

FIZINĖS BŪKLĖS SAVIKONTROLĖS UGDYMO ĮTAKA JAUNESNIOJO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ (10–11 METŲ) FIZINIAMS GEBĖJIMAMS IR POŽIŪRIUI Į FIZINĖS SVEIKATOS UGDYMĄ

Vytė Kontautienė

Klaipėdos universitetas

Santrauka

Tyrimo tikslas – pagrįsti fizinės būklės savikontrolės ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaką jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų fiziniams gebėjimams.

Medžiaga ir metodai: mokslinės literatūros analizė, pedagoginis eksperimentas, matematinės statistikos metodai (duomenų transformavimo funkcija, pakartotinių matavimų t kriterijus, nepriklausomų imčių t kriterijus (Stjudento t kriterijus), Pearsono ranginė koreliacija), kokybinė teksto turinio analizė.

Pedagoginis eksperimentas atliktas 2011–2012 m. m. Klaipėdos, Kauno ir Raseinių bendrojo ugdymo mokyklų IV klasėse. Pedagoginio eksperimento trukmė – vieni mokslo metai. Pedagoginio eksperimento imtis sudaryta kriterinės atrankos būdu. Tyrimo imtį sudarė 178 mokiniai, kurie buvo suskirstyti į eksperimentinę ($n = 85$) ir kontrolinę ($n = 93$) grupes. Eksperimentinė grupė (EG) kūno kultūros pamokose papildomai dirbo pagal parengtą *Savikontrolės ir fizinių gebėjimų ugdymo eksperimentinę programą*, kontrolinė grupė (KG) – pagal įprastą bendrojo ugdymo mokyklų ugdymo programą ir eksperimentinės programos nevykdė. Kokybiniam tyrimui dalyvavo 24 eksperimentinės grupės mokiniai. Jie raštu išreiškė refleksijas apie eksperimento metu įgytą patirtį.

Rezultatai ir išvados. Nustatytas statistiškai reikšmingas fizinės būklės savikontrolės (FBS) gebėjimų pokytis ir teigiamas ugdymo programos poveikis eksperimentinės grupės mokinių fiziniams gebėjimams.

Kokybinio tyrimo rezultatai liudija savikontrolės gebėjimų naudą ir pritaikomumą fiziniams gebėjimams ugdyti bei fizinio aktyvumo savikontrolėi. Mokiniai, dalyvavę eksperimentinėje ugdymo programoje, tapo motyvuotesni stiprinti savo sveikatą, jie įžvelgia savikontrolės naudą ugdant fizinius gebėjimus ir mato prasmę tobulinti šiuos gebėjimus ir fizinę būklę.

Reikšminiai žodžiai: fizinės būklės savikontrolė, fiziniai gebėjimai, jaunesnis mokyklinis amžius, požiūris į fizinės sveikatos ugdymą.

ĮVADAS

Fizinės būklės savikontrolė (FBS) taikoma savo fizinei būklei stebėti ir vertinti [1]. Fiziniai gebėjimai yra vienas iš fizinės būklės komponentų, todėl jų ugdymas reikšmingas siekiant stiprinti mokinių sveikatą [1]. Sistemingai ugdomi vaikų fiziniai gebėjimai treniruoja organizmo funkcijas ir sistemas, mažina širdies ir kraujagyslių ligų bei nutukimo riziką, gerina gyvenimo kokybę [2]. Tik įvertinus fizinius gebėjimus, išanalizavus jų pokyčius, galima

atsižvelgti į fizinio parengtumo būklę ir fiziškai tobulėti. Tai reikalauja tam tikrų fizinės būklės savikontrolės gebėjimų.

Tyrimai rodo, kad vaikų fizinė būklė ir sveikata prastėja [3, 4], o pagrindinė mokinių nejudraus gyvenimo būdo priežastis dažnai yra noro, valios ir energijos, t. y. savikontrolės gebėjimų, stoka [5, 6]. Savikontrolės gebėjimai naudingi įveikiant pasyvų gyvenimo būdą, gerinant fizinį aktyvumą, stiprinant fizinę būklę [7, 8], o lengvabūdiškas požiūris į sveikatą ir savikontrolės gebėjimų trūkumas yra vienos iš svarbiausių daugelio kūno ligų ir net psichikos sveikatos sutrikimų priežasčių [9, 10]. Įgiję FBS gebėjimų, mokiniai gali tapti fiziškai aktyvesni ir šią veiklą tęsti savarankiškai, stiprinti savo sveikatą, suvokti vidinį poreikį fiziškai tobulėti.

Adresas susirašinėti: Vytė Kontautienė
Klaipėdos universiteto
Humanitarinių ir ugdymo mokslų fakultetas
S. Nėries g. 5, 92227 Klaipėda
El. p. vyte.kontautiene1@gmail.com

Tyrimo tikslas – pagrįsti fizinės būklės savikontrolės ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaką jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 m.) vaikų fiziniam gebėjimams.

