kultūros pamokas per savaitę. Tai daryti visų pirma verčia būtinumas stiprinti mokinių sveikatą, formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, nes, kaip rodo atlikti tyrimai, Lietuvos mokinių sveikata nėra gera.

Temos aktualumas: tarp Europos šalių Lietuvos mokinių sveikatingumo rodikliai vieni iš blogiausių. Tačiau nutarimas padidinti kūno kultūros pamokų skaičių vis dar nėra įgyvendintas.

Mokslininkai tyrė moksleivių požiūrį į kūno kultūros pamokas, moksleivių pageidavimus dėl kūno kultūros pamokų, analizavo žinių perteikimo svarbą (Balzeris, Kavaliauskas, 1997; Baubinas, Vainauskas, 1998; Zuožienė, 1998). Yra pabrėžiama šeimos ir artimųjų požiūrio į kūno kultūrą ir sportą bei gyvenamosios vietos svarba vaikų fiziniam aktyvumui (Kardelis, 1988; Kardelis ir kt., 2001; Miškinis, 2002, 2003). Todėl svarbu atskleisti moksleivių požiūrį į kūno kultūros pamokas, išsiaiškinti domėjimąsi sportu moksleivių šeimose, nustatyti moksleivių požiūrį į kūno kultūrą ir sportą kaip dorinių savybių ir socialinių įgūdžių ugdymo priemonę.

Tyrimo objektas: kūno kultūros vaidmuo ugdant asmenybę.

Tyrimo tikslas: ištirti kūno kultūros vaidmenį ugdant asmenybę.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti veiksnius įtakojančius kūno kultūros naudą bei mokinių fizinį ugdymą.
2. Nustatyti jaunesnio (7 – 11m.) ir vidurinio mokyklinio amžiaus (12-15m.) moksleivių požiūrį į kūno kultūrą kaip į ugdymo priemonę.
3. Įvertinti jaunesnio (7-11m.) ir vidurinio mokyklinio amžiaus (12-15m.) moksleivių fizinį aktyvumą.

Išvados:

1. Formuojantis vaikų ir paauglių požiūriui į kūno kultūrą, sportą ir kitokią fiziškai aktyvią veiklą laisvalaikiu didelį poveikį daro artimiausia socialinė aplinka (šeima, draugai, mokykla, pedagogai, žiniasklaida). Iš gautų tyrimo rezultatų matome, kad nuomonę apie kūno kultūrą labiausiai įtakoja draugai, didelę įtaką turi draugai ir tėvai. Tik 7 proc. teigė, kad nuomonę įtakoja kūno kultūros mokytojas. Pastebima, kad mokinius nemažai įtakoja ir garsūs sportininkai.

2. 92 proc. respondentų sutinka, kad kūno kultūra yra svarbi asmenybės ugdymui. Analizuojant, kūno kultūros vaidmenį asmenybės ugdyme, pastebėta kad didžioji dalis apklaustų mokinių mano, kad kūno kultūra labiausiai ugdo valią, pagarbą bei pareiškumą. Mažiausiai mokinių mano, kad kūno kultūra ugdo sąžiningumą ir tvarkingumą.

3. 35 proc. berniukų ir 23 proc. mergaičių mėgsta žaisti, sportuoti, atlikti fizinius pratimus. Nedidelė dalis apklaustųjų mokinių lanko sporto būrelius. 7 proc. 7-11 m. berniukai, to pačio amžiaus mergaitės 10 proc. Vyresnio amžiaus berniukai (12- 15 m) atitinkamai- 4 proc., vyresnės mergaitės (12- 15 m) atitinkamai- 8 proc.

Šį bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių ir anglų kalba, įvadas, trys skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (66 šaltiniai), priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 19 paveikslų. Pirmajame skyriuje aptariamos kūno kultūros nauda, vaidmuo asmenybės ugdyme bei veiksniai įtakojantys požiūrį į kūno kultūrą. Antrajame ir trečiajame skyriuje pristatoma atlikto kiekybinio tyrimo metodika, pagrindžiami pasirinkti tyrimo metodai, analizuojami ir apibendrinami per tyrimą gauti duomenys. Darbas baigiamas išvadomis, pateikiama darbe naudota literatūra. Prieduose pateikiamas anketos pavyzdys. Darbo apimtis – 44 psl.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Kūno kultūros nauda ir ryšiai su kitais dalykais

Kūno kultūra – svarbi asmens ir visuomenės kultūros dalis, „glaudžiai susijusi su kitomis jos sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu. Ji padeda siekti fizinės, psichinės ir dvasinės asmens darnos, stiprina įvairaus amžiaus žmonių sveikatą. Kūno kultūra atveria galimybę patirti išlavinto, stipraus, sveiko organizmo, kūno judesių grožio keliamą džiaugsmą, kuria prielaidas asmens saviraiškai ir savirealizacijai. Apimdamą įvairias fizinio aktyvumo raiškos formas, kūno kultūra sudaro sąlygas asmeniui pažinti save ir ugdytis fizinę bei dvasinę ištvermę, reikalingą stresinėse, kritinėse situacijose, individualumą, tikėjimą sėkme siekiant fizinės ir dvasinės sveikatos“ (Kūno kultūra: dalyko tikslai ir uždaviniai, 2002).

Fizinis ugdymas ir auklėjimas, mokymas ir auklėjimas yra darnus vyksmas. Ugdydami žmogaus fizinės ypatybės kartu veikiame ir jo dvasinį gyvenimą, psichiką. Teisingas fizinis ugdymas padeda lavinti dorovę bei valią, skatina žmogaus protavimą, bei moko dirbti (Kūno kultūros teorija, 1995; Grinienė, 2004). K. Kardelis (2001), Miškinis (2002) kūno kultūrą suvokia kaip svarbią visuomenės kultūros dalį ir pabrėžia, kad „visapusiškai ugdant asmenybę, kūno kultūra vaidina reikšmingą vaidmenį“. Mokslininko teigimu, literatūroje yra nemažai darbų (Parry, 1994; Stoliarov, Samusenkova, 1996), kurių autoriai pripažįsta ugdymosi sportu funkciją kaip humanistinių vertybių perdavimo priemonę bei instituciją, galinčią veikti žmogaus elgesį teigiamai. Įvardijami tokie teigiami sporto veiklos aspektai:

- 1) lavinamos fizinės galios;
- 2) ugdomas charakteris;
- 3) ugdomos socialinės turiningos vertybės;
- 4) turiningai leidžiamas laisvalaikis;
- 5) sportuodami vaikai ir jaunuoliai rengiasi visuomeniniam ir darbiniam suaugusiųjų pasauliui;
- 6) padeda pelnyti pripažinimą, garbę, materialinę gerovę;
- 7) sportinė veikla skatina estetinius išgyvenimus ir moko suprasti grožį;
- 8) sportinė veikla teigiamai veikia savigarbą;
- 9) pratina jaunimą garbingai kovoti ir kilniai elgtis;
- 10) padeda stiprinti ryšius su gamta, padeda pažinti pasaulį;
- 11) stiprina tautos demokratiją;
- 12) didina pasididžiavimą savo tėvyne ir meilę jai

Taigi, kūno kultūros pamokos sudaro sąlygas ugdyti dorą, sąžiningo rungtyniavimo, savitvarkos, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Kūno kultūros programa sudaro galimybę suvokti fizinio ugdymo psichologijos pradmenis, tautinės kultūros tradicijas, objektyviau įvertinti

savo polinkius, poreikius, gabumus ir veiksmingiau juos plėtoti (Kūno kultūra: dalyko tikslai ir uždaviniai, 2002).

Skleisdama sveikos gyvensenos principus, mokykla siekia juos įtvirtinti šeimos ir vietinės bendruomenės gyvenime. Tik dvasiškai stipri ir fiziškai sveika tauta gali išlikti laisva, gyvybinga ir kūrybinga. Sveikos gyvensenos įtvirtinimas padėtų neutralizuoti neigiamą poveikį sveikatai, patiriamą dėl hipodinamijos, ekologinių problemų, gausių stresinių situacijų, plintančios savigriovos (narkomanijos, girtuokliavimo ir kt.) (Kūno kultūra: dalyko tikslai ir uždaviniai, 2002).

Kūno kultūra atveria moksleiviui galimybes plėtoti organizacinius gebėjimus: įsitraukti į mokyklos, šeimos, vietinės bendruomenės reikalų ir problemų, susijusių su sveikata ir sportu, svarstymą, ugdyti kritišką, pilietiškai brandų požiūrį į jas, pratintis pagal išgales praktiškai prisidėti prie šių klausimų sprendimo. Šiuo požiūriu kūno kultūra yra reikšmingas ugdytinio socialinės, pilietinės kultūros puoselėjimo veiksnys (Kūno kultūra: dalyko tikslai ir uždaviniai, 2002).

Kūno kultūra apima tokias asmens fizinio ugdymo sritis kaip: „sveikatos ugdymą (savęs pažinimą, fizinį išsivystymą, sveiką mitybą, savisaugą ir apsisaugojimą nuo ligų, savikontrolę, sveiką gyvenseną); judesių kultūros ugdymą (taisyklingą laikyseną, kvėpavimą); motorinių gebėjimų ugdymą (pagal sporto šakas); fizinį aktyvumą atvira ore (turizmą); silpnesnės sveikatos moksleivių kūno kultūrą, korekcinę kūno kultūrą“ (Kūno kultūra: dalyko tikslai ir uždaviniai, 2002).

Mokykloje kūno kultūra glaudžiai siejama su kitais bendrojo lavinimo dalykais. Kūno kultūra glaudžiai siejama su etika. Kūno kultūros pamokos bei rungtyniavimas gerina moksleivių bendradarbiavimą, „puoselėja pagarbos, pagalbos, teisingumo, garbingumo, atsakomybės, tolerancijos nuostatas ir jausmus. Su gimtąja kalba kūno kultūrą sieja siekimas toliau ugdyti kalbos kultūrą: tinkamai vartoti, kirčiuoti kūno kultūros terminus, aiškiai ir raiškiai perteikti šiuolaikinio fizinio ugdymo(si) asmeninę bei socialinę patirtį“ (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai. XI - XII klasės. Vilnius: Švietimo plėtotės centras, 2002).

„Svarbūs kūno kultūros ryšiai su pilietinės visuomenės pagrindų kursu. Per kūno kultūros pamokas siekiama ugdyti pilietinę moksleivių nuostatą sveikai gyventi, kritišką asmens santykį su šiuolaikiniais sporto pasaulio procesais (ypač su pasitaikančiomis negerovėmis – vienašališka sporto orientacija į rezultatą, dopingu, per dideliu sporto politizavimu, pernelyg pabrėžiamu nacionaliniu prestižu ir kt.), stengiamasi atkreipti dėmesį į nevienodas skirtingų gyventojų grupių“ galimybes užsiimti kūno kultūra ar sportu savo sveikatai stiprinti, poilsiui, laisvalaikiui praleisti. Kūno kultūra padeda puoselėti socialinę, pilietinę ugdytinio patirtį, demokratines asmens nuostatas ir vertybes. Kūno kultūros pamokos plečia moksleivio dalyvavimo grupių, komandų veikloje patirtį, ugdo gebėjimą įsitraukti į vietinės bendruomenės gyvenimą (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai. XI - XII klasės. Vilnius: Švietimo plėtotės centras, 2002).

Svarbūs ryšiai su gamtos bei tiksliaisiais mokslais, kaip biologija, chemija, fizika, matematika, kompiuterija – „kūno kultūrą sieja žinios apie veiksnius, kurie laiduoja darnią organizmo veiklą arba ją pažeidžia, taip pat būdai ir priemonės, kuriais gali būti stiprinama organizmo sistemų darba“ (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai. XI - XII klasės. Vilnius: Švietimo plėtotės centras, 2002).

Kūno kultūra siejama ir su technologijomis – „per kūno kultūros pamokas akcentuojami sveikos mitybos reikalavimai, kūno kultūros ar sporto vieta gyvenime ir veikloje, grindžiamoje sveikos gyvensenos principais“. Kūno kultūra neatsiejama ir nuo meno dalykų – „sieja grožio pajautimas, fizinio aktyvumo metu išgyvenamas džiaugsmas. Ugdoma moksleivio fizinio grožio samprata. Per kūno kultūros pamokas derama vieta skiriama ritminei gimnastikai, tautiniams šokiams, puoselėjama tautinės kultūros nuovoka“ (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai. 2002).

Kūno kultūros teorija susijusi ir su edukologija – ”remiasi tais pačiais pagrindiniais dėsniais ir metodiniais ugdymo principais”. Pastebimas glaudus ryšys su psichologija – norint fiziškai ugdyti mokinį, reikia pažinti jo psichines savybes. Su anatomija ir fiziologija, nes ”taikant įvairaus pobūdžio ir dydžio fizinius krūvius reikia žinoti, kokią įtaką jie turi įvairioms žmogaus organizmo funkcijoms ir sistemoms”. Su valeologija – sportininkams reikalingos žinios apie sveiką gyvenseną, mitybą (Vilkas, 2006).

1.2. Kūno kultūra – asmenybės ugdymo priemonė

Kūno kultūra nėra dalykas, kuriuo siekiama parengti sportininkus, pagrindinis jos tikslas — harmoningai tobulinti žmogų. Per kūno kultūrą įmanoma sukurti harmoniją tarp protinės, fizinės ir socialinės raidos.

Mūsų šalies mokslininkų (Bitinas, 2000, 2004; Jovaiša, 2002, 2003; Martišauskienė, 2004; Aramavičiūtė, 2005) teigimu, vertybių ugdymas nėra kurios nors vienos mokomosios disciplinos uždavinys, priešingai, šis ugdymas turi būti integruotas į visų dalykų, kartu ir kūno kultūros, mokymo turinį. Galima teigti, kad kūno kultūros pamokos bendrojo lavinimo mokykloje ir neformalusis fizinis ugdymas negali apsiriboti tik fizinių galių plėtote, jis privalo brandinti asmenybę, skatinti vertybinių orientacijų ugdymą.

Šukys (2001), tyrinėjęs paauglių vertybinių orientacijų formavimosi veiksnius sportine veikla, priėjo prie išvados, kad sportinė veikla gali turėti teigiamos įtakos ne tik sportuojančių paauglių fiziniam, bet ir dvasiniam jų tobulėjimui. A. Budreikaitė, E. Adaškevičienė (2010) nurodo, kad dalyvavimas sportinėje veikloje yra vienas reikšmingiausių veiksnių, kuris teigiamai veikia besiformuojančią paauglių vertybių sistemą, bendravimą ir bendradarbiavimą su bendraamžiais, teigiamas asmens savybes. Z. Žukowska, R. Žukovski (1998) nuomone, suvoktos sporto vertybės tiesiogiai veikia jauno žmogaus savižiną, savivertę, savirealizaciją, taip pat sudaro palankias sąlygas motyvacijai sportuoti.

Mokyklinis amžius žmogaus gyvenime ypač svarbus. Šiuo amžiaus periodu ugdomos nuostatos, poreikiai, įsitikinimai, požiūris į įvairius gyvenimo reiškinius, kuriamos socialinės ir kultūrinės veiklos programos ir pan., t. y. rengiamasi atlikti socialinius vaidmenis, numatytus suaugusiųjų gyvenime. Šiuo požiūriu kūno kultūra “mokykloje ir už jos ribų turėtų suteikti galimybę moksleiviui įgyti žinių, mokėjimų ir įgūdžių bei juos įsitvirtinti asmenybės vertybių sistemoje” (Kardelis ir kt., 2001; Малозёмов, 2005).

