

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
SPECIALIOSIOS PEDAGOGIKOS KATEDRA

Taikomosios kūno kultūros vadybos magistratūros studijų programa

Laura Zakarauskaitė

**TĖVŲ POŽIŪRIS Į KŪNO KULTŪROS POVEIKĮ PRADINUKŲ
PSICHOMOTORINIAM UGDYMIUI**

Magistro darbas

*Magistro darbo vadovas -
doc. dr. J.V. Vaitkevičius*

Turinys

Magistro darbo santrauka	3
Įvadas	4
1 skyrius. TEORINĖS TYRIMO PRIELAIDOS	8
2 skyrius. FIZINIŲ PRATIMŲ POVEIKIS ORGANIZMO SISTEMŲ IR FUNKCIJŲ DARNAI	12
3 skyrius. MOKSLEIVIŲ PSICHINĖS SVEIKATOS UGDYMAS FIZINIŲ PRATIMŲ PAGALBA	21
4 skyrius. BENDRŲJŲ PRATIMŲ ĮTAKA FIZINIŲ GALIŲ PLĖTOTEI	26
5 skyrius. TĖVŲ POŽIŪRIO Į KŪNO KULTŪROS POVEIKĮ PRADINUKŲ PSICHOMOTORINIAM UGDYMO TYRIMAS	32
5.1. Tyrimo metodologija, organizavimas ir metodika.....	32
5.2. Tyrimo rezultatų analizė.....	35
Išvados	57
Literatūra	58
Summary	62
Priedas	64

Magistro darbo santrauka

Mokinių ugdymui poveikį turi ugdymo procesas, kuriame išsamios žinios apie pradinukų organizmo sistemų ir funkcijų darną, psichinių veiksnių pažinimą ir valdymą, apie įtakos fizinių galių plėtotei išmanymą padeda sėkmingai įgyvendinti bendruosius pratimus.

Tyrimo objektas yra tėvų požiūris į kūno kultūros poveikį pradinukų psichomotoriniam ugdymui. Tyrimo tikslas – išanalizuoti tėvų požiūrį į kūno kultūros poveikį pradinukų psichomotoriniam ugdymui. Tyrimo tikslas detalizuojamas uždaviniais, lėmusiais darbo struktūrą: visų pirma išanalizuojami kūno kultūros ir psichomotorinio ugdymo ypatumai; po to atskleidžiamas tėvų požiūris į taisyklingos laikysenos ugdymą ir išanalizuojamas tėvų požiūris į kūno kultūros poveikį vaikų organizmui bei tėvų požiūris į kūno kultūrą kaip į laikysenos sutrikimų profilaktikos priemonę; toliau darbe atliekamas tyrimas, siekiant iširti tėvų požiūrį į kūno kultūros įtaką vaiko psichinei motorikai. Tyrimo metodika, padėjusi išspręsti minėtus uždavinius, susideda iš mokslinės literatūros analizės, anketinės apklausos bei statistinės analizės metodo.

Mokslinės literatūros analizė leidžia teigti, kad kūno kultūros pamokose įgaunamas pasitikėjimas savo paties veikla, išmokstama pripažinti kūno kultūros prevencines vertybes, įgyjama nuostata, kad reguliarus fizinis aktyvumas turi tapti neatskiriama vaiko gyvenimo dalimi. Ugdant taisyklingą laikyseną, koreguojant laikysenos sutrikimus taikomi bendrieji fiziniai pratimai, kurie teigiamai veikia laikysenos formavimąsi.

Mokslinės literatūros teiginiams pagrįsti buvo atliktas tyrimas. Jis įrodė, kad pagrindinis pradinių klasių mokinių fizinio auklėjimo uždavinys yra stiprinti sveikatą ir tinkamai formuoti augantį organizmą. Bendrieji pratimai padeda ugdyti harmoningą asmenybę. Ištvėrmė, kuri reikalinga pratimams atlikti bei taisyklingai laikysenai ugdyti. Ją nulemia tam tikros įvairių organizmo sistemų savybės ir tų sistemų tarpusavio sąveika. Tyrimo hipotezė pasitvirtino: šiuolaikinį ugdomąjį turinį atitinkantys bendrieji pratimai turi poveikį pradinukų ugdymui ir sudaro metodines sąlygas jam realizuoti pradinėse klasėse.

Raktiniai žodžiai: kūno kultūra, prichosomatinis ugdymas, laikysena.