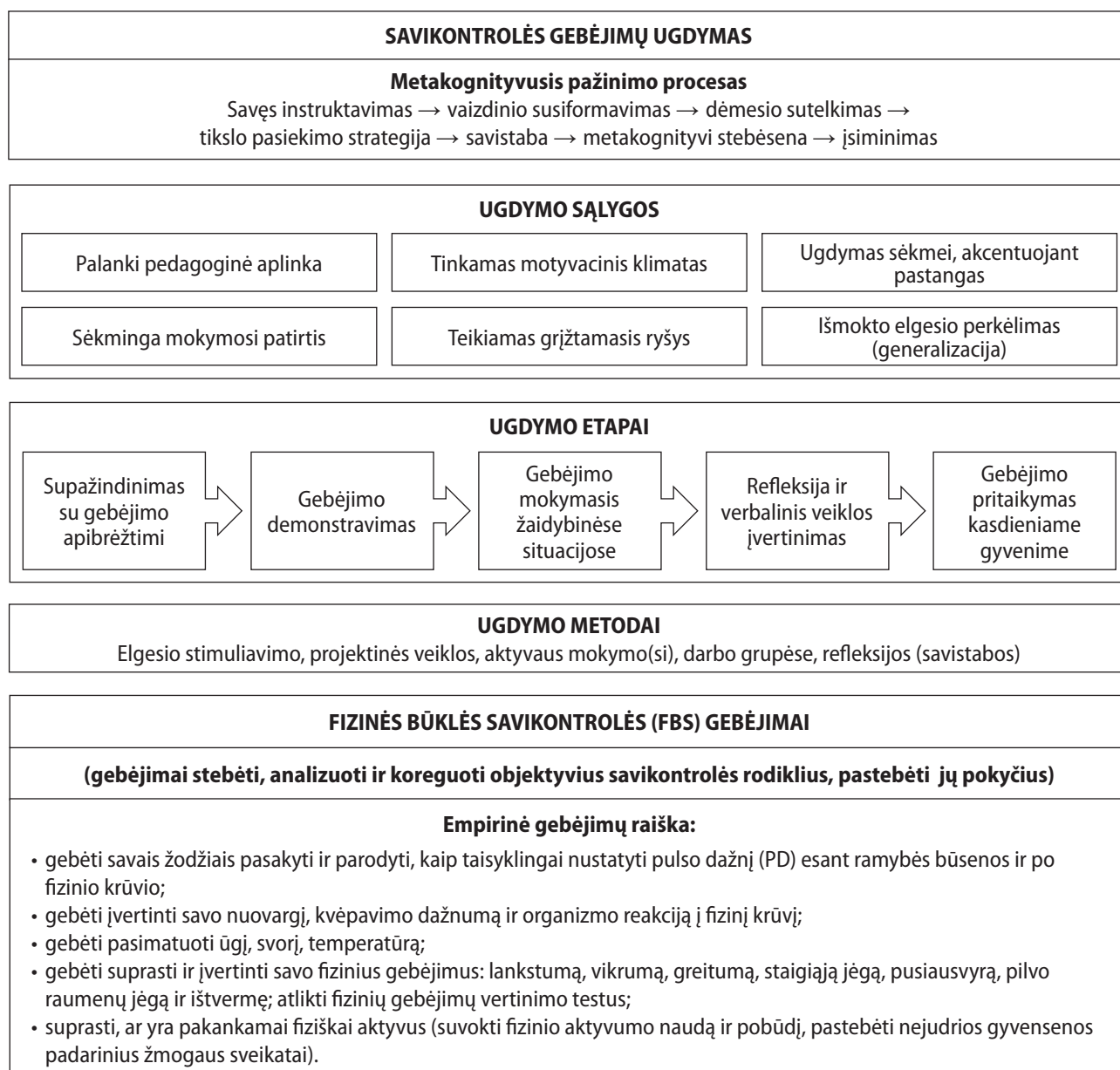
TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Tyrimo objektas – jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų (10–11 m.) savikontrolės ir fizinių gebėjimų ugdymas kūno kultūros pamokų metu.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros šaltinių analizė; pedagoginis eksperimentas; matematinė statistika: nepriklausomų imčių t kriterijus, pakartotinių matavimų t kriterijus (Stjudento t kriterijus), Pearsono koreliacinė analizė; kokybinė turinio analizė.

Tyrimo metodologija. Pedagoginis eksperimentas atliktas 2011–2012 m. m. Klaipėdos, Kauno ir Raseinių bendrojo lavinimo mokyklų ketvirtose klasėse. Trukmė – vieni mokslo metai. Eksperimentui vykdyti mokyklos pasirinktos kriterinės atrankos būdu, atsižvelgiant į pedagogų kvalifikaciją, mokinių klasių skaičių, sutikimą dalyvauti eksperimente. Tyrimo dalyvavo 178 mokiniai, kurie buvo suskirstyti į eksperimentinę ($n = 85$) ir kontrolinę ($n = 93$) grupes.

Eksperimentinėje grupėje (EG) įgyvendinta originali Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa, pagrįsta teoriniu ir empiriniu *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu modeli* (1 pav.), kuriuo remiantis

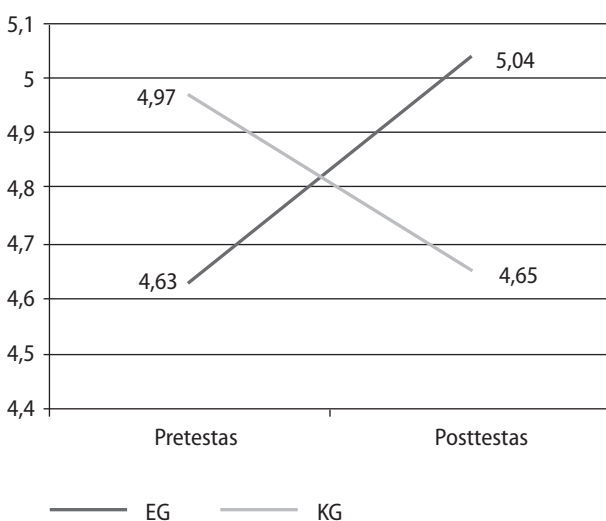


1 pav. Savikontrolės gebėjimų ugdymo teorinis ir empirinis modelis

savikontrolės gebėjimai ugdomi etapais, vykstant metakognityviajam pažinimo procesui (savęs instruktavimas, vaizdinio susiformavimas, dėmesio sutelkimas, tikslo strategijos numatymas, metakognityvi stebėseną, veiksmo ir aplinkos įsiminimas). Daroma prielaida, jog savikontrolės gebėjimai kaip *metakognityvusis pažintinis gebėjimas* mokytis ir kontroliuoti veiklą gali būti perkelti į fizinių gebėjimų ugdymo(si) sritį ir tai sudaro prielaidas jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fizinių gebėjimų plėtrai. Kontrolinė grupė (KG) dirbo pagal įprastą bendrojo ugdymo mokyklų kūno kultūros ugdymo programą ir eksperimentinės programos nevykdė (1 pav.).

Kūno kultūros pamokų metu mokiniams buvo teikiamos teorinės fizinės būklės savikontrolės žinios ir ugdomi praktiniai FBS gebėjimai. Fizinė būklė suprantama kaip fizinio išsivystymo ir fizinės veiklos požymių (pajėgumo, sveikatos), apibūdinančių tos veiklos būvį esamu metu, visuma. Mokinių praktinės užduotys buvo dviejų tipų: 1) pratimai ir žaidimai; 2) pratybų sąsiuvinis, kuriame pildė savikontrolės kortelę (žymėjo pulso dažnį, nuovargio požymius, fizinių gebėjimų pokyčius ir kt.), taip pat jie atliko užduotis ir namų darbus.

Kokybinė turinio analizė (angl. *content analysis*). Kokybiniu tyrimu siekta atskleisti eksperimentinės *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programos* poveikį EG mokinių savikontrolės ir fizinių gebėjimų kaitai. Išreikšdami refleksijas apie eksperimentinės programos metu įgytą patirtį, mokiniai rašė rašinį, kuriame atskleidė savo nuomonę, potyrius, nuostatas, požiūrį į sveikatos ugdymą. Kokybiniame tyrime dalyvavo 24 mokiniai. Taikyta tikslinė



2 pav. Bendrųjų FBS gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu (\bar{x})

tiriamųjų atranka: iš kiekvienos EG klasės ($n = 4$) atrinkta po 6 mokinius pagal šiuos kriterijus: lytis, pažangumas (geras, vidutinis, patenkinamas). Laikantis tyrimo etikos reikalavimų informantams suteikti kodai, kuriuos sudaro mokyklos pavadinimas, eksperimentinės grupės kodas, mokinio lytis, inicialai ir numeris (pvz., 1-KS12JR22; 2-KG21AS05 ir t. t.). Paateikiant rezultatus naudotas trumpasis kodo variantas.