Kūno kultūra, kaip bendrosios kultūros dalis, užima labai mažą dalį visuomenės vertybių sistemoje. Visuomenėje dar nėra aiškaus supratimo apie fizinių pratimų reikšmę žmogaus organizmui. Kūno kultūra tapatinama su sportu ir visiškai nesiejama su sveikata, dvasiniu gyvenimu, su darnios asmenybės ugdymo sąlyga. Yra prielaidų manyti, kad tai galėtų būti nepakankamo supratimo apie kūno kultūros ir sporto reikšmę žmogaus gyvenime, padarinys. Žinoma, kad kūno kultūra turėtų būti kaip sveikatos stiprinimo ir užtikrinto darbingumo visą gyvenimą priemonė. Pabrėžtinai jos aktualumas visais gyvenimo tarpsniais, o ypač vaikystėje, nes tai susiję su būsimų gyvenimo tikslų įgyvendinimu (Jovaiša, 1993; Малозёмов, 2005).

Kūno kultūra siekiama pašalinti protinio darbo įtampą, ugdyti žvalų, dvasiškai turtingą, fiziškai tobulą žmogų. Visapusiškos asmenybės ugdymo, fizinių, dorovinių bei dvasinių galių darnos idėjos — ne šių dienų pramanas. Jos ryškios jau mūsų humanistų — J. Šliūpo, Vydūno, S. Šalkauskio, K. Dineikos — veikaluose (Armonienė, 1996). Vydūnui kūno kultūra buvo viena iš jo kultūros, sveikatos filosofijos sudedamųjų dalių: „kūnas yra lyg kokio dirva, į kurią iš minėtų jausmų ir gyvatų byra sėkla. O tai visa ką padaro jo sveikatai, jaunumui ir grožiui“. Vidūnas skatino siekti kokybinių, o ne kiekybinių fizinio rengimo, sveikatos rodiklių (Vydūnas, 1991). Visapusišką asmenybės ugdymą turėtume traktuoti ne kaip didesnę nei kurių žinių, gebėjimų, įgūdžių siekimą, o kaip saikingą, dabarties sąlygas atitinkantį asmenybės rengimą gyvenimui, jos prusinimą (Armonienė, 1996). Žmogus — besiugdanti “būtybė, kuri tobulėja sąveikaudama su aplinka”. Tuo jis ir skiriasi nuo visų kitų būtybių, nes ugdymas yra ne tik įdiegtas į jo prigimtį, bet ir nuolat skatinamas per veiklą, darbą (Jovaiša, 1993). Galutinis veiklos tikslas yra išreikšti žmogiškąją prigimtį ir patirtį, užtikrinti savo ir kitų egzistenciją, padaryti gyvenimą gražų ir laimingą. Šių tikslų įgyvendinimas priklauso nuo daugelio uždavinių. Vienas iš pagrindinių būtų sveiko žmogaus kūno formavimas (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos, 1997). Šiam svarbiam uždaviniui įgyvendinti lemiamas vaidmuo tenka kūno kultūrai. Per kūno kultūros pratybas ne tik mankštinamas kūnas, treniruojamos organizmo fiziologinės funkcijos, bet ir visapusiškai ugdomas žmogus. Žmogus iš prigimties silpna būtybė, todėl reikia visokeriopai puoselėti jo fizinę prigimtį, stiprinti sveikatą. Sveikatos saugojimas ir stiprinimas turi apimti visas veiklos sritis, tapti kasdieniniu rūpesčiu ugdant jaunąją kartą. (Adaškevičienė, 1999). Kiekvienos kūno kultūros pratybos — tai visų pirma sveikatos stiprinimo ir organizmo grūdinimo priemonė. Išmintingai rūpindamiesi žmogaus prigimtimi, stiprindami fizinę ir psichinę sveikatą, kartu sieksime ir aukštesnių tikslų, t. y. taurios asmenybės ugdymo, puoselėdami jos individualumą, plėtodami

kūrybiškumą ir aktyvumą. Tik stipri siela, dora ir taurumas gali suteikti jėgų kūnui, tinkamai sureguliuoti gyvybinius jo reiškinius, pasiekti darnos psichikos reiškinių pasaulyje, skatinti fizinį ir protinį darbingumą (Adaškevičienė, 1993). Gamtiškos ir dvasios galių darna yra sveikos gyvensenos pagrindas. Dvasinę tvirtybę, dorovinį taurumą, gerumą, kūrybiškumą į žmogaus kasdienę gyvenseną, padeda įtraukti kūno kultūra, siekdama paversti šias savybes žmogaus elgsenos principais ir įgūdžiais. Vien kūnas dar nėra pats žmogus. Dvasinis gyvenimas, vidinis pasaulis išreiškiami judesiais ir veiksmais vaikui artimoje fizinėje veikloje (Grinienė, 2006; Šukys, 2000, 2007). Fizinė veikla tarsi išaugusi iš pačios vaiko prigimties, todėl daugiausia dėmesio reikia sutelkti į praktinio vaiko vidinių galių pasireiškimo ir plėtojimo metodus, pasaulio pažinimą, gražių tarpusavio santykių kūrimą (Adaškevičienė, 1999). Silpnutis savo fizine būseną vaikas gali išreikšti save, savo vidinį pasaulį aktyviai veikdamas, žaisdamas, bėgiodamas. Judesiai ir veiksmai suteikia galimybę išreikšti jausmus, bendrauti, “pažinti savo fizines išgales, aplinką, daiktus bei jų savybes, įvertinti savo fizinius gebėjimus” ir pajėgumą (Komenskis, 1986). Nederėtų pamiršti, kad jaunojo žmogaus veikla sinkretiška ir tuo reikėtų remtis įgyvendinant visapusiškos asmenybės ugdymo uždavinius. Kūno kultūros kursas yra integruotas, nes jį sudaro pagrindinių judesių įgūdžių ugdymas, kūno mankšta ir saikinga fiziologinių funkcijų treniruotė, o fiziniai pratimai vaikus ugdo visapusiškai (*Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos*, 1997). Kūno kultūros specifika teikia dideles galimybes integruotam ugdymui: stiprinti sveikatą, lavinti protinius sugebėjimus, spręsti dorovinio, estetinio ir darbinio ugdymo uždavinius (Adaškevičienė, 1999, 2004). Kūno kultūra susijusi ir su kitomis veiklos sritimis. Pavyzdžiui, kūno kultūra pritaiko žinias, mokėjimus ir ugdymo veikloje įgytus įgūdžius, o kartais kitos veiklos rūšys remiasi kūno kultūros žiniomis, judėjimo įgūdžiais (Adaškevičienė, 1999, 2004). Glaudus kūno kultūros ir protinio lavinimo ryšys. Todėl atsižvelgiant į žmogaus ontogenezės ypatumus, reikia visokeriopai lavinti konkrečias vaizdines mąstymo formas (Ušinskis, 1987). Per kūno kultūros pratybas yra įgyvendinami ir dorovinio auklėjimo uždaviniai. Judrieji ir sporto žaidimai, estafetės, sporto šventės ir pramogos formuoja ir plėtoja dorovinių normų vaizdinius, turtina gėrio, tiesos, drąsos, draugiškumo supratimą. Vaikai pratinami laikytis elgesio taisyklių, gerbti varžovą, skatinami suprasti gerus poelgius ir veiksmus. Jie turi aktyviai judėti, parodyti ryžtą, vikrumą, išradingumą, būti aktyvūs žaidėjai ir sirgaliai. Kūno kultūros pratybų metu vaikų tarpusavio santykiai turėtų būti grindžiami savitarpio pagalba, pasitikėjimo ir gerumo jausmais (Adaškevičienė, 1999, 2004). “Kūno kultūros pamokos turi padėti ugdyti mokinių dorą ir dvasingumą, pilietiškumą, individualią iniciatyvą ir kokybiškumą, humaniškumą ir gamtos branginimo bei estetinius jausmus”. Jose turi būti ugdomas “sąžiningas požiūris į darbą, ugdomos valios ypatybės, tikslo siekimas, drausmingumas, susivaldymas, ryžtingumas, drąsa, savarankiškumas, atkaklumas, kantrumas. Mokiniai turi būti pratinami kasdien mankštintis, aktyviai judėti, skiepijamas sporto pomėgis” (Kūno kultūros teorija, 1995). Tam reikalinga savitvarda ir valia. Savitvarda daugiausia priklauso nuo tokių moralinių saviuoklos savybių, kurios padeda stiprinti valią, nugalėti neigiamas emocijas,

bet kokiomis sąlygomis reaguoti pagal atvejį, vengiant emocinių protrūkių ir užsitęsusių tiek teigiamų, tiek neigiamų išgyvenimų (Dineika, 1990).

Valia — “tai galinga žmogaus energija, kuri spinduliuodama padaro jį laimingą. Ją naudojant, atsiskleidžia visa be galo turtinga žmogaus prigimtis ir jo tikroji esmė”. Galima išskirti penkias žmogaus valios savybes: stiprumą ir energingumą, kryptingumą, atkaklumą ir pastovumą, intensyvumą, sumanumą, įgudimą ir geranoriškumą. Valios veiklumo svarbiausia forma yra pasiryžimas, taigi valios ugdytojams svarbu auklėti vaiko gebėjimą ryžtis, o paskui — gebėjimą įvykdyti tai, ką esi nusprendęs (Butkienė, Kepalaitė, 1996).

Bendradarbiavimas — tai darbas siekiant bendro tikslo. Bendradarbiavimą stiprina dalijimasis mintimis ir jausmais darbo viduryje. Bendradarbiaujant įsipareigojama gerbti ir mylėti save ir kitus, t. y. pirmiausiai klausyti savo vidinės išminties ir elgtis pagal savo vertybes, o tada klausyti kitų ir gerbti jų atsivertimą (Butkienė, Kepalaitė, 1996). Negalima nepaminėti kūno kultūros ir estetinio ugdymo ryšio. Kūno kultūros pratybų metu turėtų būti mokoma taisyklingos laikysenos, skatinama grožėtis grakščiais judesiais, pajusti jų atlikimo harmoniją. Visa tai formuoja kūno grožio supratimą (Pestalocis, 1989).

Kūno kultūros pamokos teikia daug progų ugdyti “doro, sąžiningo rungtyniavimo bei varžymosi, savitvartos, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius”. Tačiau reikėtų sergėti, “kad pamokos neslopintų asmens individualumo ir jo raiškos, sąmoningai stiprinant sveikatą, puoselėjant fizines galias padėtų remtis savo prigimtimi” ir laisvu pasirinkimu. Iš kūno kultūros priemonių pirmenybę reikėtų skirti sporto veiklai, kuri ne tik teigiamai veikia organizmo fizinę būklę, bet ir stiprina psichines savybes, padeda rasti teigiamiems asmenybės bruožams (Adaškevičienė, 1999, 2004). Fizinis ugdymas yra visapusiško asmenybės ugdymo sudedamoji dalis (Adaškevičienė, 1994; Кардялис, 1990; Grinienė, 2004), o sportas — be galo svarbi jaunimo ugdomojo poveikio priemonė (Žukowska, Žukowski, 1998; Гуськов, Воронина, 1997; Филин и др., 1997; Малозёмов, 2005). Fizinis aktyvumas, susijęs su žmogaus fizine ir psichine branda ir ugdymu, yra visuomenės gyvenimo ir veiklos dalis (Stonkus, 1998 b; Raglin, 1995; Žukowska, Žukowski, 1998).

Sportas apima pačias reikšmingiausias žmogaus fizinio ugdymo priemones, metodus ir yra viena svarbesnių rengimosi darbinei veiklai, kitoms gyvenimo veiklos rūšims formų. Kartu sportas yra žmogaus estetinio ir etinio ugdymo priemonė (Матвеев, 1991). K. Miškinis (2002) išskiria keletą teigiamų sportinės veiklos bruožų:

Lavinamos sportininko fizinės galios. Sporto treniruotės vyksme lavinamos įvairios fizinės ypatybės. Be to, pasiekiamas tam tikras fizinis parengtumas, leidžiantis varžytis, būti greitam, stipriam, ištvermingam ir pan. Teigiama, kad dauguma sportininkų iki pat senatvės būna fiziškai pajėgesni ir ištvermingesni, sveikesni už savo nesportavusius vienmečius (Miškinis, 2002).

Ugdomas sportininko charakteris. Charakteris nėra įgimtas, jį kuria žmogaus aplinka, galinti daryti jam ir teigiamą, ir neigiamą poveikį. Atsižvelgiant į sportininko santykius su sportine aplinka ir savimi, požiūriu į treniruotes bei varžybas, ugdomos *charakterio savybės* (pvz., darbštumas,

kolektyviškumas, teisingumas, savigarba, orumas, žmogiškumas), *valios ypatybės* (ryžtingumas, drąsumas, išsvermingumas), *emocijų pobūdis* (jausmingumas, empatiškumas, jautrumas), *intelektosavybės* (kūrybiškumas, novatoriškumas, sprendimų apibrėžtumas) ir pan. Sportuojant reikia ne tik didelės kantrybės, bet ir išmokti pakęsti skausmą, įveikti nuovargį, daugelį kitų nemalonių pojūčių, todėl treneris turi vadovautis nuostata, kad tik ugdant tvirtą charakterį bus galima pasiekti ne tik gerų sportinių rezultatų, bet ir išsikovoti rimtesnę padėtį profesinių interesų srityje (Miškinis, 2002).

Ugdomos socialiai turiningos vertybės. Vertybė — “asmeniui reikšmingiausio dalyko išgyvenimas, orientuojantis jo mąstymą ir jausmus į aukščiausias objektyvias gėrybes”. Kai vertybė skatina tos krypties veiklą, kalbama apie vertybinę orientaciją. Šioji taip pat yra tikrovės pažinimo motyvas. Todėl reikia pažinti ir skiepyti vertybines orientacijas. Subjektyviosios vertybės — tai, ko žmogus ieško kaip prasmingiausio dalyko mokslo, sporto, kultūros erdvėje, gyvenime, būti pritaikomos kitose gyvenimo srityse ir kartu tobulinti individą, visuomenę santykiuose su kitais žmonėmis (Miškinis, 2002).

Ugdymo požiūriu svarbi tokia prielaida: vertybės, susikuriamos sportuojant, gali ugdyti asmenybę (Miškinis, 2002). Nustatyta (Mielke, Bahle, 1995), kad ekstremaliais varžybų atvejais, sunkiomis treniruotėmis ugdomas patriotizmo jausmas, atsakomybės už savo ir komandos veiksmus jausmas, daugelis kitų sportininko dorinės brandos bruožų. Todėl į tai, kaip sportas veikia žmogų, visada reikia žiūrėti dviem požiūriais: jis suteikia dvejopą galimybę tobulėti — sportinio meistriškumo ir savęs tobulinimo prasme. Ypač didelę įtaką ugdant socialiai turingas sportininkų dvasines vertybes turi trenerio asmenybė, jo požiūris į savo auklėtinius.

Turiningai leidžiamas laisvalaikis. J. A. Komenskis sakė (cit. iš Miškinis, 2002), kad genda širdis ir protas, kai nėra kur dėti laiko. Treniruotėse ir varžybose sportininkas praleidžia daug laiko prižiūrimas sporto pedagogo, bendraudamas ir bendradarbiaudamas su juo. Turiningi ryšiai su treneriu ir treniruočių draugais turi didelę įtaką sportininko dvasiniam tobulėjimui, skiepija teisingai suprantamą garbės jausmą, išmoko padėti kitam, aukotis, dalytis, garbingai kovoti ir pan. Sportas vaikams ir jaunuoliams irgi padeda atsispirti žalingai blogų draugų įtakai, neleidžia įsitraukti į nusikalstamą veiklą. Sporto šakos taisyklių reikalavimai perkeliama į kitas gyvenimo sritis, jie padeda lengviau paklusti visuomenės įstatymams ir normoms, dėl to sportuojantieji nusikaltimų padaro daug mažiau negu nesportuojantieji (Spreitzer, 1994). Be to, pasiektos pergalės teikia daug moralinio džiaugsmo, o treniruotės — pasitenkinimą. Turingas laisvalaikis ne tik kai sportuojama, bet ir stebint įvairaus rango varžybas, vykstant į jas.