ĮVADAS

Tyrimo aktualumas. Kūno kultūros specialistai ir pedagogai vis labiau priešinasi neteisingam požiūriui į kūno kultūros dalyko sumenkinimą, stengdamiesi paneigti šių pamokų fizinių vienpusiškumą. Jie ieško naujų fizinių pratimų (taip pat ir bendrųjų) būdų ir formų, nes visus domina ugdytinių ateitis. Teoriškai visi trokšta, kad mokiniai augtų sveiki ir stiprūs fiziškai ir psichiškai, o praktiškai nuolat pamiršamos ir neišnaudojamos visos galimybės šiam tikslui pasiekti (Gudžinskienė, 2006). Norint išlaikyti gerą ugdytinių sveikatą, būtina fizinių ir psichinių pradų plėtotės darna.

Kaip nurodo Kontautienė (2010), mokinių ugdymui poveikį turi ugdymo procesas, kuriame išsamios žinios apie pradinukų organizmo sistemų ir funkcijų darną, psichinių veiksnių pažinimą ir valdymą, apie įtakos fizinių galių plėtotei išmanymą padeda sėkmingai įgyvendinti bendruosius pratimus. Mokytojas, veikdamas ugdytinį, vadovaudamasis humanistinės pedagogikos idėjomis, turi sudaryti sąlygas darnios asmenybės brandai.

Reikia pažymėti, kad pradėję lankyti mokyklą vaikai juda dvigubai mažiau negu ikimokyklinukai. Jie, rengdami pamokas, sėdi mokykloje, namuose, o judėjimo stoka neigiamai veikia fizinį bei protinį brendimą. Kaip teigia Bružienė (2009), dėl nepakankamo judėjimo sutrinka kraujotaka, kvėpavimas, susilpnėja raumenų tonusas, ypač paveikiama nervų sistema: vaikas darosi dirglus, vangus, nedėmesingas, greitai pavargsta. Nors mokyklinio amžiaus vaikams būdingas poreikis judėti, tačiau iškyla pavojus, kad gali susiformuoti vienas iš blogiausių įpročių - vengimas kiekvieno nereikalingo judesio. Šiai nuomonei pritaria ir Armonienė (2007), kuri teigia, jog nuo fizinio aktyvumo laipsnio priklauso dėmesys, atmintis, skaičiavimas mintinai, todėl labai svarbu, kad kūno kultūros pamokose moksleiviai patirtų judėjimo džiaugsmą ir malonumą, įgautų pasitikėjimą savo paties veikla, gerbtų kitų veiklą, siektų, kad judėjimas taptų koordinuotas, estetiškas ir tobulas, pripažintų kūno kultūros prevencines vertybes ir įgytų nuostatą, kad reguliarus fizinis aktyvumas turi tapti neatskiriama jo gyvenimo dalimi.

Lietuvos Respublikos Švietimo įstatyme (2006) teigiama, kad kūno kultūra yra svarbus moksleivio gyvenimo kokybinis kriterijus, o sportas – tik viena iš kūno kultūros funkcijų. Mokykla atveria galimybes per kūno kultūros pamokas ugdyti pažinimo gebėjimus, afektinę sferą. Neapsiribojama tik psichomotorine, o plėtojama ir kognityvinė bei afektinė sritis. Mokytojo vaidmuo – partnerystė, orientacija į ugdytinį. Integruojami įvairūs formalūs ir neformalūs proceso ir rezultato vertinimo kriterijai, taikomas kriterinis ir ideografinis fizinio ugdymo pasiekimų vertinimas. Moksleivis ruošiamas gyventi ir kurti atviroje demokratinėje visuomenėje, praktikuoti kūno kultūrą visą gyvenimą. Pastaroji fizinio ugdymo koncepcija taikoma Europos Sąjungos šalyse,

kur gerbiamas žmogaus individualumas, orumas jo fizinė prigimtis ir gebėjimai, todėl nauja, į mokinį orientuota, mokykla pagrįstai perša holistinę pažiūrą į ugdymą ir kūno kultūrą.