REZULTATAI

Tiriant, kaip eksperimentinėje ir kontrolinėje grupėse keitėsi bendri FBS gebėjimai, nustatyta, kad įvyko statistiškai reikšmingų pokyčių (2 pav.).

Prieš eksperimentinę intervenciją atlikus pretesto tyrimą nustatyta, kad EG ir KG mokinių savikontrolės gebėjimai statistiškai reikšmingai nesiskyrė, posttesto metu, po pedagoginės intervencijos, – statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,001$). Pastebima bendra tendencija, kad bendrieji FBS gebėjimai EG pagerėjo, KG – pablogėjo: pakartotinių matavimų t testas rodo, kad apskritai eksperimento poveikis EG mokinių bendriesiems FBS gebėjimams yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$), o kontrolinėje grupėje išvestinės FBS subskalės kintamųjų pokyčiai statistiškai nereikšmingi ($p > 0,005$). Statistiniai rodikliai pateikti 1 lentelėje.

Siekiant atskleisti FBS gebėjimų ir fizinių gebėjimų ugdymo sąsajas, nustatyti jų koreliaciniai ryšiai (2 lentelė). Atlikus duomenų transformavimo procedūras ir naudojant išvestinį kiekybinį FBS gebėjimų kintamąjį analizuoti koreliaciniai ryšiai tarp FBS gebėjimų ir fizinių gebėjimų, taikant Pearsono koreliacijos koeficientą. Daugeliu atvejų išryškėjo silpna, bet statistiškai patikima tendencija, rodanti, kad mokinių, kurių geresni FBS gebėjimai, geresni ir kai kurie fiziniai gebėjimai. Nustatyti tiesiniai koreliaciniai ryšiai atskleidžia FBS ir šių fizinių gebėjimų sąsajas: lankstumo, staigiosios kojų jėgos, pusiausvyros, pilvo raumenų jėgos ir išvermės. Vadinasi, nustatyta silpna, bet statistiškai patikima tendencija, kad FBS gebėjimų ugdymas turi įtakos mokinių fiziniams gebėjimams.

Kokybinė turinio analizė atlikta sugrupuojant refleksijos duomenis į kategorijas ir subkategorijas. *Požiūrio į sveikatos ugdymą* kategorijoje išskirtos 3 subkategorijos:

1. Gebėjimas nustatyti fizinės būklės parametrus;
2. Gebėjimas suprasti savo fizinį aktyvumą ir būti fiziškai aktyviam;
3. Motyvacija tobulinti fizinius gebėjimus ir stiprinti savo sveikatą.

1 lentelė. Bendrųjų FBS gebėjimų pokyčio statistiniai rodikliai

Grupės	Pretestas	Posttestas	Pakartotinių matavimų t kriterijus		
EG	4,63	5,04	t = -3,981	df = 92	p = 0,000
KG	4,97	4,65	t = 0,344	df = 84	p = 0,732
Nepriklausomų imčių t kriterijus	t = -0,266 df = 176 p = 0,790	t = 4,167 df = 176 p = 0,000			

2 lentelė. Fizinių ir savikontrolės gebėjimų koreliaciniai ryšiai

Fiziniai gebėjimai	FBS gebėjimai	
	Pearsono koreliacijos koeficientas r	Statistinis reikšmingumas p
Lankstumas – „Sėsti ir siekti“*	0,210	0,043
Staigioji kojų jėga – šuolis į tolį iš vietos**	0,308	0,004
Vikrumas – 10x5 bėgimas šaudykle	0,017	0,873
Greitumas – 20 m bėgimas**	0,045-	0,549
Pusiausvyra – Flamingo testas**	0,304	0,005
Pilvo raumenų jėga ir ištvėrmė – „Sėstis ir gultis“*	0,323	0,03

Pastaba. * Reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$; ** reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Atlikta subkategorijas iliustruojančių duomenų analizė ir interpretacija atskleidė skelbiamąją ir latentinę teksto prasmę.

Subkategorija „Gebėjimas nustatyti fizinės būklės parametrus“. Šią subkategoriją pagrindžiantys teiginiai rodo, kad eksperimentinės programos metu mokiniai įgijo gebėjimų įvertinti pulso dažnumą ramybės būklėje ir po fizinio krūvio, t. y. vertinti širdies ir kraujagyslių sistemos rodiklius, įvertinti lygų, ramų ir padažnęsų kvėpavimą kaip reakciją į fizinį krūvį, teisingai pamatuoti ūgį ir svorį, t. y. nustatyti fizinio išsivystymo rodiklius. Respondentų fizinės būklės savikontrolės gebėjimų pokyčius ir jų taikymą praktikoje iliustruojantys teiginiai pateikti 3 lentelėje.

Informantai pabrėžė ne tik įgiję gebėjimų apčiuopti pulsą (...*man sunku būdavo apčiuopti pulsą ant rankos, bet dabar išmokau – 2; 9; 11; 17; 21; ...aš sužinojau, kaip galiu pamatuoti pulsą – 5; 6; 11; 16; 24*), bet ir gebėjimą įvertinti, ar pulsas normalus (...*aš nežinojau, ar mano pulsas būna normalus, kai po fizinių pratimų suskaičiavau 150 k./min., o dabar žinau, kad tai normalu – 9*). Net keli informantai akcentavo, kad gebėjimas suskaičiuoti ir įvertinti pulsą po fizinių pratimų padeda suprasti, ar fizinis krūvis kūno kultūros pamokoje tinkamas (...*kai pasimatuoji pulsą – tai sužinai, ar*

3 lentelė. Kokybinio tyrimo rezultatai: gebėjimas nustatyti fizinės būklės parametrus

Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai	Informanto kodas	
Širdies ir kraujagyslių sistemos rodikliai			
Gebėjimas nustatyti fizinės būklės parametrus	<i>Išmokau pasitikrinti pulsą po fizinių pratimų.</i>	11-RS12AG05	
	<i>Aš nemokėjau nustatyti rankos pulso, o dabar lengvai surandu.</i>	2-KG12TS14	
	<i>Man sunku būdavo apčiuopti rankos pulsą, bet dabar išmokau.</i>	9-KV12AB01	
	<i>Suskaičiuoti pulso ribas pasirodė sudėtinga, bet man padėjo mokytoja.</i>	17-KG11AS19	
	<i>Aš sužinojau, kaip galiu pamatuoti pulsą.</i>	21-KV11RZ22	
	<i>Aš nežinojau, ar mano pulsas būna normalus, kai po fizinių pratimų suskaičiavau 150 k./min., o dabar žinau, kad tai normalu.</i>	9-KV12AB01	
	<i>Man atrodo, kad labai gerai, kai supranti, ar teisingai sportuoji – tai nei per daug, nei per mažai.</i>	10-KV11HD06	
	<i>Kai pasimatuoji pulsą, tai sužinai, ar gerai sportuoji.</i>	11-RS12AG05	
	<i>Kai pasimatuoji pulsą, tai sužinai, ar esi nepervargęs.</i>	12-KG11JR18	
	<i>Reikia žinoti savo pulsą, kad nepersistengtum per kūno kultūros pamoką.</i>	15-RS11SD04	
	<i>Pagal pulsą galima suprasti, ar teisingai sportuoji, ar tik šiaip sau, ar tai sveika.</i>	14-RS11SD04	
	<i>Dabar moku suskaičiuoti pulsą ir galiu suskaičiuoti pulso savo močiutei.</i>	3-KG11JR18	
	<i>Man buvo keista, kad mano močiutės pulsas ramybės būklėje yra retesnis negu mano.</i>		
	<i>Reikia išmokyti pasimatuoti pulsą, nes jei pulsas yra normalus, tai esi sveikas.</i>	6-KG11GG07	
	<i>Kai rašai, tai pastebi, koks buvo pulsas.</i>	8-KS12VŠ21	
	<i>Kai pasimatuoji pulsą, tai sužinai, ar esi nepervargęs.</i>	4-RS11SD04	
	Organizmo reakcija į fizinį krūvį		
	<i>Kad suprastum, ar pakankamai sportuoji, reikia atkreipti dėmesį, ar padažnėjo kvėpavimas.</i>	1-KV12DN08	
	<i>Kvėpavimas parodo, ar esi pakankamai fiziškai aktyvus.</i>	3-KG11JR18	
<i>Nebūtina skaičiuoti kvėpavimą 1 min., užtenka prisiminti, kaip kvėpuoji ramybės būsenoje.</i>	5-KS12VŠ21		
<i>Aš supratau, kad jeigu po kūno kultūros pamokos grįžti į klasę nesušilęs, tai netinkamai sportavai.</i>	10-KV11HD06		
<i>Aš būnu paraudęs ir sušilęs, kai aktyviai sportuoju.</i>	4-RS11SD04		
<i>Aš visada labai stengiuosi daryti užduotis per kūno kultūros pamokas, todėl manau, kad sportuoju tinkamai.</i>	15-KS11JK14		
<i>Kai labai stengiesi sportuoti, tai sušyli ir suprakaituoji.</i>	2-KG12TS14		
<i>Mano veido oda labai greitai parausta, kai darau pratimus ir bėgu.</i>	16-KG12UR24		
<i>Kad įvertintum, ar padažnėjo kvėpavimas, reikia žinoti, koks jis yra ramybės būsenoje.</i>	18-KG11GG07		
Fizinio išsivystymo rodikliai			
<i>Man lengva pasimatuoti ūgį, nes tėtis nuo mažens mane matuoja prie sienos.</i>	1-KV12DN08		
<i>Aš sužinojau, kad būtinai reikia taisyklingai atsistoti, kad būtų teisingas tavo ūgis.</i>	3-KG11JR18		
<i>Labai svarbu nusiauti batus, nes bus netikras žmogaus ūgis.</i>	6-RS11ER18		
<i>Reikia priklausti kulnus, nugarą, galvą prie sienos, kai matuojamas ūgis.</i>	10-KV11HD06		
<i>Sužinojau, kad kai matuoja ūgį, reikia sulaukyti kvėpavimą.</i>	7-KV11JG12		
<i>Tikras žmogaus svoris būna tik ryte.</i>	10-KV11HD06		
<i>Matuoti svorį reikia ryte.</i>	1-KV12DN08		
<i>Sužinojau, kiek aš sveriu ir kad reikia svertis ryte.</i>	19-RS11JR22		
<i>Jeį matuojiesi svorį mokykloje, reikia nusiauti batus ir nusirengti megztuką.</i>	15-KS11JK14		
<i>Matuoti svorį reikia neapsirengus ir po tualetu.</i>	14-RS11SD04		
<i>Sužinojau, kiek sveriu, nes namuose nėra svarstyklių.</i>	17-KG11AS19		

gerai sportuoti – 11; reikia žinoti savo pulsą, kad nepersitengtum per kūno kultūros pamoką – 15; pagal pulsą galima suprasti, ar teisingai sportuoti, ar tik šiaip sau, ar tai sveika – 14). Mokiniai kartu su mokytoja apskaičiavo veiksmingiausio pulso dažnio, rekomenduojamo 10–11 m. vaikams, ribas ir jomis vadovavosi viso pedagoginio eksperimento laikotarpiu. Kai kurie informantai pritaikė šį gebėjimą suskaičiuodami kitų šeimos narių pulso dažnį (...dabar moku suskaičiuoti pulsą ir galiu suskaičiuoti pulsą savo močiutei – 3), kiti akcentavo gebėjimo įvertinti pulso dažnį reikšmę asmens sveikatai (...reikia išmokti pasimatuoti pulsą, nes jei pulsas yra normalus, tai esi sveikas – 6; 8; kai pasimatuoji pulsą, tai sužinai, ar esi nepervargęs – 4).

Aptariant gebėjimo įvertinti organizmo reakciją į fizinį krūvį teiginius pažymėtina, kad informantai dažniausiai nurodė šiuos aspektus: kvėpavimo dažnumą (...kad suprastum, ar pakankamai sportuoti, reikia atkreipti dėmesį, ar padažnėjo kvėpavimas – 1; kvėpavimas parodo, ar esi pakankamai fiziškai aktyvus – 3) ir prakaitavimą bei odos paraudimą (...aš supratau, kad jeigu po kūno kultūros pamokos grįžti į klasę nesušilęs, tai netinkamai sportavai – 10; ...aš būnu paraudęs ir sušilęs, kai aktyviai sportuoju – 4; 15; ...kai labai stengiesi sportuoti, tai sušyli ir suprakaituoji – 2). Šie mokinių teiginiai rodo sąmoningę jantį požiūrį į kūno kultūrą.