Sportuojantys vaikai ir jaunuoliai rengiami visuomeniniam ir darbiniam suaugusiųjų gyvenimui. Sunkios treniruotės ir ekstremalios varžybų sąlygos reikalauja didelių fizinių ir dvasios jėgų. Sportininkai tokioje aplinkoje įgyja pasitikėjimą savo jėgomis, išmoksta paklusnumo, drausmės, sutarimo su kitais, pradeda jausti didesnę atsakomybę už savo poelgius, geriau suvokia garbingos kovos principus ir pan. Visa tai vėliau praverčia darbinėje ir visuomeninėje veikloje. Kaip pastebi K. Miškinis (2002), buvę sportininkai paprastai greičiau kopija karjeros laiptais, lengviau

prisitaiko prie griežtų gyvenimo reikalavimų. Taip pat nustatyta, kad sportuojantys žmonės daugiau vertina darbą kaip žmogaus laimės šaltinį, vartojimo srityje — nematerialius dalykus, o laisvalaikiu domisi ir kitais kultūros objektais (muzika, menu, teatru ir pan.)

Padedą pelnyti pripažinimą, garbę, materialinę gerovę. K. Miškinio (2002) pastebėjimu, sportininkas gali sulaukti kitų (komandos draugų, varžovų, tautiečių) pripažinimo, tapti žinomu asmeniu, kurio pavardė dažnai minima žiniasklaidos, o veidas matomas televizoriaus ekrane. Šiais laikais sportininkai dažnai pasirašo pelningas sutartis, uždirba daug pinigų ir tampa turtingais žmonėmis. Baigę sportuoti sukuria savo verslą, dirba atsakingą darbą valstybinėse struktūrose ir pan..

Sportinė veikla skatina estetinius išgyvenimus ir moko suprasti grožį. Pagrįstai sakoma, kad nuostabiausias grožis žemėje yra žmogaus kūno grožis. Dėl to atkaklios sporto varžybos, kovos be kompromisų grožis, stiprių charakterių susidūrimas sukelia stiprių emocinių išgyvenimų, moko suvokti grožį (Miškinis, 2002). Neatsitiktinai daugelis tyrėjų (Столяров, Самусенкова, 1996) teigia, kad sportinė kova artima menui — sportininkų judesių ritmo ir koordinacijos negalima atskirti nuo paties gražiausio baleto, jaudinančių eilių ar muzikos.

Sportinė veikla teigiamai veikia sportininkų savigarbą (Miškinis, 2002). Iširta, kad sportininkams būdinga didesnė savigarba, jie labiau savimi pasitiki ir teigiamiau vertina save negu nesportuojantieji (Tilindienė, 1998; Стамбулова, 1999). Žinoma, kad savigarba ugdoma vertinant savo gebėjimus ir kitų reakcijas į juos. Sportininkai iš trenerio nuolat gauna vienokių ar kitokių nurodymų, o paskui — veiksmų įvertinimą. Vėliau sportininkai tuos vertinimus lygina su savo ankstesniais ar komandos draugų vertinimais. Taip didinama savigarba — svarbus veiksnys, padedantis sportininkui atsispirti žalingam poveikiui, o sportiniame gyvenime jo yra apstu (dopingas, alkoholis, narkotikai ir pan.). Be to, sportas visada žavi žinių ir protinių galių darna.

Pratina jaunimą garbingai kovoti ir kilniai elgtis. Sąžiningos ir garbingos kovos reikalavimų aptinkama įvairiuose kodeksuose, taisyklių rinkiniuose ir kt. Sąžiningą ir garbingą kovą propaguoja valstybių, žemynų ir pasaulio sporto kilnaus elgesio komitetai (Miškinis, 2002). Pjero de Kuberteno suformuluotas olimpinis idealas (olimpizmas) tapo atgaivintų olimpinių žaidynių filosofija. Tarptautinis olimpinis komitetas akivaizdžiai suvokė šių laikų pasaulio *Žaidynių* ir *Idealo* skirtynes ir tai įvardijo Olimpinėje chartijoje. *Olimpinės žaidynės atgaivintos ne todėl, kad jų dalyviai galėtų kovoti dėl medalių, rekordų ar linksmintų publiką, ir ne tam, kad sportininkams taptų tramplinu į profesionalųjį sportą ar rodytų kurios nors valstybės politinius pranašumus, o tam, kad sudarytų sąlygas fiziškai ir dvasiškai ugdyti jaunąją kartą* (Puišienė, 2000).

Padedą stiprinti ryšius su gamta, geriau pažinti pasaulį. Sportas su aplinka visada harmoningi. Yra sporto šakų, pavyzdžiui, irklavimo sportas, kur tiek treniruotės, tiek varžybos vyksta gamtoje, sportininkai įpranta geriau suvokti subtilų gamtos grožį, jos didingumą. Be to, keliaudami iš varžybų į varžybas, jie geriau susipažįsta su įvairių pasaulio šalių gamta, žmonėmis, tradicijomis (Miškinis, 2002).

Stiprina tautos demokratiškumą. Mažų valstybių sportininkai dalyvauja varžybose lygiomis teisėmis su didelių, galingų valstybių sportininkais ir netgi nugalai juos. Tai suteikia pasitikėjimo savo tauta, padeda atsikratyti nevisavertiškumo jausmo, stiprina demokratiškumą (Miškinis, 2002). *Didina pasididžiavimą savo tėvyne ir meilę jai.* Garsių sportininkų pergalės pasaulio sporto arenose kelia pasididžiavimą Sportinė veikla ugdo sportininko asmenybę, kurios vertė ne vien fizinės ypatybės ir sportiniai rezultatai, bet ir tinkamas pareigos, garbės, papročių, tradicijų, dvasinės kultūros vertybių, elgesio normų suvokimas. Asmenybės gebėjimas nuolat save kontroliuoti yra vienas iš jos valios brandumo rodiklių (Miškinis, 2002). S. Stonkus ir kt.(1998) pažymi, kad labai vertingas sportininkų ugdymo veiksnys yra nepaliaujamas sportinių rezultatų siekimas treniruojantis ir dalyvaujant varžybose. Reikšminga sporto pratybų ugdomojo poveikio sąlyga yra pačių sportininkų saviugda, paremta teigiamu trenerio, mokytojo pavyzdžiu, gerais sportininkų tarpusavio santykiais, argumentuota sportinės veiklos motyvacija (Stonkus ir kt., 1998). Intensyvus bendravimas sporto veikloje vyksta tarp sportininkų ir trenerio, taip pat ir tarp pačių sportininkų. Bendravimas yra svarbus savimonės ir savęs pažinimo šaltinis (Tilindienė, 1998). Tik teisingai suprastos sporto vertybės padeda jaunam žmogui save pažinti, įvertinti bei nustatyti savo vaidmenį sporto pasaulyje (Stonkus, 1998; Žukowska, Žukowski, 1998). Sporto pedagogai ir psichologai (Wold, Andersen, 1992; Гуськов, Воронина, 1997; Miškinis, 1998; Stonkus, 1998 b; Tilindienė, 1998) savo darbuose pabrėžia saviugdą ir savižinos reikšmę ugdytinių kaip asmenybių formavime.

1.3. Veiksniai įtakoiantys požiūrį į kūno kultūrą

Formuojantis vaikų ir paauglių požiūriui į kūno kultūrą, sportą ir kitokią fiziškai aktyvią veiklą laisvalaikiu didelį poveikį daro artimiausia socialinė aplinka. Teigiamas nuostatas į kūno kultūrą padeda formuoti:

- 1) šeima;
- 2) draugai;
- 3) mokykla;
- 4) pedagogai;
- 5) žiniasklaida (Šukys, 2012)

Vienas iš ryškiausių komponentų yra šeima. Tėvų visuomeninė pozicija, požiūris į darbą, elgesys namie visada palieka ženklus pėdsakus vaikų sąmonėje ir ateityje galimas tėvų elgesio kopijavimas. Reikšmingas ir kitų šeimos narių asmeninis pavyzdys. Taigi tėvai pirmiausia ir yra atsakingi už vaikų sveikatą, jų fizinį pajėgumą, už sveiką ir aktyvų poilsį laisvalaikiu. Kartu tėvai, įtraukia vaikus į aktyvią sportinę veiklą, daro didžiulį poveikį jų socializacijai (Butcheris, 1983).

Apie šeimos ir artimųjų požiūrį į kūno kultūrą, jų įtaką vaikų fiziniam aktyvumui mokslinėje literatūroje yra plačiai diskutuojama. Pavyzdžiui, teigiama, jog vaikų polinkis į tą ar kitą fizinio aktyvumo formą labai priklauso nuo tėvų pomėgio jas kultivuoti, jų dar vaikystėje susiformavusių mokėjimų ar įgūdžių bei kūno kultūros svarbos supratimo. Taigi iš tėvų pavyzdžio,

imitacijos, modeliavimo ir pateiktų idėjų modifikacijos vaikai atpažįsta visuomenės ryšius ir išmoksta bendravimo su ja būdų. Mokymo ir mokymosi procese įgytos žinios, mokėjimai bei įgūdžiai padeda jaunam žmogui įsitvirtinti visuomenėje, teigiamai veikia sociologijos reiškinius, kurie yra ypač svarbūs vaikystėje (Bandūra, 1977). Kaip teigia C. Woolgeris ir T. Power (1993), su socialiniu mokymusi ir fiziškai aktyvia veikla susiję veiksniai, kurie yra išsidėstę tokia tvarka: 1) pritarimas ir socialinės pastangos; 2) modelių pateikimas; 3) lūkesčių išreiškimas; 4) elgesio stiprinimas per skatinimus ir bausmes; 5) elgesio kontrolė ir institucijų pateikimas. Šiuo atveju teigiamas tėvų požiūris ir elgesys jų vaikų socialinių įgūdžių raidą tinkama kryptingai. Priešingu atveju, kai tėvų požiūris į fiziškai aktyvią veiklą ir jų elgesys yra neigiamas, tai daro neigiamą įtaką ir jų vaikų fiziniui aktyvumui (Omundsseris, Vaglumus, 1991).

Taigi mokslinėje literatūroje laikomasi vienodos nuomonės, kad vaikų fizinis aktyvumas priklauso nuo tinkamų auklėjimo šeimoje sąlygų, teigiamo tėvų požiūrio, jų asmeninio pavyzdžio. Kita vertus, toje pačioje literatūroje nurodoma, kad tokia padėtis nėra palanki fiziniui vaikų ugdymui šeimoje. Antai tyrimų duomenimis, tik 23,7 proc. apklaustų mokinių nurodė, kad sportuoti juos paskatino tėvai (Kardelis, 1988). Kiti autoriai (Ivaškienė, 1990) nurodo, kad 15,2 – 34,1 proc. pradinukų poilsio dienomis daro fizinius pratimus ir kad 32,2 proc. tėvų kartu su vaikais aktyviai mankštinasi. Kitų tyrimų duomenimis, tai atlieka tik 8 – 10 proc. (Rubana, 1995). Tai rodo, kad tėvai kūno kultūros nevertina kaip visapusiškos asmenybės ugdymo priemonės ir metodo. Dauguma jų (75,2 proc.) fiziniui ugdymui šeimoje skiria iš paskutinių vietų tarp kitų ugdymo formų (Ivaškienė, 1990). Todėl galima manyti, kad abejingas tėvų požiūris į savo vaikų sveikatą, ypač kai kalbama apie sveikatos stiprinimą tokiomis natūraliomis priemonėmis kaip kūno kultūra, nepakankamas arba prastas kūno kultūros dalyko prestižas turi ir vaikų požiūriui į fizinį aktyvumą. Pavyzdžiui, nurodoma, kad 40,5 proc. tėvų mažai arba apskritai nesidomi vaikų fiziniu ugdymu. Kai kuriems iš jų (8,7 proc.) atrodo, jog sportas, fiziniai pratimai- tai tik laiko gaišinimas, kiti, kurie jaunystėje patys nemėgo sportuoti, yra tos nuomonės, kad ir jų vaikams daryti fizinius pratimus nebūtina (Kardelis, 1988).

Nagrinęjant suaugusiųjų moterų požiūrį į sveiką gyvenimą bei jos ypatumus jų šeimose (Kardelis ir kt., 1998), pastebėta, kad tik 1,2 proc. vyrų kasdien daro fizinius pratimus, o 40,3 proc. apskritai yra fiziškai pasyvūs. Palyginti nedaug (20,8 proc.) moterų nurodė, kad jų vaikai aktyviai sportuoja. Taip pat nedaug (25,3 proc.) diskutuoja su vaikais apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenimą, tačiau tai daro retai, ir ne visada jų nuomonės šiais klausimais sutampa. Su vaikais apie sveiką gyvenimą dažnai diskutuoja 45 metų ir vyresnės moterys, tačiau tai daro nedaugelis (11,7 proc.), todėl vaikai dažniau sportuoja patys, niekieno neraginami. Pavyzdžiui, tik 5,2 proc. moterų skatina savo vaikus sportuoti. 29,9 proc. moterų nurodė, kad jos retkarčiais savo šeimoje kalbasi suvyru apie sveiką gyvenimą ir 22,1 proc. atvejų jų nuomonės sutampa. Be to, 30,5 proc. moterų pažymėjo, kad jos skatina savo vyrus sveikai gyventi, tačiau tai daugiau būdinga vyresnių asmenų šeimai.

Pastebima, kad šeimose, kur vyrauja žalingi įpročiai, vaikų požiūris į fizinį aktyvumą būna neigiamas. Dažniausiai patys mokinių tėvai supranta fizinių pratimų reikšmę ir naudą ir prisipažįsta neskatinę vaikų sportuoti nuo mažens (Kardelis, 1988). „Tėvų įtaka vaikų fiziniam aktyvumui susijusi su jų socialiniu statusu, išsilavinimo lygiu, todėl skirtingų socialinių grupių bei išsilavinimo tėvai daro nevienodą poveikį vaikų požiūriui į kūno kultūrą ir jų elgesiui“. Teigiama, jog fiziškai aktyvesni vaikai yra iš tų šeimų, kurių tėvai yra aukštesnio išsilavinimo (Laakso, Telama, 1978). Kitais tyrimais (Kardelis, 1988) bandyta įvertinti tėvo ir motinos išsilavinimo ryšį su berniukų ir mergaičių fiziniu aktyvumu. Buvo nustatyta, kad berniukai, kurių motinų išsilavinimas aukštesnis už vidutinį, yra fiziškai aktyvesni už tuos, kurių motinos turi pradinį arba nebaigtą vidurinį išsilavinimą. Mažiau skiriasi berniukai pagal tėvo išsilavinimą. Tarp mergaičių yra skirtumų tiek pagal tėvų, tiek pagal motinų išsilavinimą. Antai mergaitės, kurių motinų išsilavinimas buvo aukštesnis už vidurinį, yra fiziškai aktyvesni už tas, kurių motinos turėjo žemesnį išsilavinimą. Tėvo išsilavinimo skirtumai akivaizdūs pasirenkant kai kurias fizinio aktyvumo formas. Pavyzdžiui, berniukai, kurių tėvai yra vidurinio ir aukštojo išsilavinimo, dažniau žaidžia judriuosius ir sporto žaidimus negu tie berniukai, kurių tėvų išsilavinimas mažesnis už vidutinį. Mergaitės, kurių tėvai turi aukštąjį arba nebaigtą aukštąjį išsilavinimą, laisvalaikiu plaukioja ir bėgioja dažniau už tas, kurių tėvų išsilavinimas pradinis arba nebaigtas vidurinis. Panašių skirtumų pastebėta ir kitų autorių darbuose (Personas ir kt., 1989; Weisas, Hayashis, 1995). Taigi galima manyti, kad tėvų elgesio stilius formuoja ir vaikų elgesio poreiškius ir kad aukštesnio išsilavinimo tėvai sudaro geresnes sąlygas vaikų fiziniam aktyvumui (Kardelis, 1988). Kitaip teigiama kituose šaltiniuose (Zaborskis, 1996), moksleiviai iš neturtingų šeimų rečiau mankštinaisi, sportuoja. Ypač tai būdinga 15 metų berniukams, tarp kurių 19,8 proc. fiziškai pasyvių buvo iš neturtingų šeimų, o turtingose šeimose tokių paauglių buvo perpus mažiau (20,2 proc.). Be to, vaikų fizinis aktyvumas yra susijęs ir su savo nuožiūra išleidžiama pinigų suma. Daugiau nepakankamai fiziškai aktyvių buvo tarp tų moksleivių, kurie išleidžia mažiau pinigų. Taip pat nurodoma vaikų fizinio aktyvumo priklausomybė ir nuo tėvų profesijos. Pastebima, kad vadovaujančių, prekybininkų bei medikų šeimose fiziškai pasyvių berniukų yra mažiau. Panaši tendencija yra ir tarp mergaičių, tačiau joms motinų profesija daro mažesnę įtaką.