Bendrosios programos ir išsilavinimo standartuose (2003) pabrėžiama, kad pradinukų kūno kultūros tikslas – tenkinant natūralų vaikų poreikį judėti, padėti įsisąmoninti save, suteikti pradinį fizinį išsilavinimą, reikalingą kaupiant socialinę patirtį. Šiuos tikslus padeda įgyvendinti iškelti uždaviniai, tokie kaip: stiprinti pradinuko sveikatą; ugdyti sveikos gyvensenos nuostatą; tenkinti natūralų poreikį judėti, sudaryti sąlygas patirti judėjimo džiaugsmą; lavinti motoriką ir taisyklingą kūno laikyseną (sėdint, stovint, einant, bėgant); padėti pažinti save, ugdytis savivoką, nuostatą koreguoti savo fizinę prigimtį, ugdyti pasitikėjimą savo jėgomis; ugdyti valią, ryžtą, ištvėrmę ir kitas asmens brandai būtinas savybes; suteikti žinių apie kūno kultūrą, aktyvaus poilsio reikšmę pradinuko organizmui ir sveikatai; ugdyti įvairias pradinuko fizines galias, ypač greitumą, koordinaciją, lankstumą.

Europos Sąjungos teisiniuose dokumentuose teigiama (<http://eur-lex.europa.eu/lt/treaties/index.htm>), kad ES švietimo politikos formavimas ir vykdymas priklauso valstybių narių kompetencijai. Švietimo politikos nuostatos įtvirtintos Europos Bendrijos steigimo sutarties 149 straipsnyje, kur teigiama, kad „Bendrija prie švietimo lygio kėlimo prisideda skatindama valstybių narių bendradarbiavimą ir prireikus paremdama jų veiksmus bei imdamasi papildomų veiksmų, kartu visiškai pripažindama valstybių narių atsakomybę už mokymo turinį ir švietimo sistemų organizavimą ir gerbdama jų kultūrą bei kalbų įvairovę“. Taigi straipsnio formuluotė atspindi atsargų ES valstybių požiūrį į galimybes švietimo reikalus perduoti ES kompetencijai. Tame pačiame straipsnyje nurodyti švietimo politikos tikslai apsiriboja keitimusi specialistais, studentais, informacija ir patirtimi, taip pat švietimo institucijų bendradarbiavimu.

ES vykdo priemones, skatinančias ES valstybes bendradarbiauti švietimo srityje: „Socrates“, „Leonardo da Vinci“ ir „Jaunimas“ (http://europa.eu/pol/educ/index_lt.htm).

„Socrates“ programa - viena seniausių Europos bendradarbiavimo programų švietimo srityje. Jos uždaviniai apėmė visą švietimo spektrą - nuo vaikų darželių iki įvairaus amžiaus suaugusiųjų mokyklų, nuo mokyklų bendradarbiavimo iki šalių, dalyvaujančių „Socrates“ programoje, švietimo politikos analizės.

„Leonardo da Vinci“ programa skirta profesiniame mokyme dalyvaujančių asmenų, profesinio švietimo ir mokymo srities specialistų bei įmonių darbuotojų mobilumui.

„Jaunimas“ programa skirta visiems jauniems žmonėms nuo 15 iki 25 metų. Ypatingas dėmesys programoje teikiamas jaunų žmonių, gyvenančių pažinimui ir tobulėjimui nepalankiomis sąlygomis, o taip pat jaunimo organizacijų ir jaunimo grupių, veikiančių mažose vietinėse bendruomenėse, esančiose toli nuo kultūros ir švietimo centrų, dalyvavimui bei iniciatyvoms.

(http://www.etib.lt/?s=et_istorija&lang=lt), kad Europos taryba, Europos Komisija, Pasaulinės Sveikatos organizacijos Europos Regiono biuras 1991/1992 m.m. bendromis pastangomis pradėjo kurti sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą Europoje. 1993 m. kovo 1d. Lietuva buvo oficialiai priimta į Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, kuriose vaikams, turintiems laikysenos sutrikimų, sudaromos atskiros fizinio ugdymo programos, skiriami specialūs pratimų kompleksai, darbui su jais kviečiami kineziterapeutai, masažistai, be to, pradėti steigti judesio korekcijos mokytojų etatai.

Tyrimo problema. Kūno kultūros poveikis pradinukų psichomotoriniam ugdymui problema mažai tyrinėta teoriniu ir empiriniu lygmeniu.