Kai kurie vaikai gerai žino, kaip tinkamai pasimatuoti ūgį (...man lengva pasimatuoti ūgį, nes tėtis nuo mažens mane matuoja prie sienos – 1). Kiti informantai eksperimento metu įgijo geresnius gebėjimus pasimatuoti ūgį (...aš sužinojau, kad būtina reikia taisyklingai atsistoti, kad būtų teisingas tavo ūgis – 3; 6; 10; sužinojau, kad kai matuoja ūgį, reikia sulaukyti kvėpavimą – 7). Gebėjimo įsivertinti svorį pokyčius jie apibūdino kaip gebėjimą tinkamai pamatuoti kūno svorį (...tikras žmogaus svoris būna tik ryte – 10; matuoti svorį reikia ryte – 1; 5; 19; ...neapsirengus ir po tualetu – 14; jei matuojiesi svorį mokykloje, reikia nusiauti batus ir nusirengti megztuką – 15). Kūno kultūros pamokų metu ugdyti gebėjimą įsivertinti fizinio išsivystymo rodiklius yra prasminga, nes ne visi mokiniai turi namuose galimybių (...sužinojau, kiek sveriu, nes namuose nėra svarstyklių – 17).

Subkategorija „Gebėjimas suprasti savo fizinį aktyvumą ir būti fiziškai aktyviam“. Fizinis aktyvumas yra vienas iš elgsenos komponentų. Fiziškai aktyvios elgsenos savikontrolė fizinio ugdymo procese yra labai svarbi ir reikšminga hipodinamijos prevencijai. Eksperimentinės programos metu buvo keliamas

tikslas išmokyti mokinius geriau suprasti fizinį aktyvumą ir suvokti, ar vaikas yra fiziškai aktyvus. Gebėjimą suprasti savo fizinį aktyvumą iliustruojantys teiginiai rodo, kad mokiniai yra labai atviri ir savi-kritiški: ...aš supratau, kad iki šiolei nebuvau fiziškai aktyvus, nes nelankiau sporto būrelį ir per mažai judėdavau per dieną – 9; 16; ...aš nesu fiziškai aktyvus, nes per daug tingiu – 17 (4 lentelė).

Gebėjimas suprasti savo fizinį aktyvumą neretai paskatina mokinius tapti fiziškai aktyvesnius, tačiau reikia pažymėti, kad objektyviai šiame tyrime fizinio aktyvumo nevertinome, tyrėme tik mokinių gebėjimą suprasti savo fizinį aktyvumą. Akivaizdu, kad šio gebėjimo pokyčiai eksperimentinės programos metu buvo pozityvūs.

Vertindami Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programos poveikį, mokiniai reflektavo apie pokytį suprasti ir įvertinti savo fizinį aktyvumą bei siekį būti fiziškai aktyviam (...kad būtum fiziškai aktyvus, neužtenka pasivaikščioti, reikia taip pasivaikščioti, kad sušiltum – 17).

Galima daryti prielaidą, kad FBS gebėjimų ugdymas paskatino eksperimente dalyvavusius mokinius būti fiziškai aktyvesnius (...aš dabar kiekvieną dieną ryte darau mankštą – 21, ...namie sportuoju, lankstausi ir kilnoju svarmenis – 9; ...aš dabar kiekvieną dieną einu pabėgioti – 12). Gebėjimui būti fiziškai aktyviam svarbios žinios ir supratimas apie fizinį aktyvumą (...vaikui reikia žinoti, ar jis yra aktyvus, nes tada jis gali labiau stengtis toks būti – 11; ...reikia žinoti, ar esi aktyvus, nes tada gali labiau stengtis – 13).

Ypač mokiniai akcentuoja motyvuojantį savikontrolės poveikį: žinojimas, ar esi fiziškai aktyvus, gali motyvuoti daugiau judėti, būti aktyvesniam (...manau, kad nesu labai fiziškai aktyvi, bet galiu liepti sau daryti daugiau pratimų – 2).

Subkategorija „Motyvacija tobulinti fizinius gebėjimus ir ugdyti(s) sveikatą“. Šią subkategoriją iliustruojantys teiginiai pateikti 5 lentelėje.

Visi kokybiniame tyrime dalyvavę informantai pastebėjo išmokę geriau įvertinti fizinių gebėjimų pokyčius. Respondentai reflektavo, kad jiems patiko atlikti fizinių gebėjimų testus ir įsivertinti jų rezultatus (...patiko bėgti šaudykle ir sužinoti savo vikrumą – 6; ...man patiko atsilenkimai – 8), nors testų rezultatai ne visada džiugino (...man patiko stumti liniuotę per lankstumo testą, nors mano draugas nuštūmė toliau – 13).

Ugdymo dalyvių patirtys rodo, kad savikontrolės gebėjimų ugdymas turėjo įtakos fizinių gebėjimų

4 lentelė. Kokybinio tyrimo rezultatai: gebėjimas suprasti savo fizinį aktyvumą ir būti fiziškai aktyviam

Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai	Informanto kodas
Gebėjimas suprasti savo fizinį aktyvumą ir būti fiziškai aktyviam	<i>Aš supratau, kad iki šiolei nebuvau fiziškai aktyvus, nes nelankiau sporto būrelio ir per mažai judėdavau per dieną.</i>	9-KV12AB01
	<i>Aš supratau, kad iki šiolei nebuvau fiziškai aktyvus, nes nelankiau sporto būrelio.</i>	16-KG12UR24
	<i>Aš nesu fiziškai aktyvus, nes per daug tingiu.</i>	17-KG11AS19
	<i>Kad būtum fiziškai aktyvus, neužtenka pasivaikščioti, reikia taip pasivaikščioti, kad sušiltum.</i>	
	<i>Vaikui reikia žinoti, ar jis yra aktyvus, nes tada jis gali labiau stengtis toks būti.</i>	11-RS12AG05
	<i>Reikia žinoti, ar esi aktyvus, nes tada gali labiau stengtis.</i>	13-KG12RJ13
	<i>Manau, kad nesu labai fiziškai aktyvi, bet galiu liepti sau daryti daugiau pratimų.</i>	2-KG12TS14
	<i>Aš namie sportuoju, lankstausi ir kilnoju svarmenis.</i>	9-KV12AB01
	<i>Aš dabar kiekvieną dieną ryte darau mankštą.</i>	21-KV11RZ22
	<i>Aš dabar kiekvieną dieną einu pabėgioti.</i>	12-KG11JR18

pokyčiams (...jeigu teisingai darai pratimą, tai toliau nušoki ir toliau pasieki – 12; jei supranti, kaip reikia sportuoti, tai viskas (fiziniai pratimai) geriau pavyksta – 1), požiūriui į sveikatos ugdymą (...jeigu esi fiziškai stiprus, tai esi sveikas – 7).