Ši vaikų fizinio ugdymo galimybių šeimose analizė parodė, kad vaikų (ypač žemesnių klasių, nes su amžiumi tėvų įtaka vaikų fiziniam aktyvumui natūraliai silpnėja) požiūrį į fizinį aktyvumą ir į kai kurias jo formas dažnai lemia ugdymo šeimoje ypatumai, tėvų socialinis statusas ir išsilavinimo lygis, šeimos materialinė gerovė. Šie veiksniai, be abejo, turi įtakos taikant įvairias poveikio priemones. Pavyzdžiui, buvo nustatyta tėvų išsilavinimo svarba, naudojant jiems pedagoginio ir psichologinio poveikio priemones, kad būtų paskatintas vaikų fizinis aktyvumas (Kardelis, 1988). Buvo pastebėta, kad taikant tokius poveikio metodus, kaip įtikinimas ar informacinio pobūdžio atmintinės, jų veiksmingumas skirtingo išsilavinimo tėvams buvo nevienodas. Didesnį poveikį jos padarė aukštesnio išsilavinimo tėvams. Todėl galima manyti, kad

kuo žemesnis tėvų išsilavinimas, tuo įvairesnės ir intensyvesnės turėtų būti poveikio priemonės, tarp kurių ypač išskirtinas įtikinimas, paremtas pedagogo ir gydytojo ypatumai. Kita vertus, vaikų artimiausia socialinė aplinka – tai ne gyvenimo šeimoje ypatumai.

1.4. Gyvensenos ypatumai Lietuvoje 7 – 15 amžiaus moksleivių

Vienu iš svarbiausių sveikatos raidos laikotarpių laikoma vaikystė ir paauglystė. Šio laikotarpio elgsenos ir gyvensenos ypatybės bei požiūris į sveikatą dažnai nulemia viso vėlesnio gyvenimo kokybę. „Vaikų ir paauglių sveikatai ypač svarbus sveikos gyvensenos elementas yra fizinis (judėjimo) aktyvumas. Vaiko fizinis lavinimas, sportavimas padeda vėliau plėtoti jo nuostatas į fizinį aktyvumą, ir jis augdamas, bręsdamas toliau tęsia sportinę, aktyvią fizinę veiklą. Gaudamas optimalų fizinį krūvį, gyvendamas pagal sveikos gyvensenos principus, vaikas tinkamai vystosi fizinės ir psichinės sveikatos prasme“ (Strukčinskienė, 2012). „Nepakankamas vaiko fizinis aktyvumas ir netinkama mityba gali būti antsvorio bei nutukimo priežastimi“ (Stukas., Šurkienė, 2009).

D. Beresnevičienė, M. Markovienė, R. Eidukevičius (1999) viduriniąją vaikystę apibūdina kaip ypatingą vaiko gyvenimo periodą, kuris trunka nuo 6 iki 12 metų. Išskiriamos trys vystymosi kryptys: vaiko išėjimas iš namų į mokyklą; besivystančių nervų bei raumenų panaudojimas žaidimų metu; vaiko ėjimas į suaugusiųjų pasaulį, kupiną sąvokų, logikos, simbolikos ir emocijų.

Pedagogikoje šis amžiaus tarpsnis yra vadinamas jaunesniu mokyklinio amžiumi (I-IV klasės). Pagrindinė vaiko veikla šiame vystymosi etape – mokymasis, planingas ir organizuotas, privalomas. Mokymosi procese formuojasi nauji svarbūs psichikos bruožai. Apskritai pradinukui būdinga ilgą, pastovi ir žvali nuotaika. Pastebėta, kad 9-12 metų vaikai ypač jautriai išgyvena nelygybę (Zambacevičienė, 2006)

Amžiaus tarpsnis 12 -15m. – tai paauglystės laikotarpis, kurio metu patiriami ženklūs fizinio, kognityvinio ir psichosocialinio vystymosi pokyčiai. Tiek paauglystės amžiaus tarpsnio raidos ypatumai, tiek ir vaiko asmeninės individualios savybės daro įtaką ir yra reikšmingai susiję su mokinių mokymosi ypatumais, jų elgesiu bei psichologine savijauta mokykloje ir namuose.

Sparčiai augant organizmui, labai svarbu racionali mityba. Ji įtakoja vaiko fizinę ir protinę raidą, imunitetą, darbingumą bei gyvenimo trukmę. Dauguma Lietuvos moksleivių retai valgo sveiką maistą.

Neabejojama neigiamu rūkymo ir alkoholio poveikiu bręstančia asmenybei. Absoliuti dauguma Lietuvos penkiolikmečių 1994 metais teigė, kad yra ragavę alkoholinių gėrimų (L. Štumskas ir kt. 2012). Šio amžiaus berniukų 50 proc. ir 40 proc. mergaičių nors kartą buvo išgėrę alkoholinių gėrimų tiek, kad jautėsi apsvaigę, o 14 proc. berniukų ir 6 proc. mergaičių reguliariai – kasdien ar kelis kartus per savaitę- vartojo alkoholinius gėrimus. Kaime tokių paauglių daugiau negu mieste. Nuo 11 metų bandžusių rūkyti moksleivių skaičius sparčiai auga: $\frac{3}{4}$ penkiolikmečių

berniukų ir pusė mergaičių bandė rūkyti. 23 proc. šio amžiaus berniukų ir 7,7 proc. mergaičių prisipažino, kad rūko ir dabar. Rūkymas ir alkoholio vartojimas yra tiesiogiai susiję. Palyginti su bendraamžiais, kurie alkoholinių gėrimų negeria visai, tarp reguliariai juos vartojančių berniukų apie 15 kartų daugiau rūkančių. Nė viena iš alkoholinius gėrimus nevartojančių mergaičių nerūkė, o iš reguliariai vartojančių alkoholi mergaičių rūkė 26,4 proc. (Davidavičienė, 1996).

Moksleiviai gana anksti pradeda gerti alkoholį ir rūkyti (Davidavičienė, 1996). Net 61,4 proc. 4 - 6 klasių mokinių yra ragavę alkoholio, o dešimtokų – net 92,5 proc.. Nenuostabu, nes blaivybės idėja nepopuliari nei tarp tėvų, nei tarp mokytojų. Panaši situacija yra ir su rūkymu. Jau ketvirtadalis žemesnių klasių moksleiviai yra bandę rūkyti, o dešimtokai – beveik du trečdaliai. Tarp 10 – 12 metų moksleivių yra nuolat rūkančių, o tokių dešimtokų – kas šeštas.

To paties autoriaus šaltinyje nurodoma, kad, be rūkymo ir alkoholio, tarp Lietuvos moksleivių vis labiau plinta ir narkotikai. Raminamuosius ar migdomuosius vaistus vartoja daugiau mergaičių, netgi gerai besimokantys jaunuoliai. Plinta lakieji inhaliantai. Juos dažniau vartoja berniukai nei mergaitės, bet 14,0 proc. ir mergaičių bando uostyti lakiąsias medžiagas. Labai mažas procentas abstinentų (vos 3,4 proc.) rodo, kad moksleiviai linkę svaigintis, kad svaiginimasis yra tapęs masinis, savotiška mada, bendravimo išraiška. Moksleivių žinios apie narkotines medžiagas yra problemiškos. Jie žino jų pavadinimus, girdėję apie jų žalą, bet daugelis nesupranta vartojimo rizikos, neturi reikiamų nuostatų, neigiamo požiūrio į žalingus įpročius (Davidavičienė, 1996).

“Mentor Lietuva” naujausiais apklausos tyrimų duomenimis (apklausa vykdyta 2009, 2010 ir 2011 m.) nustatyta, kad “moksleiviai pradeda rūkyti ir gerti alkoholį jau nuo 13-14 metų. Per trejus metus rūkančių paauglių padidėjo beveik 4 kartus (nuo 7,6 iki 27,1 proc.), o vartojančių alkoholį – beveik 2,5 karto (nuo 16,1 proc. iki 38,1 proc.)” (Saukienė, 2012).

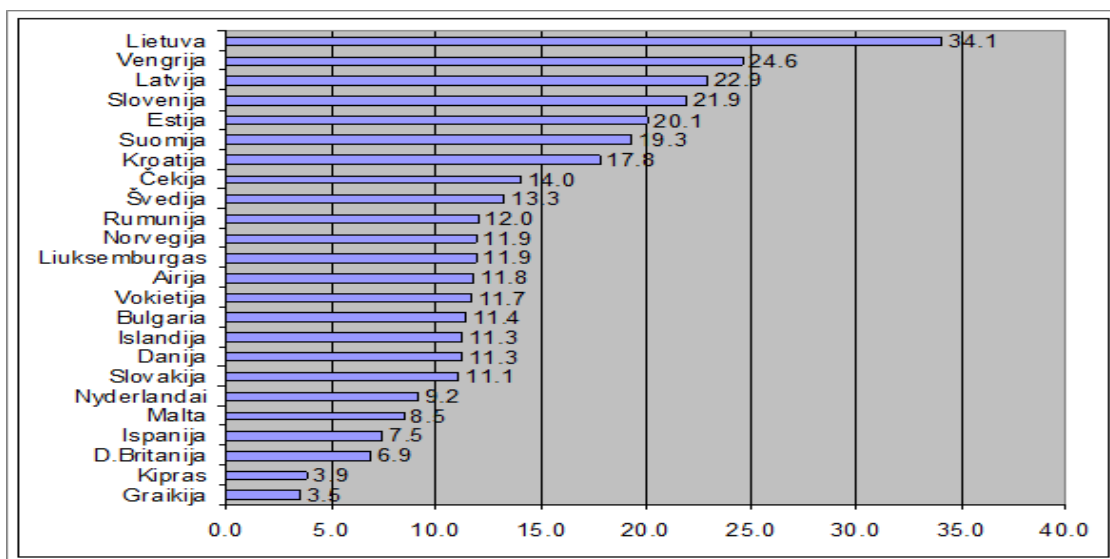
Paauglystėje fizinis aktyvumas yra svarbi geros sveikatos sąlyga. Yra atlikta nemažai vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo tyrimų. Apžvelgiant didžiausios imties atliktus tyrimus Lietuvoje, galime paminėti 2005 m. kūno kultūros ir sporto departamento užsakytą tyrimą, kurio duomenimis tik 9,8 proc. mergaičių ir 18,6 proc. berniukų, gyvenančių didžiuosiuose miestuose, fizinis aktyvus atitinka rekomenduojamas normas (Volbekienė, 2005).

2011 m. iniciatyvų fondo užsakymu, RAIT tyrimų bendrovės duomenimis „16 proc. Lietuvos moksleivių sportuoja kasdien, daugiau nei trečdalis (36 proc.) – 3 kartus per savaitę. Penktadalis respondentų (21 proc.) teigė sportu užsiimantys 1–2 kartus per savaitę, 3 proc. - kelis kartus per mėnesį, o 2 proc. - kartą per mėnesį ar rečiau. Šiek tiek daugiau nei penktadalis moksleivių (22 proc.) teigė visai nesportuojantys“ (Iniciatyvos fondas, 2011).

Lietuvių moksleivių fizinio pasirengimo lygmuo yra vienas prasčiausių Europoj (Eurobarometras). Apibendrinus 2010 metais atliktą tarptautinį mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamos ir sveikatos tyrimą (HBSC) „Lietuvoje vidutiniškai tik kas antrą 11 – 15 metų amžiaus berniuką (45 proc.) ir tik kas penktą (20 proc.) mergaitę galima laikyti pakankamai fiziškai aktyviais, tačiau šie rodikliai per pastaruosius 16 metų nuosekliai mažėja. Remiantis naujausiais

apibendrintais 2010 metų duomenimis, Lietuvos berniukai pagal fizinį aktyvumą tarp beveik 40 Europos ir Šiaurės Amerikos šalių užėmė penktą vietą, o mergaitės trečią vietą nuo galo“ (Zaborskis, 2011).

Lietuvoje daug savižudybių atvejų. Nusizudyti dažniau linkę vieniši, nepakankamai laimingi ir sveiki paaugliai, o to polinkio stiprumas susijęs su teigiama nuostata į savižudybę arba išgyventa artimų draugų ar giminaičių savižudybę (Zaborskis, 2011).



1. pav. *Vaikų, paauglių ir jaunuolių savižudybės Lietuvoje 2001–2011 m. laikotarpyje (absoliutūs skaičiai)*

Šaltinis – Eurostat ir Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2012

Lyginat Lietuvos moksleivių gyvenimą ir požiūrį į sveikatą su 24 kitų pasaulio šalių duomenimis, Lietuvos moksleiviai atsidūrė tarp pačių nesveikiausių ir nelaimingiausių (Kalėdienė ir kt., 1999). Palyginti su ekonomiškai išsivysčiusiomis šalimis, daug savo sveikatą ir laimę blogai vertinančių, vienišų yra ir kitose Rytų bei Vidurio Europos šalyse. Lietuvos moksleiviai mažiausiai mankština ir sportuoja. Pagal alkoholio vartojimą tarp kitų šalių užima vidutinę padėtį, lietuvaitės rūko mažiausiai, o vaikus čia tik lenkia tik Izraelis ir Švedija, kur berniukų rūko mažiau.

Paauglių socialinės integracijos ir sveikatai įtakos turinčios gyvenimo ryšys yra gana sudėtingas. Labiau integruoti į visuomenę jauni žmonės dažniau negu kiti „gerai“ arba „labai gerai“ vertino savo sveikatą, rečiau patyrė psichosomatinių negalavimų, tačiau labiau buvo linkę rūkyti ir vartoti alkoholį. Paaugliai, kurių bendravimas su tėvais, mokytojais, klasės draugais harmoningas, rečiau nei konfliktuojantieji rūkė, vartojo alkoholį ar kitaip neigiamai elgėsi. Šie moksleiviai rečiau skundėsi įvairiais negalavimais, savo sveikatą vertino palankiau (Kalėdienė, 1999).

2. TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS

Darbe taikyti šie tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių analizė.
2. Anketinė apklausa.
3. Matematinė statistika.

Anketinė apklausa (Arlauskaitė, 2011) Anketoje (žr. 1 Priedas) buvo pateikti uždarieji ir atvirieji klausimai. Į anketos klausimus buvo atsakinėjama raštu. Atliktas diagnostinis tyrimas. Remiantis A. Arlauskaitės (2011) atlikto tyrimo metodika bei rezultatais, buvo sudaryta 25 klausimų anketa. Tiriamieji atsakinėjo remdamiesi savo patirtimi ir asmeniniu supratimu. Buvo pateikta anoniminė anketa, kuroje buvo 20 uždarų ir 5 atviri klausimai.

Tyrimo organizavimas.

Apklausa buvo vykdoma 2013 m. vasario pradžioje per klasės valandėles. Tyrimui atlikti buvo gautas žodinis leidimas iš mokyklų administracijos, raštiškas tėvų sutikimas ir vaikų sutikimai (žodiniai) dalyvauti tyrime. Tyrimo vieta – mokinių klasės. Iš pradžių buvo trumpai paaiškinamas tyrimo tikslas, tada išdalinamos anketos ir trumpai nusakomos tyrime naudotų metodikų instrukcijos. Respondentams pildant anketas, nuolat vaikštoma po klasę ir atsakinėjama į išskylančius klausimus bei neaiškumus. Po anketų užpildymo, jos iš karto buvo surenkamos tyrėjų. Siekiant apklausti vienodą skaičių mokinių abiejose mokyklose, keli mokiniai užpildė anketą pertraukos metu. Iš pradžių moksleiviai buvo supažindinami su apklausos tikslu ir anketos pildymo instrukcija. Anoniminės apklausos trukmė 15—20 min. Visi tiriamieji apklausoje dalyvavo savanoriškai.