Informantų atsakymai rodo, kad, suvokus ir įvertinus savo fizinių gebėjimų lygį, tiriamiesiems dažnai kyla noras juos patobulinti, t. y. padidėja motyvacija tobulinti šiuos gebėjimus ir būti greitesniam, lankstesniam, vikresniam (...reikia sužinoti savo rezultatus, kad žinotum, ar patobulėjai – 4; 10; ...kad ko nors pasiektum, reikia žinoti savo lankstumą, greitumą, jėgą – 15; reikia žinoti savo gebėjimų rezultatus, kad galėtum stengtis juos pagerinti – 22; reikia daryti testus, kad sužinotum savo galimybes – 24; reikia žinoti savo lankstumą, jėgą, kad žinotume, kokie mes esame – 18).

Įdomu pastebėti, kad mokiniai akcentuoja savo įdėtas pastangas – tai, ką jie patys gali kontroliuoti (...reikia žinoti savo fizinių gebėjimų rezultatus, kad galėtum stengtis juos pagerinti – 19, ...pasistengti ten, kur jam nesiseka – 9).

Remiantis mokinių refleksijomis galima sakyti, kad fizinių gebėjimų įsivertinimas suteikė motyvacijos būti fiziškai aktyvesniems ir tobulėti (...kai sužinojau, kad aš nelankstus, ėmiau daryti lankstumo pratimus – 5; ...aš turiu daug dalykų, tik ne lankstumą, todėl man reikia daryti lankstumo pratimus – 12; vaikui reikia sužinoti, kokie jo fiziniai gebėjimai, ir

5 lentelė. Kokybinio tyrimo rezultatai: motyvacija tobulinti fizinius gebėjimus ir ugdyti(s) sveikatą

Subkategorija	Iliustruojantys teiginiai	Informanto kodas
Motyvacija tobulinti fizinius gebėjimus ir ugdyti(s) sveikatą	<i>Aš kasdien galiu aktyviai judėti.</i>	4-RS11SD04
	<i>Aš labai norėjau laimėti tą didelį kamuolį už sutarties įvykdymą, todėl stengiausi būti fiziškai aktyvus.</i>	19-KV12DN08
	<i>Aš pripratau su drauge vakarais važinėti dviračiu.</i>	12-KG11JR18
	<i>Aš turiu daug dalykų, tik ne lankstumą, todėl man reikia daryti lankstumo pratimus.</i>	12-KG11JR18
	<i>Jei esi fiziškai aktyvus, tai stiprini savo sveikatą.</i>	10-KV11HD06
	<i>Jei supranti, kaip reikia sportuoti, tai viskas (fiziniai pratimai) geriau pavyksta.</i>	1-KV12DN08
	<i>Jeigu esi fiziškai stiprus, tai esi sveikas.</i>	7-KV11JG12
	<i>Jeigu teisingai darai pratimą, tai toliau nušoki ir toliau pasieki.</i>	12-KG11JR18
	<i>Kad ko nors pasiektum, reikia žinoti savo lankstumą, greitumą, jėgą.</i>	15-KS11JK14
	<i>Kai esi fiziškai aktyvus, tai didėja tavo jėga, stiprėja raumenys ir širdis.</i>	24-KS120K24
	<i>Kai pildai kortele, tai matai, ką padarei, o šiaip tai pamiršti.</i>	21-KV11RZ22
	<i>Kai pripranti, tai mankštą daryti nesunku.</i>	10-KV11HD06
	<i>Kai sportuoji gryname ore, tai padeda sveikatai.</i>	16-KG12UR24
	<i>Kai sužinojau, kad aš nelankstus, ėmiau daryti lankstumo pratimus.</i>	5-KS12VŠ21
	<i>Reikia žinoti savo gebėjimų rezultatus, kad galėtum stengtis juos pagerinti.</i>	22-RS11SD04
	<i>Man patiko „lenktyniauti“ su pačiu savimi ir kasdien daryti pratimus.</i>	4-RS11SD04
	<i>Man patiko atsilenkimai.</i>	8-KS12VŠ21
	<i>Man patiko stumti liniuotę per lankstumo testą, nors mano draugas nustūmė toliau. Reikės pasitreniruoti.</i>	13-KG12RJ13
	<i>Man patiko sužinoti savo stiprumą, nes dabar noriu treniruotis, kad būčiau dar stipresnis.</i>	3-KG11JR18
	<i>Patiko bėgti šaudykle ir sužinoti savo vikrumą.</i>	6-KG11GG07
	<i>Reikia daryti testus, kad sužinotum savo galimybes.</i>	24-KS120K24
	<i>Reikia pasistengti ten, kur nesiseka.</i>	9-KV11HD06
	<i>Reikia sužinoti, kiek jau buvai pasiekęs, kad žinotum, ar patobulėjai.</i>	10-KV11HD06
	<i>Reikia sužinoti savo rezultatus, kad žinotum, ar patobulėjai.</i>	4-RS11SD04
	<i>Reikia žinoti savo fizinių gebėjimų rezultatus, kad galėtum stengtis juos pagerinti.</i>	19-KV12DN08
	<i>Reikia žinoti savo lankstumą, jėgą, kad žinotume, kokie mes esame.</i>	18-KG11GG07
	<i>Vaikui reikia sužinoti, kokie jo fiziniai gebėjimai, ir pasistengti ten, kur jam nesiseka.</i>	15-KS11JK14

pasistengti ten, kur jam nesiseka – 15; man patiko sužinoti savo stiprumą, nes dabar noriu treniruotis, kad būčiau dar stipresnis – 3).

Motyvacija tobulinti fizinius gebėjimus rodo, kad mokinių požiūris į fizinės sveikatos ugdymą tapo pozityvesnis. Jie išvelgia didesnes savo fizinių

gebėjimų ugdymo galimybės priklausomai nuo pačių įdėtų pastangų, t. y. fizinių gebėjimų savikontrolės.

Pakito mokinių supratimas, kodėl reikalingas fizinis aktyvumas kaip sveikatą stiprinanti priemonė (...*jei esi fiziškai aktyvus, tai stiprini savo sveikatą – 10; kai esi fiziškai aktyvus, tai didėja tavo jėga, stiprėja raumenys ir širdis – 24; ...kai sportuoji gryname ore, tai padeda sveikatai – 16*). Tai rodo mokinių požiūrio stiprinti savo sveikatą teigiamas tendencijas.