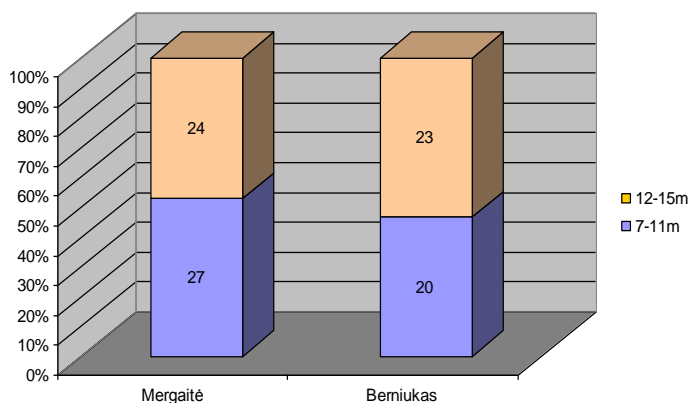
Tiriamieji - Kauno Simono Daukanto ir Kauno Stasio Lozoraičio vidurinių mokyklų, 7-11 ir 12-15 metų amžiaus, mokiniai (n - 94).

Duomenų apdorojimo statistiniai metodai:

Duomenys buvo analizuojami naudojant *Microsoft Excel 2003* ir SPSS statistinį paketą. Buvo apskaičiuota procentinė išraiška ir Chi-kvadratas (χ^2), atsižvelgiant p < 0,05, kaip statistiškai reikšmingas.

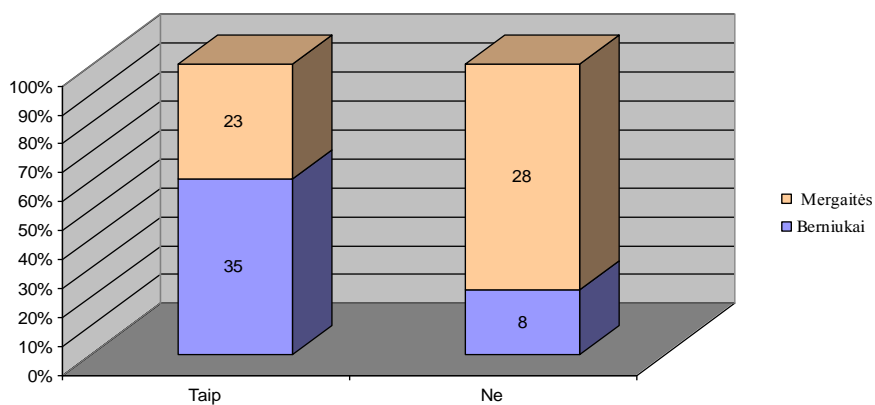
3.REZULTATAI

Apklausoje dalyvavo 94 moksleiviai, iš jų 51 mergaitė ir 43 berniukai. Taigi, remiantis respondentų pasiskirstymu pagal lytį, matyti, kad tyrime dominuoja mergaitės. Apklaustųjų respondentų amžius 7 – 11 m. ir 12 – 15 m. Tyrime dalyvavusių 7 – 11m. moksleivių didžiąją dalį sudarė mergaitės – 57 proc., tuo tarpu berniukai sudarė 43 proc. Paauglių 12 – 15 m. moksleivių didžiąją dalį sudarė taip pat mergaitės – 51 proc. ir 49 proc. berniukų (2pav.).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių ir lytį

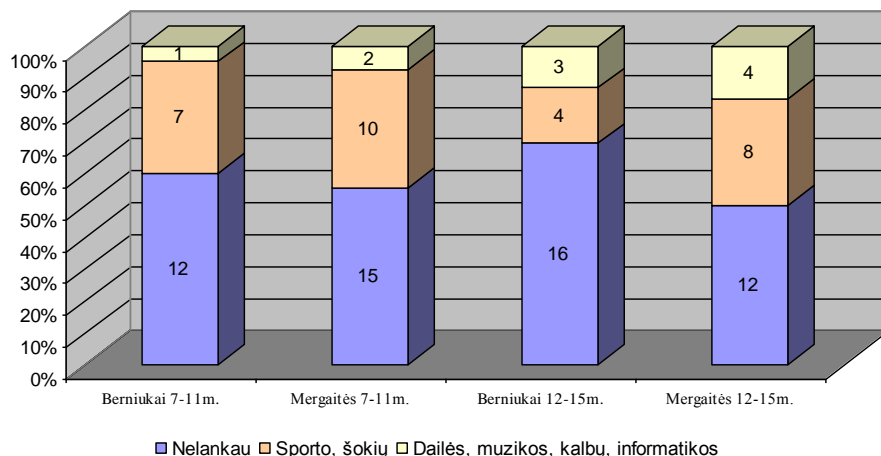
Tyrimo respondentų buvo paprašyta nurodyti ar jiems patinka žaisti, sportuoti, atlikti fizinius pratimus ($p < 0,01$) duomenys lyties aspektu statistiškai patikimi (3 pav).



3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal pomėgius sportuoti, žaisti, atlikti fizinius pratimus

Didžioji dalis respondentų - 58 apklausti moksleiviai (62 proc.) teigia, kad jiems patinka sportuoti, aktyviai leisti laisvalaikį – žaisti. Pastebimas tyrime dalyvavusių mergaičių pasyvumas sportui, žaidimams – beveik 55 proc. apklaustų mergaičių nepatinka sportuoti bei atlikti fizinius pratimus, tuo tarpu tik 18 proc. visų apklaustų berniukų nepatinka sportuoti ir net 82 proc. teigė mėgstantys žaisti, sportuoti (3 pav.).

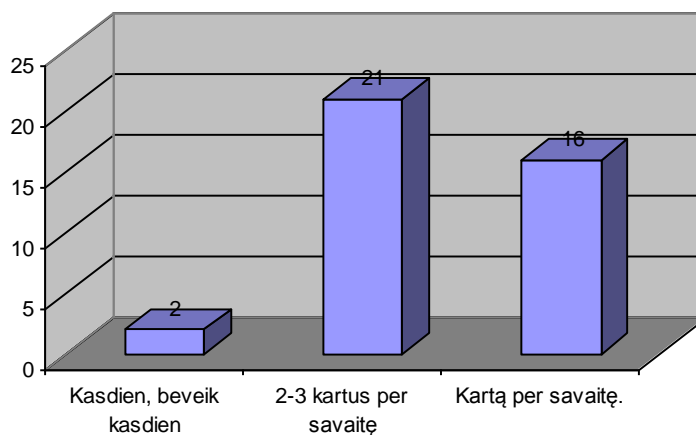
Siekiant išsiaiškinti moksleivių fizinį aktyvumą ne tik mokykloje, prašome nurodyti kokius būrelius moksleiviai lanko po pamokų. ($p>0,05$) duomenys lyties aspektu statistiškai nepatikimi (4 pav.).



4 pav. Tyrimo respondentų santykis su būreliais

Analizuojant tyrimo metu gautus duomenis, matyti, kad didžioji dalis respondentų visai nelanko būrelių – mergaičių 52 proc., berniukų – 65 proc. 25 proc. berniukų ir 35 proc. mergaičių teigė lankantys sporto ar šokių būrelius. Tik keli procentai pasisakė lankantys kitus būrelius – tokius kaip dailės, muzikos, kalbų, informatikos. Analizuojant moksleivių būrelių lankomumą pagal jų amžių pastebimas nedidelis skirtumas. 55 proc. 7 – 11 m. ir 50 proc. 12 – 15 m. mergaičių nelanko jokių būrelių. Tuo tarpu visų apklaustų berniukų 7 – 11 m. 60 proc. ir 12 – 15 m. 69 proc. nelanko jokių būrelių. Taigi galime teigti, kad 7 -11 m. berniukų būrelių lankomumas yra didesnis nei to paties amžiaus mergaičių (3 pav.). Sporto bei šokių būrelius lankančių moksleivių skaičius didesnis (30 proc.) nei lankančių dailės, muzikos, kalbų būrelius (10 proc.) - tačiau sekančių būrelių lankomumas didesnis paauglių moksleivių nei 7 – 11 m. amžiaus. (4 pav.).

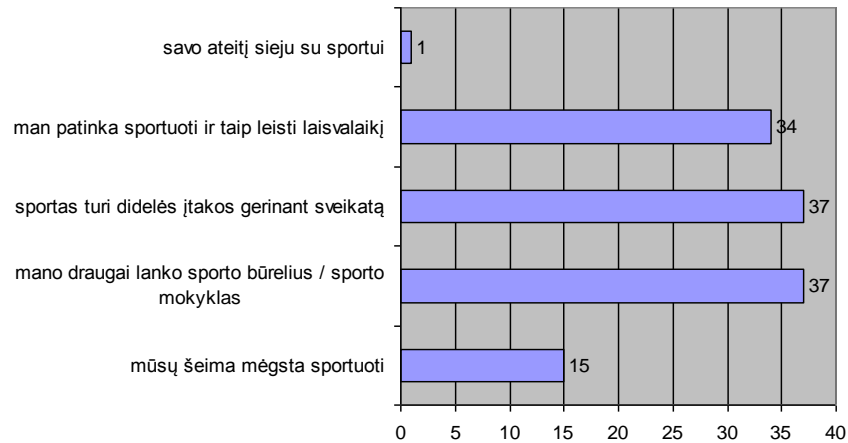
Siekiant išsiaiškinti mokinių lankančių būrelius aktyvumą, klausiama, kaip dažnai lankomas būrelis/klubas. ($p>0,05$) duomenys statistiškai nepatikimi (5 pav.).



5 pav. Respondentų būrelio/klubo lankymo dažnumas

Iš gautų tyrimo rezultatų, matome, kad dažniausiai moksleiviai lankantys būrelius 2 – 3 kartus per savaitę – beveik 53 proc. visų moksleivių lankančių būrelius. Kartą per savaitę lanko 46 proc. moksleivių ir tik 1 proc. apklaustųjų teigia lankantys būrelius kiekvieną ar beveik kiekvieną dieną (5 pav.).

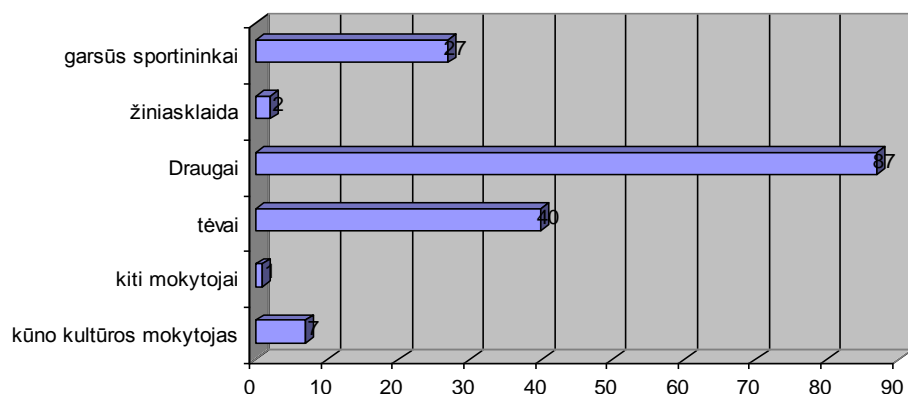
Analizuojant lankančių būrelius moksleivių motyvaciją, sekanti klausiamo, dėl kokių priežasčių moksleivis pradėjo sportuoti/ lankyti sporto mokyklą. ($p>0,05$) duomenys statistiškai nepatikimi (6 pav.).



6 pav. Respondentų motyvacijos būrelio lankymo tyrimas

Gauti tyrimo rezultatai rodo, kad lankyti būrelius skatina sveikatos gerinimas bei draugų lankančių būrelius/ sporto mokyklas įtaka – tam reikšmę skiria net beveik 95 proc. lankančių būrelius moksleivių. Sekančiu veiksniu įtakojančiu būrelio lankymą laikomas pomėgis sportuoti ir taip leisti laisvalaikį – pasisakė 87 proc. moksleivių. Ir tik 38 proc. apklaustų respondentų lankančių būrelius įtakojo šeimos pomėgis sportuoti. (6 pav.).

Siekiant išsiaiškinti veiksnius įtakojančius moksleivių požiūriui į kūno kultūrą, tiriame kas įtakoja jų nuomonę. ($p>0,05$) duomenys statistiškai nepatikimi (7 pav.).

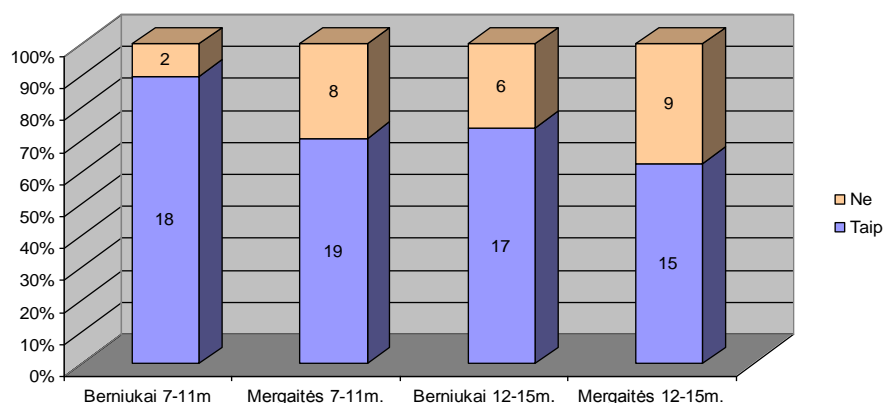


7 pav. Veiksniai įtakoiantys respondentų nuomonę apie kūno kultūrą

Kaip ir lankančių būrelius, taip ir visų kitų moksleivių nuomonę apie kūno kultūrą labiausiai įtakoja draugai – net 92 proc. teigė, kad didelę įtaką turi draugai ir 42 proc. teigė, kad juos

įtakoja tėvai. Tik 7 proc. teigė, kad nuomonę įtakoja kūno kultūros mokytojas. Pastebima, kad mokinius nemažai įtakoja ir garsūs sportininkai – 29 proc. apklaustų respondentų (7 pav.).

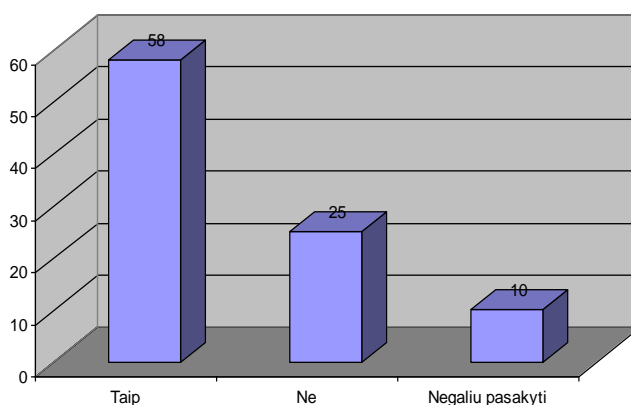
Analizuojant moksleivių fizinį aktyvumą, domimės ir kūno kultūros pamokomis. Klausiamo ar patinka kūno kultūros pamokos. ($p>0,05$) duomenys lyties aspektu statistiškai nepatikimi (8 pav.).