Motyvuojantį poveikį fiziniam aktyvumui turėjo tokie ugdymo metodai, kaip sutarties su savimi sudarymas, savikontrolės kortelių pildymas (...*man patiko „lenkyniaut“ su pačiu savimi ir kasdien daryti pratimus – 4; ...kai pildai kortelę, tai matai, ką padarei, o šiaip tai pamiršti – 21; aš labai norėjau laimėti tą didelį kamuolį už sutarties įvykdymą, todėl stengiausi būti fiziškai aktyvus – 19*). Informantų teiginiai šioje subkategorijoje rodo, kad poreikis stiprinti sveikatą, neretai prasidėjęs nuo smagaus žaidimo, vaikams po kiek laiko dažnai tampa įpročiu (...*aš kasdien galiu aktyviai judėti – 4; ...aš pripratau su drauge vakarais važinėti dviračiu – 12; ...kai pripranti, tai mankštą daryti nesunku – 10*).

REZULTATŲ APTARIMAS

Fizinio ugdymo srityje savikontrolė yra svarbi dėl galimybės ne tik stebėti, analizuoti, bet ir koreguoti sveikatos būklę, fizinį išsivystymą ir parengtumą, psichines būsenas, emocijas ir veiksmus, suvokti savo organizmo pokyčius. Tai patvirtina *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos* [11], kuriose teigiama, kad fiziškai aktyvi veikla skatina gebėjimą prisitaikyti prie nuolat kintančių sąlygų ir reikalavimų bei sudaro sąlygas asmeniui pažinti save, savo individualybę, ugdyti fizinę ir dvasinę ištvermę, savikontrolės gebėjimus, kurių prireiks įvairiose kritinėse gyvenimo situacijose.

Mūsų atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad savikontrolės gebėjimų ugdymo programa buvo efektyvi. Įvairūs autoriai [12–15] taip pat tvirtina, kad tikslinga įgyvendinti panašaus pobūdžio socialinių įgūdžių ir gebėjimų ugdymo programas. Kai kurių autorių nuomone [16], socialinius gebėjimus įveikti kasdienes sunkumus ir kritines situacijas galima sėkmingai pradėti ugdyti ir dar ankstyvesniame amžiuje.

Savikontrolės gebėjimai sudaro galimybę laiku pastebėti neigiamus organizmo pokyčius ir padeda išvengti nepageidaujamų pasekmių, sveikatos sutrikimų. Vienas iš būdų išvengti nepageidaujamų hipodinamijos pasekmių – siekti sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo [17–18]. Daugelio autorių nuomone [7–8],

savikontrolės gebėjimai naudingi įveikiant pasyvų gyvenimo būdą, gerinant fizinį aktyvumą, stiprinant fizinę būklę. Tik suvokdami vidinį poreikį fiziškai tobulėti ir įgiję savikontrolės gebėjimų, mokiniai gebės būti fiziškai aktyvūs ir šią veiklą tęsti savarankiškai bei stiprinti savo sveikatą. Savikontrolė, kaip metakognityvusis gebėjimas, gali padėti spręsti hipodinamijos problemas ir formuoti fiziškai aktyvų gyvenimo būdą. Tai patvirtina mūsų tyrimo rezultatai.

O. Batučio ir kt. [19] tyrimai apie moksleivių fizinės saviugdės ir psichikos sveikatos sąsajas rodo, kad fizinė saviugda teigiamai veikia psichikos sveikatą, nes statistiškai patikimai pagerėjo psichinė pusiausvyra, taigi ir mokinių savikontrolės gebėjimai. Mūsų tyrime nustatyta pozityvi FBS gebėjimų ugdymo įtaka požiūriui į fizinės sveikatos ugdymą.

Tyrimas parodė, kad pradinėse klasėse naudinga mokyti savikontrolės, aiškinti jos reikšmę sveikatos ugdymui, tinkamam fizinio ugdymo proceso organizavimui ir vykdymui, todėl galima daryti prielaidą, kad mūsų sukurta savikontrolės gebėjimų ugdymo programa galėtų būti sėkmingai įgyvendinama formaliojo ir neformaliojo ugdymo procese. Kadangi esminiai socialiniai savikontrolės įgūdžiai yra įgyti automatizuoti gebėjimai, suprantama, jog mokiniai gali juos išsiugdyti ir sustiprinti.

Mokinių teiginiai apie savikontrolės gebėjimų reikšmę mokėjimui mokytis liudija metakognityviojo pažinimo strategijų taikymą judesiams mokytis(s). S. Chiviacowsky ir kt. [20] tyrimai su 10-ies metų amžiaus vaikais patvirtina savikontrolės naudą mokantis atlikti judesius. Mūsų tyrimas rodo, kad tai padeda ne tik išvengti traumų ir pasiekti geresnių fizinių gebėjimų rezultatų, bet ir stiprina motyvaciją mankštintis, taigi skatina sistemingai ugdytis fizinius gebėjimus, treniruoti organizmo funkcijas, sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų bei nutukimo riziką, pagerinti gyvenimo kokybę. Savikontrolės gebėjimų reikšmę mokėjimui mokytis patvirtina įvairių autorių tyrimai [14–15, 21].

Manome, kad šiuo tyrimu neatskleidėme visų veiksnių, kurie turi įtakos asmens elgesio, susijusio su sveikata, kontrolei ir požiūriui į fizinės sveikatos ugdymą. Kai kurie mokiniai gali negebėti pritaikyti savikontrolės įgūdžių dėl daugelio kognityvių, emocinių ir aplinkos veiksnių, pvz., stiprių emocijų metu gali būti sunku taikyti įgytus savikontrolės gebėjimus. Tikslinga atlikti tolesnius tyrimus, kuriais būtų atskleista, ar ilgai mokiniams pavyksta taikyti išugdytus savikontrolės gebėjimus, jei šie nėra nuolat tobulinami. A. Banduros [22] duomenimis,

netobulinami savikontrolės įgūdžiai silpnėja arba nusilpsta po didelės įtampos; atsinaujina pailsėjus ir stiprėja treniruojantis. O. Monkevičienės, B. L. Mishara, S. Dufour [16] tyrimų duomenimis, vaikų įgyti įgūdžiai išlieka ilgam, net jeigu vaikai vėliau jų netobulina. R. F. Baumesteris, J. J. Exline [7] teigia, kad fizinio ugdymo ir sportinio rengimo procese suformuoti universalūs savikontrolės gebėjimai išlieka visą gyvenimą.

IŠVADOS

1. Tyrimas atskleidė teigiamą fizinės būklės savikontrolės ugdymo poveikį jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 m.) vaikų fiziniams gebėjimams.
2. Koreliaciniai ryšiai tarp jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų FBS ir fizinių gebėjimų rodo silpną, bet statistiškai patikimą tendenciją, jog FBS

gebėjimų ugdymas turi įtakos fizinių gebėjimų ugdymui.

3. Pedagoginio eksperimento dalyvių refleksijos atskleidžia sąmoningesnį mokinių požiūrį rinktis sveikesnį gyvenimo būdą: pakito jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 m.) vaikų gebėjimas išivertinti širdies ir kraujagyslių sistemos, fizinio išsivystymo rodiklius, organizmo reakciją į fizinių krūvį (pulso dažnį, kvėpavimo dažnumą, pastangas, nuovargio jausmą ir kt.), kritiškai vertinti, ar jie buvo pakankamai fiziškai aktyvūs kūno kultūros pamokų metu.
4. Mokiniai, dalyvavę eksperimentinėje ugdymo programoje, pažymi FBS gebėjimų ugdymo motyvuojantį poveikį fiziniam aktyvumui, fiziniams gebėjimams tobulinti, sveikatai ugdyti.

Straipsnis gautas 2016-04-06, priimtas 2016-06-27

Literatūra

1. Skurvydas A, Stonkus S, Volbekienė V. Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus. Kaunas, 2006.
2. Poteliūnienė S. Vaikų fizinių gebėjimų ugdymas pradinėse klasėse. Vilnius, 2012.
3. Zaborskis A, Žemaitienė N, Šumskas L, Diržytė A. Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata. Vilnius, 1996.
4. Tutkuvienė J. Vaikų augimo ir brendimo vertinimas. Vilnius, 2010.
5. Volbekienė V, Gričiūtė A, Gaižauskienė A. Lietuvos didžiųjų miestų 5–11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2007;2(65):71-77.
6. Skurvydas A, Zuožienė IJ, Stasiulis A, Kamandulis S, Vizbaraitė D, Masiulis N, Mačiukas A, Rėklaitienė D. Fizinis aktyvumas ir sveikata: studijų knyga. Kaunas, 2006.
7. Baumeister RF, Exline JJ. Self-control, morality and human strength. Journal of Social and Clinical Psychology. 2000;19:29-42.
8. Ommundsen Y. Pupils' self-regulation in physical education: The role of motivational climates and differential achievement goals. European Physical Education Review. 2006;12:289-315.
9. Boreham CA, Ferreira I, Twisk JW, Gallegher AM, Savege MJ, Murray LJ. Cardiorespiratory fitness, physical activity, and arterial stiffness: The Northern Ireland Young Hearts projects. Hypertension. 2004;44(5):721-726.
10. Goštautas A, Šeibokaitė L. Moksleivių savo sveikatos vertinimų kitimai mokykloje. Visuomenės sveikata. 2006;3(34):33-38.
11. Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos. 2008. Prieiga per internetą: <www.pedagogika.lt>.
12. Malinauskas R, Malinauskienė V. Psichologinio rengimo programos poveikis didelio meistriškumo stalo tenisininkų savireguliacijai ir savikontrolėi. Sporto mokslas. 2004;2(36):53-58.
13. Šniras Š. Ugdymo programos poveikis krepšinių žaidžiančių moksleivių varžybiniam socialiniams įgūdžiams. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2005;5(59):75-81.
14. Zimmerman BJ, Kitsantas A. The hidden dimension of personal competence: Self-regulated learning and practice. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (eds.). Handbook of competence and motivation. New York: Guilford Press, 2005;509-526.
15. Zimmerman BJ, Kitsantas A. Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. Contemporary Educational Psychology. April 2014;39(2):145-155.
16. Monkevičienė O, Mishara BL, Dufour S. Effects of the Zippy's Friends Programme on Childrens Coping Abilities During the Transition from Kindergarten to Elementary School. Early Childhood Education Journal. August 2006;34(1):53-60.
17. Adaškevičienė E, Strazdienė N. Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas: monografija. Klaipėda, 2013.
18. Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. Growth, maturation, and physical activity. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2004.
19. Batutis O, Malinauskas R, Dumčienė A. 14–16 metų moksleivių fizinės saviugdos ir psichikos sveikatos sąsaja. Sveikatos mokslai. 2007;3(50):924-927.
20. Chiviacowsky S, Wulf G, de Medeiros FL, Kaefer A, Tani G. Learning benefits of Self-controlled knowledge of results in 10 year old. Research Quarterly for Exercise & Sport. September 2008;79(3):405-410. Interaktyvus. [Žiūrėta 2008-12-28]. Prieiga per internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=6&hid=107&sid=34e11782d-ba11-46d0-9e>.
21. Pintrich P. The role of goal orientation in self-regulation. In M. Boekaerts, P. Pintrich & M. Zeidner (eds.). Handbook of self-regulation. New York: Academic Press, 2000;452-502.
22. Bandura A. Social cognitive theory: an agentic perspective. Annual Review of Psychology. 2001;52:1-26.

The influence of development of physical fitness self-control (PFS) on junior school-age children's physical abilities and attitude to physical health education

Vytė Kontautienė

Klaipėda University

Summary

Research aim – substantiate the influence of development of self-control abilities on physical abilities of junior school learners (age 10 to 11) during physical education classes.

Materials and methods: literature review, pedagogical experiment, mathematical statistical methods (data transformation function, repeated measures *t*-test, independent samples *t*-test (Student's *t*-test), Pearson rank correlation method), qualitative content analysis. Pedagogical experiment was conducted during 2011–2012 academic year with IV grade learners of general education schools in Klaipėda, Kaunas and Raseiniai cities. Duration of the pedagogical experiment – one academic year. Sample of the pedagogical experiment was comprised using a method of criterion sampling. The research sample initially consisted of 178 school learners, who were divided into an experimental ($n = 85$) and control ($n = 93$) groups. The experimental group (E) was given an additional load during physical education classes based on the “Experimental program for development of self-control and physical abilities”, while the control group (C) – proceeded with the tasks complying with the physical education program developed for general education schools and were not given the workload based on the experimental program. Qualitative research had a sample of 24 experimental group learners. They have expressed in writing their reflections on the experience gained.

Results and conclusions. Statistically significant differences were observed when analyzing the change in Physical Fitness Self-control (PFS) of EG and CG participants. Positive influence of the program for development of PFS abilities has been observed on physical abilities of the experimental group participants.

Results gathered from the qualitative research revealed a benefit and applicability for development of physical skills and self-control of physical activity. Children, having participated in the experimental program, become more motivated to strengthen their health, became aware of the potential for physical abilities development and saw a purpose in developing PFS abilities and physical condition.

Keywords: self-control of physical fitness, physical abilities, junior school-age, attitude to physical health education.

Correspondence to Vytė Kontautienė
Faculty of Humanities and Education Sciences
Klaipėda University
S. Neries str. 5, LT-92227 Klaipėda, Lithuania
E-mail: vyte.kontautiene1@gmail.com

*Received 6 April 2016,
accepted 27 June 2016*