8 pav. Respondentų nuomonė apie kūno kultūros pamokos patikimą

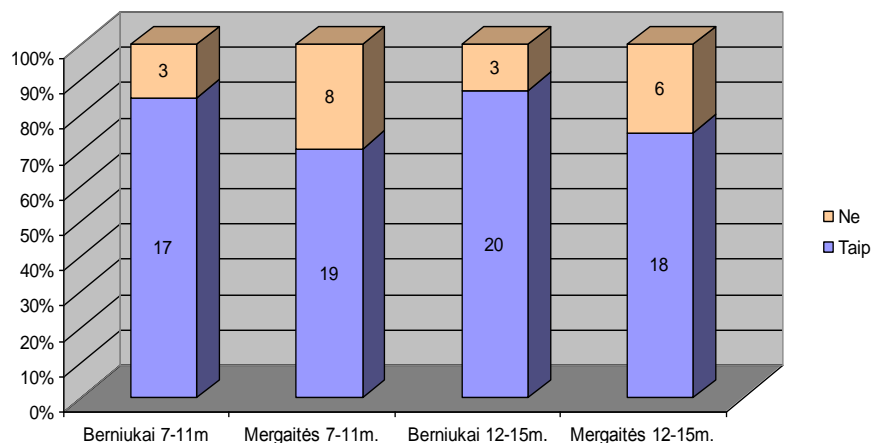
Pastebime, kad tiek jaunesnio (7 – 11 m.), tiek vyresnio (12 – 15 m.) berniukams labiau patinka kūno kultūros pamokos nei mergaitėms. Apklaustų 81 proc. berniukų kūno kultūros pamokos patinka, tuo tarpu kūno kultūros pamokos patinka tik 66 proc. mergaičių. Pastebimas ir didesnis kūno kultūros pamokų nepatikimas 12 – 15 m. moksleiviams – tiek berniukams, tiek mergaitėms. Moksleiviams 7 – 11 m. kūno kultūros pamokos nepatinka 21 proc. moksleivių ir 12 – 15 m. apklaustų moksleivių kūno kultūros pamokos nepatinka 32 proc. moksleivių (8 pav.).

Tiriame moksleivių susidomėjimą kūno kultūra. Siekiame išsiaiškinti ar moksleiviai pageidautų daugiau kūno kultūros pamokų (8 pav.). Net 62 proc. apklaustųjų teigia norintys papildomų kūno kultūros pamokų, 26 proc. teigė nenorintys ir beveik 11 proc. teigė neurintys nuomonės tuo klausimu. ($p>0,05$) duomenys statistiškai nepatikimi (9 pav.).



9 pav. Respondentų nuomonė apie papildomas kūno kultūros pamokas

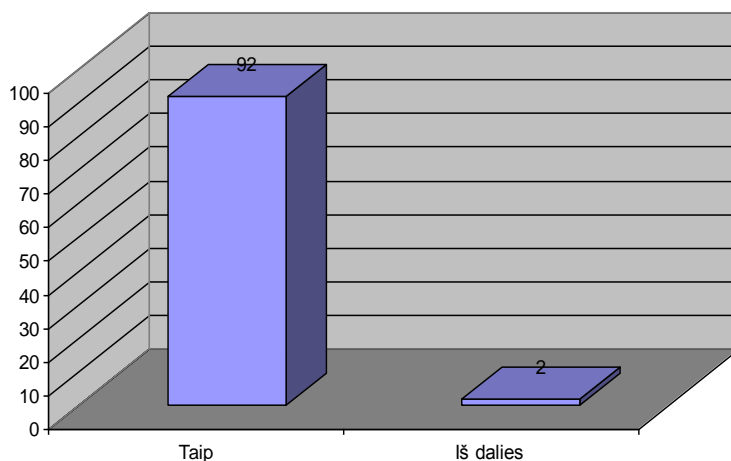
Į klausimą ar sąžiningai atliekate fizinius pratimus kūno kultūros pamokos metu, didžioji dalis apklaustųjų respondentai tiek 7 – 11 m., tiek 12 – 15 m. teigė sąžiningai atliekantys fizinius pratimus. ($p>0,05$) duomenys lyties aspektu statistiškai nepatikimi (10. pav.).



10. pav. Respondentų fizinių pratimų atlikimo sąžiningumas kūno kultūros pamokos metu

Iš pateiktų atsakymų matome, kad didžioji dalis moksleivių stengiasi fizinius pratimus atlikti sąžiningai. Tačiau tiek 7 – 11 m., tiek 12 – 15 m. berniukų pastangos sąžiningai atlikti pratimus didesnės nei mergaičių. Lyginant fizinio aktyvumo sąžiningumo ypatumus tarp klasių nustatyta, kad fiziškai aktyviausi yra antrų klasių (7 – 11 m.) mokiniai (10 pav.).

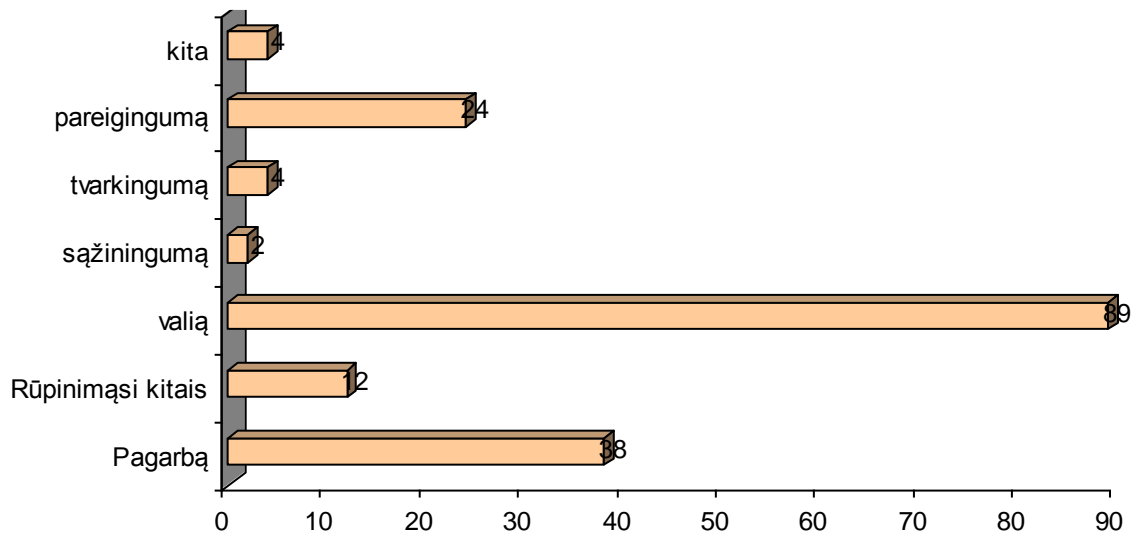
Siekiant išsiaiškinti kūno kultūros vaidmenį asmenybės ugdymui, moksleivių klausiamo ar jie sutinka, kad kūno kultūra ir sportas yra svarbi asmenybės ugdymo ir sveikatos stiprinimo priemonė. $\chi^2 = 23,31$; ($p < 0,001$) duomenys statistiškai patikimi (11 pav.).



11 pav. Respondentų nuomonė dėl kūno kultūros vaidmens asmenybės ugdymui

Net 98 proc. mokinių teigia sutinkantys, kad kūno kultūra ir sportas yra svarbi asmenybės ugdymo ir sveikatos stiprinimo priemonė, tik 2 proc. mokinių sutinka su šiuo teiginiu iš dalies (11 pav.).

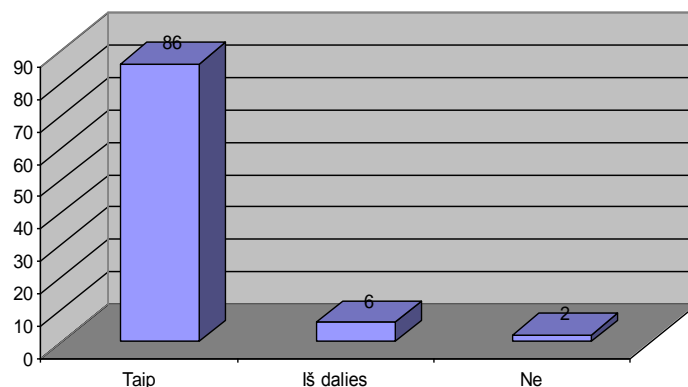
Tirdami kūno kultūros įtaką asmenybės ugdymui, moksleivių klausiamo kokias jų manymu dorines savybes ugdo kūno kultūra ir sportas. ($p > 0,05$) duomenys statistiškai nepatikimi (12 pav.).



12 pav. Respondentų nuomonė: kūno kultūros vaidmuo asmenybės ugdymui

Analizuodami kūnos kultūros vaidmenį asmenybės ugdyme, pastebime, kad didžioji dalis (52 proc.) apklaustų mokinių mano, kad kūno kultūra labiausiai ugdo valią, 22 proc. teigia, kad kūno kultūra ugdo pagarbą, 14 proc. mano, kad ugdomas pareigingumas. Mažiausiai mokinių – tik 1 proc. mano, kad kūno kultūra ugdo sąžiningumą ir 2 proc. kad tvarkingumą (12 pav.).

Siekiame išsiaiškinti ar mokinių nuomone sportavimas padeda siekti geresnių rezultatų gyvenime ir per kitų dalykų (pvz. geografijos, istorijos ir kt.) pamokas. $\chi^2 = 10,30$; $p < 0,05$ duomenys statistiškai patikimi (13 pav.).

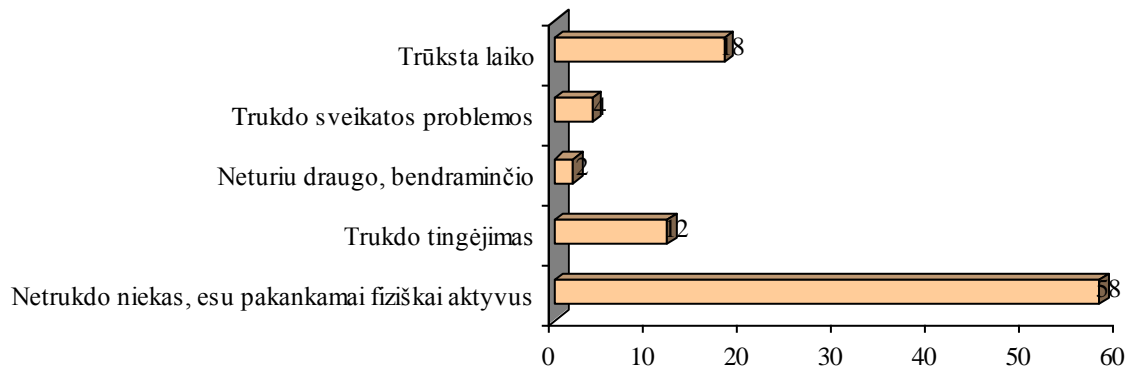


13 pav. Respondentų nuomonė dėl sportavimo įtakojimo geresniems rezultatams gyvenime

Iš tyrimo rezultatų matome, kad didžioji dalis mokinių mano, kad sportavimas padeda siekti geresnių rezultatų gyvenime bei per kitų dalykų pamokas – taip mano, net 91 proc. apklaustų respondentų. Likę mokiniai – 6 proc. - sutinka, kad sportavimas iš dalies padeda siekti geresnių rezultatų. Tik 3 proc. mokinių nemano, kad sportavimas turi įtakos geresniems rezultatams gyvenime (13 pav.).

Siekiant išsiaiškinti mokinių fizinį aktyvumo ar neaktyvumo priežastis, tiriamo kitus veiksnius įtakančius mokinių požiūrį į kūno kultūrą bei svarbą.

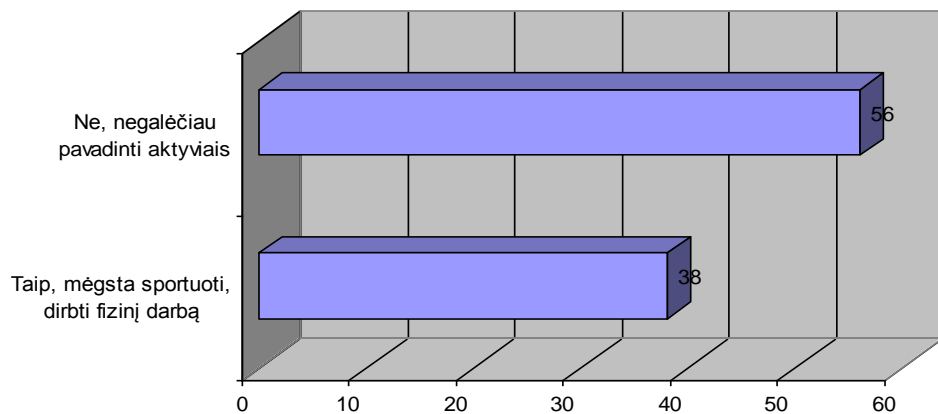
Svarbu išsiaiškinti kokios priežastys mokiniui trukdo būti fiziškai aktyviam. ($p > 0,05$) duomenys statistiškai nepatikimi (14 pav.).



13 pav. Respondentus įtakojantys veiksniai dėl fizinio aktyvumo

Didžioji dalis (62 proc.) apklaustų mokinių teigia, kad būti fiziškai aktyviam netrukdo niekas ir save laiko pakankamai fiziškai aktyviu. 19 proc. respondentų teigia, kad fiziškai aktyviu būti neleidžia laiko stoka, 13 proc. mokinių atvirai prisipažino, kad trukdo tingėjimas (14 pav.).

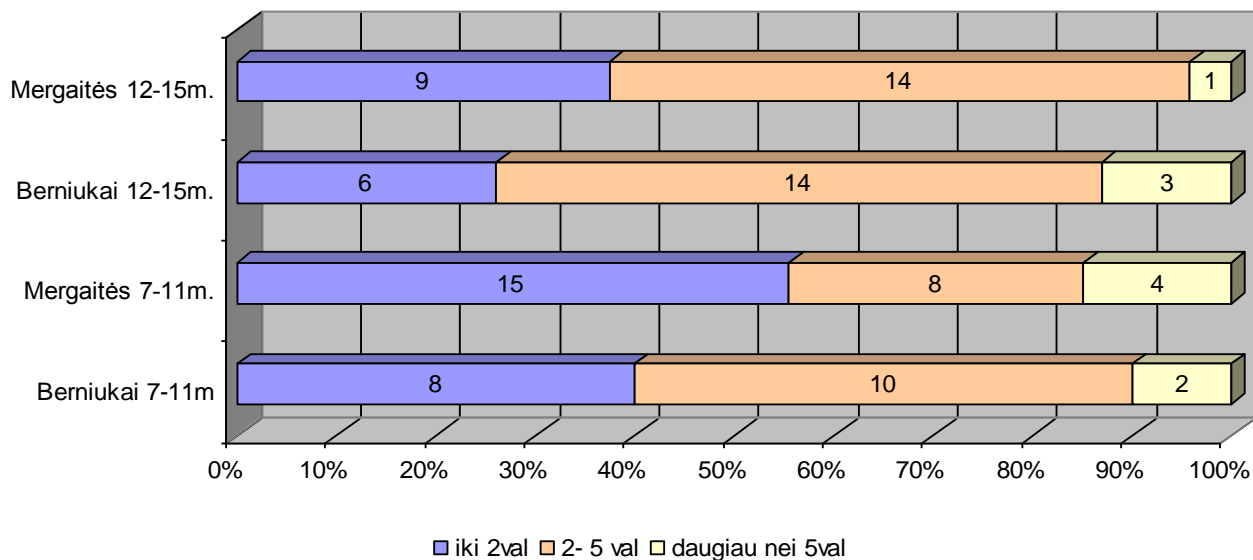
Kadangi šeimos įtaka yra svarbi kiekvieno mokinio asmenybės ugdymo dalis, bandome ištirti moksleivių šeimos narių fizinį aktyvumą. ($p > 0,05$) duomenys statistiškai nepatikimi (15 pav.).



15 pav. Respondentų šeimos narių fizinis aktyvumas

Iš tyrimo rezultatų matome, kad didžioji dalis apklaustų mokinių (apie 60 proc.) negalėtų pavadinti savo šeimos narių aktyviais, likusi dalis apie 40 proc. mokinių teigia, kad šeimos nariai mėgsta sportuoti ir dirbti fizinį darbą (15 pav.).

Tyrimo metu, siekiame išsiaiškinti mokinių laisvalaikio praleidimą, todėl klausiamo kiek valandų per dieną paprastai praleidžiama prie kompiuterio ar televizoriaus. ($p > 0,05$) duomenys statistiškai nepatikimi (16 pav.).

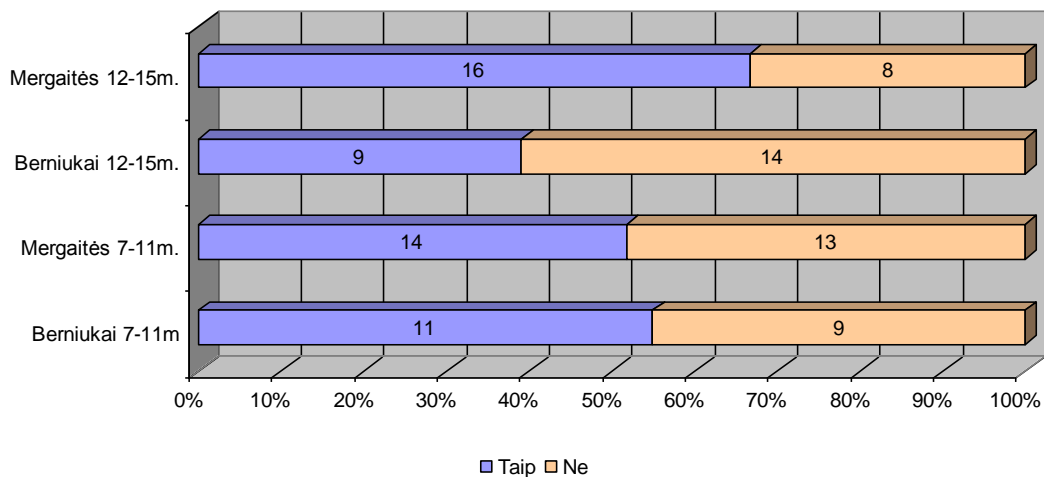


16 pav. Respondentų laisvalaikio praleidimas prie kompiuterio/televizoriaus per dieną

Matome, kad 40 proc. moksleivių praleidžia iki 2 valandų prie kompiuterio/televizoriaus. Didžioji dalis moksleivių (apie 49 proc.) tam skiria 2 – 5 valandas per dieną ir apie 11 proc. mokinių laisvalaikį - daugiau nei 5 valandas praleidžia prie televizoriaus/kompiuterio. Lyginant moksleivius pagal lytį pastebima, kad mergaitės linkusios mažiau laiko praleisti prie televizoriaus ar kompiuterio. 47 proc. tyrime dalyvavusių mokinių mergaičių praleidžia prie televizoriaus/kompiuterio iki 2 val, tuo tarpu berniukų - 53 proc. Sekančiai 2 – 5 val. mergaičių praleidžia 43 proc, o berniukų beveik 56 proc (16 pav.).

Nagrinėjant moksleivių požiūrį, priežastis bei veiksnius skatiniančius aktyviai leisti laisvalaikį, sportuoti svarbu sužinoti ar tiriamieji mokiniai yra sveiki, ar domisi sveikatos gerinimu, fiziniu aktyvumu.

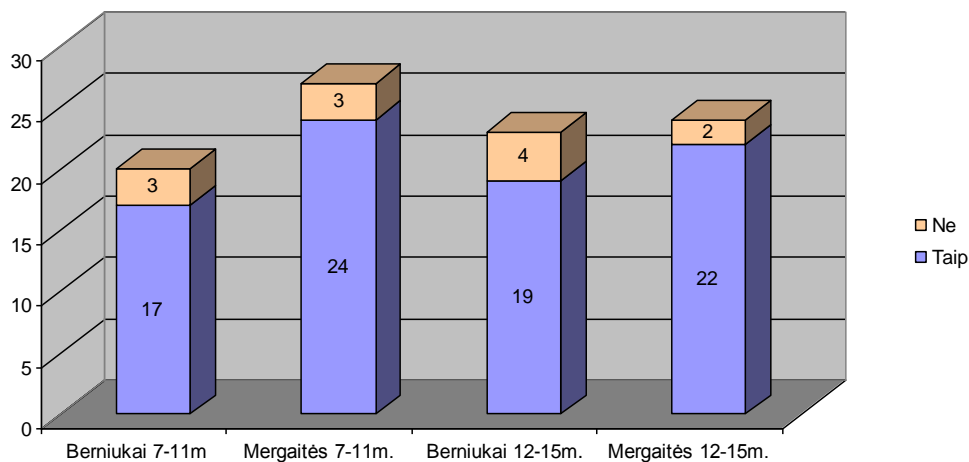
Įdomus mokinių požiūris į galimybę sportuojant susirasti draugų. Todėl pateiktas klausimas ar sportas padeda susirasti draugų. ($p > 0,05$) duomenys lyties aspektu statistiškai nepatikimi (17 pav.).



17 pav. Respondentų požiūris į galimybę susirasti naujų draugų sportuojant

Analizuojant mokinių požiūrį į naujų draugų susiradimą sportuojant, tiek mergaitės, tiek berniukai – tiek 7 – 11 m. , tiek 12 – 15 m. moksleiviai tvirtina, kad sportuojant galima susirasti draugų. Tik 12 proc. visų mokinių mano, kad sportuojant draugų nesusirandama (17 pav.).

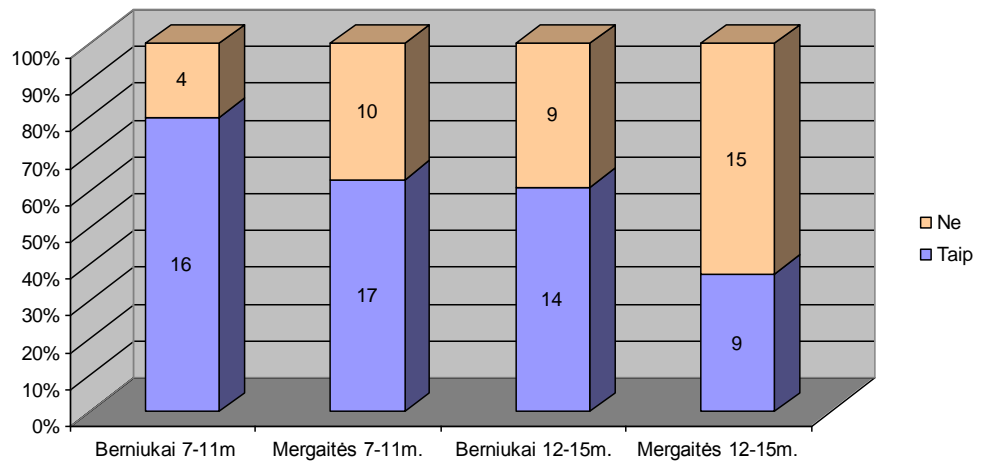
Įdomus mokinių požiūris į galimybę sportuojant susirasti draugų. Todėl pateiktas klausimas ar sportas padeda susirasti draugų. ($p > 0,05$) duomenys lyties aspektu statistiškai nepatikimi. (žr.18. pav.).



18. pav. Respondentų požiūris į galimybę susirasti naujų draugų sportuojant

Analizuojant mokinių požiūrį į naujų draugų susiradimą sportuojant, tiek mergaitės, tiek berniukai – tiek 7 – 11 m. , tiek 12 – 15 m. moksleiviai tvirtina, kad sportuojant galima susirasti draugų. Tik 12 proc. visų mokinių mano, kad sportuojant draugų nesusirandama (18. pav.).

Sekančiai tiriamo ar kūno kultūros mokytojas skatina moksleivį sportuoti. Apklausus moksleivius, matome, kad didžioji dalis mokinių (74 proc.) teigia, kad yra skatinamas kūno kultūros mokytojo ir tik 26 proc. teigia nejaučiantys paskatos iš kūno kultūros mokytojo. ($p > 0,05$) duomenys statistiškai nepatikimi (19 pav.).



19 .pav. Kūno kultūros mokytojo įtakojimas sportuoti

4.REZULTATŲ APTARIMAS

Išanalizavus gautus tyrimo rezultatus, galime teigti, kad hipotezė pasitvirtino. Jauneanio amžiaus moksleivių požiūris į kūno kultūrą kaip į ugdymo priemonę yra didesnis negu vidurinio mokyklinio amžiaus moksleivių.

Analizuojant gautus tyrimo duomenis dėl berniukų ir mergaičių fizinio aktyvumo ir juos lyginant su kitų mokslininkų atliktais tyrimais, matome, kad berniukai yra fiziškai aktyvesni už mergaites. V. Volbekienės ir kt. (2007) Lietuvos didžiųjų miestų mokinių tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas būdingesnis berniukams nei mergaitėms. A. Zaborskis (1996), analizuodami 1993–1994 mokslo metų Tarptautinės moksleivių sveikatos ir elgesio apklausos duomenimis, nurodo, kad vidutiniškai kas trečias 11–15 metų berniukas ir kas antra mergaitė Lietuvoje mankština ir sportuoja nepakankamai (Grabauskas, 2004; Žekas, 2005)

A. G. Davidavičienė (1996) nurodo, kad 75,3 proc. Lietuvos vyresnių klasių moksleivių sportuoja tik mokykloje, įvairių sporto šakų treniruotes lanko 4,9 proc., o sporto mokyklose sportuoja 7,8 proc. moksleivių.

Mūsų tyrimo metu gautus duomenis, matyti, kad didžioji dalis respondentų visai nelanko būrelių – mergaičių 52 proc., berniukų – 65 proc. 25 proc. berniukų ir 35 proc. mergaičių teigė lankantys sporto ar šokių būrelius. Tik keli procentai pasisakė lankantys kitus būrelius – tokius kaip dailės, muzikos, kalbų, informatikos. Analizuojant moksleivių būrelių lankomumą pagal jų amžių pastebimas nedidelis skirtumas. 55 proc. 7 – 11 m. ir 50 proc. 12 – 15 m. mergaičių nelanko jokių būrelių. Tuo tarpu visų apklaustų berniukų 7 – 11 m. 60 proc. ir 12 – 15 m. 69 proc. nelanko jokių būrelių. Taigi galime teigti, kad 7 -11 m. berniukų būrelių lankomumas yra didesnis nei to paties amžiaus mergaičių (3 pav.). Sporto bei šokių būrelius lankančių moksleivių skaičius didesnis (30 proc.) nei lankančių dailės, muzikos, kalbų būrelius (10 proc.) - tačiau sekančių būrelių lankomumas didesnis paauglių moksleivių nei 7 – 11 m. amžiaus. (4 pav.).

2011 m. iniciatyvų fondo užsakymu, RAIT tyrimų bendrovės duomenimis „16 proc. Lietuvos moksleivių sportuoja kasdien, daugiau nei trečdalis (36 proc.) – 3 kartus per savaitę. Penktadalis respondentų (21 proc.) teigė sportu užsiimantys 1–2 kartus per savaitę, 3 proc. - kelis kartus per mėnesį, o 2 proc. - kartą per mėnesį ar rečiau. Šiek tiek daugiau nei penktadalis moksleivių (22 proc.) teigė visai nesportuojantys“ (Zaborskis, 2011).

I. J. Zuožienė (1998) taip pat teigia, kad labiausiai kūno kultūros pamokas mėgsta vaikinai. I. Zuožienės (1998), V. Volbekienės ir kt. (2007) atlikti tyrimai rodo, kad vis mažiau moksleivių domisi sportu, mažėja jų interesai tai ypač pastebima tarp vyresnio amžiaus mokinių.

G. Levickienės (1996) tyrimų duomenimis tėvai nerodo asmeninio pavyzdžio savo jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams, nes tik 38,5 proc. tėvų ir 21 proc. motinų reguliariai mankština.

P. Tamošauskas, (2003), svarbesnė priežastis trukdanti mankštintis – mokinių nesugebėjimas planuoti savo laiko taip, kad jo užtektų ir mokymuisi, ir fiziniam tobulėjimui.

Atliktų tyrimų duomenimis, tik 23,7 proc. apklaustų mokinių nurodė, kad sportuoti juos paskatino tėvai (Kardelis, 1988). Kiti autoriai (Ivaškienė, 1990) nurodo, kad 15,2 – 34,1 proc. pradinukų poilsio dienomis daro fizinius pratimus ir kad tik 32,2 proc. tėvų kartu su vaikais aktyviai mankštinasi. Kitų tyrimų duomenimis, tai atlieka tik 8 – 10 proc. (Rubana, 1995). Tai rodo, kad tėvai kūno kultūros nevertina kaip visapusiškos asmenybės ugdymo priemonės ir metodo. Dauguma jų (75,2 proc.) fiziniam ugdymui šeimoje skiria iš paskutinių vietų tarp kitų ugdymo formų (Ivaškienė, 1990).

Zaborskis, (1996) nustatė, kad per 40 proc. vaikų TV laidas žiūri 2–3 valandas per dieną, 42,3 proc. moksleivių – 4 ir daugiau valandų.

Mūsų tyrime matome, kad 40 proc. moksleivių praleidžia iki 2 valandų prie kompiuterio/televizoriaus. Didžioji dalis moksleivių (apie 49 proc.) tam skiria 2 – 5 valandas per dieną ir apie 11 proc. mokinių laisvalaikį - daugiau nei 5 valandas praleidžia prie televizoriaus/kompiuterio. Lyginant moksleivius pagal lytį pastebima, kad mergaitės linkusios mažiau laiko praleisti prie televizoriaus ar kompiuterio. 47 proc tyrime dalyvavusių mokinių mergaičių praleidžia prie televizoriaus/kompiuterio iki 2 val, tuo tarpu berniukų - 53 proc. Sekančiai 2 – 5 val. mergaičių praleidžia 43 proc, o berniukų beveik 56 proc.

IŠVADOS

1. Formuojantis vaikų ir paauglių požiūriui į kūno kultūrą, sportą ir kitokią fiziškai aktyvią veiklą laisvalaikiu, didelį poveikį daro artimiausia socialinė aplinka (šeima, draugai, mokykla, pedagogai, žiniasklaida). Iš gautų tyrimo rezultatų matome, kad nuomonę apie kūno kultūrą labiausiai įtakoja draugai, didelę įtaką turi ir tėvai. Tik 7 proc. teigė, kad nuomonę įtakoja kūno kultūros mokytojas. Pastebima, kad mokinius nemažai įtakoja ir garsūs sportininkai.

2. 92 proc. respondentų sutinka, kad kūno kultūra yra svarbi asmenybės ugdymui. Analizuojant, kūno kultūros vaidmenį asmenybės ugdyme, pastebėta, kad didžioji dalis apklaustų mokinių mano, kad kūno kultūra labiausiai ugdo valią, pagarbą bei pareigingumą. Mažiausiai mokinių mano, kad kūno kultūra ugdo sąžiningumą ir tvarkingumą.

3. 35 proc. berniukų ir 23 proc. mergaičių mėgsta žaisti, sportuoti, atlikti fizinius pratimus. Nedidelė dalis apklaustųjų mokinių lanko sporto būrelius. 7 proc. 7-11 m. berniukai, to pačio amžiaus mergaitės 10 proc. Vyresnio amžiaus berniukai (12- 15 m) atitinkamai- 4 proc., vyresnės mergaitės (12- 15 m) atitinkamai- 8 proc.

REKOMENDACIJOS

Pastebėta, kad mokinius sportuoti dažniausiai skatina draugai, kartais tėvai. Kūno kultūros mokytojai turėtų labiau skatinti savo mokinius aktyviai sportuoti ir lankyti kūno kultūros pamokas.

Kaip kurie mokiniai labai daug laiko praleidžia prie televizoriaus ar kompiuterio. Taigi jų tėvai turėtų juos labiau skatinti užsiimti fizine veikla, ar lankyti sporto būrelius.

Mokiniai labai mažai lanko sporto būrelius. Kūno kultūros mokytojai turėtų organizuoti popamokinius būrelius, kad mokiniai po pamokų turėtų įdomų laisvalaikio praleidimo būdą.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė E. (2004) Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. Klaipėda.
2. Adaškevičienė, E. (1999). *Vaikų sveikatos ugdymas. Pedagoginiai aspektai*. Vilnius: LSIC.
3. Adaškevičienė, E. (2003). Vaikų ir moksleivių kūno kultūros bei sveikatos ugdymo šiuolaikinės problemos. *Kūno kultūros ir sveikatos ugdymo šiuolaikinės problemos: moksl. ref. konf. pranešimų medžiaga* (p.3—6). Klaipėda: KU.
4. Aramavičiūtė, V. (2005). *Auklėjimas ir dvasinė asmenybės branda*. Vilnius: Gimtasis žodis.
5. Armonienė, J. (1996). Kūno kultūra ir asmenybės ugdymas. *Sporto mokslas*, 2 (4), 33—35.
6. Arlauskaitė, A. (2011). Sportuojančių ir nesportuojančių paauglių požiūris į kūno kultūrą. Peržiūrėta 2012 gruodžio 20, adresu: http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2011~D_20110804_081201-79051/DS.005.0.01.ETD
7. Bitinas, B. (2000). Ugdymo filosofija. Vilnius: Enciklopedija
8. Bitinas, B. (2004). *Hodegetika: auklėjimo teorija ir technologija*. Vilnius: Kronta.
9. Butkienė, G., Kepalaitė, A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: Margi raštai.
10. Budreikaitė, A., Adaškevičienė, E. (2010). Sportuojančių ir nesportuojančių paauglių požiūris į vertybes ir jų prasmės suvokimą. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (76), 13–20. Kaunas. Peržiūrėta 2012 gruodžio 20, adresu: LKKA. <http://www.lkka.lt/get.php?f.8612>
11. Blauzdys, V. (2002). *Naujoviška kūno kultūros pamoka: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams*. Vilnius: VPU I—kla.
12. Davidavičienė, A. G. (1996). Sveikos gyvensenos įtvirtinimas mokyklose. Tyrimų medžiaga. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras. P. 28-64.
13. Dineika, K. (1990). *Fizinis auklėjimas. Lietuva 1918—1938*. Kaunas: Šviesa.
14. Dumčienė A. (2004) Auklėjimo pagrindai. Kaunas.
15. Eurobarometras. Peržiūrėta 2013 sausio 6, adresu: http://ec.europa.eu/health/eurobarometers/index_en.htm?Page=10
16. Grabauskas, V., Zaborskis, A., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Žemaitienė, N. (2004). Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvensenos pokyčiai 1994—2002 metais. *Medicina, Visuomenės sveikata*, 40 (9), 884—890.
17. Grinienė, E. (2004). Paauglių fizinis aktyvumas, sveikata ir sveika elgsena. *Dvasinės vertybės žinių visuomenėje : mokslo darbai : tarpt. moksl. konf. pranešimai*, Kaunas : Akademija, 211-214.
18. Grinienė, E., Dudonienė, V. (2003). Vyresnių klasių moksleivių fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai. *Sporto mokslas — realijos ir perspektyvos: respublikinė mokslinė konferencija: programa ir pranešimų tezės*, Kaunas, LKKA.

19. Iniciatyvos fondas. Lietuvos moksleivių fizinio aktyvumo apklausa. Peržiūrėta 2012 gruodžio
21, adresu: <http://www.iniciatyvosfondas.lt/index.php?mact=News,cntnt01,detail,0&cntnt01articleid=66&cntnt01dateformat=%25Y-%25m-%25d&cntnt01returnid=15>
20. Ivaškienė V. (2004). Mokytojo ir tvų bendradarbiavimo įtaka trečių klasių mokinių fizinio pajėgumo kitimui. *Tiltai. Priedas: mokslo darbai*, 23, 45-52.
21. Ivaškienė, V. (2005). Fizinė ir psichinė relaksacija kūno kultūros pamokose. Fizinis aktyvumas ir sveikata: vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo problemos : respublikinio simpoziumo medžiaga, Birštonas, 43.
22. Ivaškienė V. (2002). *Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas*. Kaunas: LKKA
23. Jaras, G. (1999), *Kultūros humanizavimo ir demokratizavimo linkmė*. Vilnius.
24. Jovaiša, L. (1993). *Edukologijos įvadas*. Kaunas: Technologija
25. Juškeliene, V. (2003). *Sveikata ir fizinis aktyvumas*. Vilnius: VPU.
26. Kardelis K., Kavaliauskas S., Balzeris V. (2001). *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos*. Kaunas.
27. Komenskis, J. A. (1986). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa.
28. Kūno kultūros teorija. (1995). Parengė A. Vilkas. Vilnius: VPU.
29. *Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos I—X klasės* (1997). Vilnius: Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija.
30. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai. XI - XII klasės. Vilnius: Švietimo plėtotės centras, 2002.
31. Lietuvos kūno kultūros ir sporto departamentas, LTOK (p. 43). Kaunas.
32. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos nutarimas „Dėl kūno kultūros dėstymo gerinimo“, 2005 02 23 Nr. SR-17-01-19. Straipsnis iš elektroninio žurnalo. Peržiūrėta 2013 sausio 4, adresu: <http://www.pedagogika.lt/puslapis/delkunok.doc>
33. Levickienė G., Kardelis K. (1999). Moksleivių fizinės saviugdos komponentų bei socialinių iredukacinių veiksnių sąsajos // *Socialiniai mokslai* Nr.4(21). p. 91-98. Kaunas: Technologija.
34. Mickevičienė, D., Motiejūnaitė, K., Skurvydas, A. (2006). Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas. Kaunas. LKKA
35. Motiejūnienė, E. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos pagrindinio ugdymo bendrosios programos traipsnis iš elektroninio žurnalo. Peržiūrėta 2013 sausio 4, adresu: http://www.mkc.lt/dokumentas/akreditavimas/E.Motiejunienes_pranesimas.ppt
36. Mielke, R., Bahle, S. (1995). Structure and preferences of fundamentals values in young Spanish soccer players. *International Review of the Sociology of Sport*, 30 (3/4), 353—375.
37. Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: LKKA
38. Pestalocis, J. (1989). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa.

39. Puišienė, E. (2000). Olimpinio švietimo įtaka jaunimui simbolinių sporto vertybių požiūriu. *Sporto mokslas*, 5, 32—41.
40. Saukienė I., Peržiūrėta 2013 sausio 5, adresu: <http://www.delfi.lt/news/daily/education/tyrimas-beveik-30-proc-13-14-metu-moksleiviu-ruko-beveik-40-proc-vartoja-alkoholi.d?id=60282817>
41. Raglin, J. (1995). Exercise and mental health. In. IDEA Tody 7. International Association of Fitness Professionals, 60.
42. Stukas R., Šurkienė G. (2009) *Mityba ir jos vertinimas*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
43. Stonkus, S. (1998). Kilni ir garbinga pergalė *Mokslas ir gyvenimas*, 10, 8
44. Strukčinskienė B., Raistenskis J., Šopagienė D., Kurlys D., Stasiuvienė D., Griškonis S., Radžiuvienė R. (2012). *Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
45. Spreitzer, E. (1994). Does participation in interscholastic athletics affect adult development? *Youth & Society*, 25 (3), 368—388.
46. Šukys, S. (2000). Paauglių fizinio aktyvumo ir elgesinių bei psichosocialinės sveikatos duomenų sąsaja. *Sociologija: praeitis ir dabartis: moksl. konf. pranešimų medžiaga*, Kaunas Technologija, 324-331.
47. Šukys, S. (2007). Moksleivių sportavimo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio sąsajos su socialiniais ekonominiais veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 1(64), 44-50
48. Šukys, S. (2001). Sportinė veikla, kaip paauglių vertybinių orientacijų, asmenybės savybių ir socialinio elgesio formavimosi veiksnys (Nepublikuota daktaro disertacija, Lietuvos kūno kultūros akademija).
49. Štumskas, L., Zaborskis, P., Grabauskas, V. (2012). Social determinants of smoking, alcohol and drug use among Lithuanian school aged children: results from 5 consecutive HBSC surveys, 1994-2010. *Medicina*, 48(11):595-604
50. Tamošauskas, P. (2003). Fizinės saviugdų poreikio formavimo prielaidos. Kūno kultūros ir sveikatos ugdymo šiuolaikinės problemos: moksl. resp. konf. pranešimu medžiaga(pp. 58—59). Klaipėda.
51. Tilindienė, I. (1998). Sportuojančių ir nesportuojančių 13—14 metų paauglių savęs vertinimas bei pasitikėjimas savimi. *Asmenybės ugdymo edukologinės ir psichologinės tendencijos: respublikinės mokslinės konferencijos medžiaga*. Kaunas, 126—129
52. Ušinskis, K. (1987). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa.
53. Volbekienė, V. (2005), Lietuvos didžiųjų miestų vidurinių mokyklų mokinių fizinio aktyvumo (FA) projektas .
54. Volbekienė V., Griciūtė A., Gaižauskienė A. (2007). Lietuvos didžiųjų miestų 5-11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas // *Ugdymas • Kūno Kultūra • Sportas*.

55. Vilkas A. (1995) Kūno kultūros teorija. Kaunas.
56. Vilkas A. (2006) *Kūno kultūros teorijos įvadas*. Vilnius: Leidykla.
57. Vydūnas (1991). *Raštai I*. Vilnius: Mintis.
58. Zaborskis, A. (1996). Ekonominiai vaikų sveikatos ir elgesio veiksniai. *Sociologija Lietuvoje: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga*. Kaunas: KTU, 185—189
59. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L. ir kt. (1996). *Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata*. Vilnius: Leidybos centras.
60. Zaborkis, A.(2011), Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas – tarp mažiausių pasaulyje. Peržiūrėta sausio 7, adresu:
<http://www.iniciatyvosfondas.lt/index.php?mact=News.cntnt01,detail,0&cntnt01articleid=60&cntnt01dateformat=%25Y-%25m-%25d&cntnt01returnid=15>
60. Zuožienė I., (1998). Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui. Daktaro disertacija.LKKA
61. Žekas, R., Zaborskis, A., Goštautas, A., Žemaitienė, N., Veryga, A., Šulienė, D. (2005). Visuomenės sveikatos ugdymas ir stiprinimas. Vaikų ir jaunimo sveikatos ugdymas.Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas 2004. Lietuvos sveikatos programos įgyvendinimas pasiekimai ir problemos.Vilnius.
62. Žukowska, Z., Żukowski, R. (1998). Universaliosios olimpinio ugdymo vertybės alternatyvaus ugdymo programose. *Sporto mokslas*, 4 (13), 13—16.
63. Wold, B., Andersen, N. (1992). Health promotion Aspects of family and Peer Influences on Sport Participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343—359.
64. Столяров, В. Н., Самусенкова, В. И. (1996). Современный спорт как феномен культуры и пути его интеграций с искусством. В кн.: Спорт и искусство: альтернатива — единство — синтез. Москва, 49—164
65. Матвеев, Л. П. (1991). Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт.
66. Малозёмов, О. Ю. (2005). Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2, 17-22.

KŪNO KULTŪROS VAIDMUO UGDANT ASMENYBĘ

Gerbiamas mokinij,

Atidžiai perskaityk anketos klausimus ir kaip galėdamas tiksliau atsakyk į juos. Kiekvieną klausimą perskaityk iki galo, pasirink sau tinkamą vieną arba kelis atsakymų variantus ir juos pažymėk. Jei tinkamo atsakymo neradai, įrašyk savo variantą. Nei pavardės, nei vardo rašyti nereikia. Dėkojame už atsakymus.

- 1. Tavo amžius (metai)**
- 2. Lytis**
 - Berniukas.
 - Mergaitė.
- 3. Ar patinka sportuoti, žaisti, atlikti fizinius pratimus?**
 - Taip, patinka.
 - Ne, nepatinka.
- 4. Kokius būrelius lankai?**
 - Nelankau.
 - Sporto, šokių (įrašyk, kokius).....
 - Dailės, muzikos, kalbų, informatikos
 - Kita(įrašyk).....
- 5. Kaip dažnai lankai sporto ar šokių būrelį / klubą? Jei tokių būrelių nelankai, praleisk šį klausimą.**
 - Kasdien, beveik kasdien.
 - 2-3 kartus per savaitę.
 - Kartą per savaitę.
- 6. Ar turi mėgstamą sporto šaką ar judrų laisvalaikio užsiėmimą?**
 - Taip (įrašyk, kokį).....
 - Neturiu
- 7. Dėl kokių priežasčių pradėjote sportuoti / lankyti sporto mokyklą?**
 - mūsų šeima mėgsta sportuoti
 - mano draugai lanko sporto būrelius / sporto mokyklas
 - sportas turi didelės įtakos gerinant sveikatą
 - man patinka sportuoti ir taip leisti laisvalaikį

- savo ateitį sieju su sportui
- 8. Didžiausios įtakos Jūsų nuomonei apie kūno kultūrą turi:**
- kūno kultūros mokytojas
- kiti mokytojai
- tėvai
- Draugai
- Žiniasklaida
- garsūs sportininkai
- 9. Ar turite sveikatos problemų?**
- Taip
- Ne
- 10. Ar patinka kūno kultūros pamokos?**
- Taip, nes.....
- Ne, nes.....
- 11. Ar norėtumėte, kad būtų daugiau kūno kultūros pamokų?**
- Taip
- Ne
- Negaliu atsakyti
- 12. Ar sąžiningai atliekate fizinius pratimus kūno kultūros pamokos metu?**
- Taip
- Ne
- 13. Kokias Jūsų manymu dorines savybes ugdo kūno kultūra ir sportas?**
- Pagarbą
- rūpinimąsi kitais
- valią
- sąžiningumą
- tvarkingumą
- pareiškumą
- Kita (įrašykite).....
- 14. Kiek valandų per dieną paprastai praleidi prie kompiuterio, televizoriaus?**
- Įrašyk.....val.*
- 15. Kaip manai, ar tavo šeimos nariai yra pakankamai fiziškai aktyvūs?**
- Taip, mano šeimos nariai mėgsta sportuoti, keliauti pėsčiomis, laisvalaikiu dirbti fizinį darbą
- Ne, savo šeimos narių negalėčiau pavadinti fiziškai aktyviais
- 16. Kaip manai, ar esi sveikas?**

- Visiškai sveikas,
- Nelabai sveikas.
- Silpnos sveikatos.

17. Kokios priežastys tau trukdo būti fiziškai aktyviam?

- Netrukdo niekas, esu pakankamai fiziškai aktyvus
- Trukdo tingėjimas
- Neturiu draugo, bendraminčio
- Manau, kad esu nepakankamai fiziškai pajėgus
- Trukdo sveikatos problemos
- Neturiu inventoriaus (dviračio, slidžių, pačiūžų, riedučių, kamuolio ir pan.)
- Nėra kur sportuoti
- Trūksta žinių (pvz., kaip pasirinkti sporto šaką, prisitaikyti fizinį krūvį ir pan.)
- Trūksta laiko

18. Ar domiesi tinkama mityba, sveikatos gerinimu bei fiziniu aktyvumu?

- Taip.
- Ne.

19. Ar žiūri sporto laidas?

- Taip
- Ne

20. Ar kūno kultūros mokytojas skatina Jus sportuoti?

- Taip
- Ne

21. Ar Jūs patenkintas (-a) savo išvaizda?

- Taip
- Iš dalies
- Ne

22. Ar Jūs patenkintas (-a) savo gebėjimais per kūno kultūros pamokas?

- Taip
- Iš dalies
- Ne

23. Ar manote, kad sportavimas padeda siekti geresnių rezultatų gyvenime ir per kitų dalykų (pvz. geografijos, istorijos ir kt.) pamokas ?

- Taip
- Iš dalies
- Ne

24. Ar sutinkate, kad kūno kultūra ir sportas yra svarbi asmenybės ugdymo ir sveikatos stiprinimo priemonė?

Taip

Iš dalies

Ne

25. Ar sportas padeda susirasti naujų draugų?

Taip

Iš dalies

Ne