Tyrimo tikslas - išanalizuoti tėvų požiūrį į kūno kultūros poveikį pradinukų psichomotoriniam ugdymui.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti kūno kultūros ir psichomotorinio ugdymo ypatumus.
2. Ištirti tėvų požiūrį į taisyklingos laikysenos ugdymą.
3. Išanalizuoti tėvų požiūrį į kūno kultūros poveikį vaikų organizmui.
4. Tėvų požiūris į kūno kultūrą kaip į laikysenos sutrikimų profilaktikos priemonę.
5. Išanalizuoti tėvų požiūrį į kūno kultūros įtaką vaiko psichinei motorikai.

Tyrimo objektas – tėvų požiūris į kūno kultūros poveikį pradinukų psichomotoriniam ugdymui.

Tyrimo hipotezė: šiuolaikinį ugdomąjį turinį atitinkantys bendrieji pratimai turi poveikį pradinukų ugdymui, ir sudaro metodines sąlygas jam realizuoti pradinėse klasėse.

Tyrimo metodika:

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Kiekybinė anketinė apklausa.

Pagrindinės sąvokos

Fiziniai pratimai – tai sąmoningi viso kūno ar jo dalių judesiai ir jų junginiai, kurie tikslingai ir sistemingai atliekami stiprina žmogaus sveikatą, gerina organizmo funkcijų veiklą, ugdo fizines ypatybes bei kompleksinius gebėjimus, tobulina judėjimo įgūdžius, daro teigiamą poveikį psichikai (K. Miškinis, 2002).

Stuburas yra sveikatos pagrindas, nuo kurio būklės priklauso žmogaus savijauta, laikysena bei vidaus organų veikla (S. Balčiūnienė, 2002).

Laikysena - žmogaus nesveikatos priežastis ir netinkamo auklėjimo pasekmė, trukdanti normaliai vidaus organų fiziologinei veiklai (R. Dadelienė, 2004).

Kompensacija – laikinas ar pastovus sutrikusių funkcijų palaikymas (J. Poderys, 2000).

Kineziterapija – tai visų pirma terapija daugiausiai naudojanti adekvačius biologinius mobilizacijos kelius, organizmo apsauginius ir kompensacinius rezervus tam, kad likviduotų pataloginį procesą (J. Poderys, 2000).

Kvėpavimo sistema – tai organų sistema, palaikanti reikiamą dujų apykaitą organizme, kurią sudaro kvėpavimo takai (nosies ertmė, prienosiniai sinusai, nosiaryklė, gerklos, trachėja, bronchai), plaučiai bei ventiliacijos įtaisai: krūtinės ląsta, tarpšonkauliniai raumenys, diafragma (V. Blauzdys, 2001).

Kvėpavimas - svarbi gyvybinių organizmo procesų sudedamoji dalis. Su kvėpavimu susiję širdies ritmas, kraujotaka ir vidaus organų judesiai (V. Blauzdys, 2001).

Dėmesys - tai psichinės veiklos nukreipimas ir jos sutelkimas ties tam tikrais objektais (E. Adaškevičienė, 2004).

Emocija - stipri, greičiausiai ne sąmoningai, bet automatiškai, nervų sistemos sukeliama dvasinė būseną, savo ruožtu įtakojanti teigiamas arba neigiamas fiziologines reakcijas (C. Красикова, 2001).

Bendravimas - tai tarpusavio sąveika, sudėtingi, įvairialypiai žmonių kontaktai, atsirandantys iš bendros veiklos poreikių (L. Kandratavičiūtė, 2007).

Jėga - gebėjimas įveikti išorinį pasipriešinimą raumenų pastangomis (K. Miškinis, 2002).

Ištvermė - žmogaus gebėjimas dirbti nustatyto pobūdžio darbą ilgą laiką tarpą arba intensyviai dirbti nustatytą laiką tarpą (L. Šapokienė, 2007).

Lankstumas - gebėjimas daryti didelės amplitudės judesius (S. Dadelo, 2001).

Vikrumas - gebėjimas greitai ir tiksliai atlikti pratimus ar jų derinius besikeičiančiomis ar standartinėmis sąlygomis, greitai ir gerai juos išmokti (W. Haskell, 2004).

Koordinacija - gebėjimas derinti judesius arba veiksmus, juos greitai ir gerai išmokti, atlikti standartinėmis ir besikeičiančiomis sąlygomis (P. Tamošauskas, 2008).

1. TEORINĖS TYRIMO PRIELAIIDOS

Humanizmas yra filosofija, nagrinėjanti visumą pažiūrų ir atspindi pagarbą žmogaus orumui ir teisėms, rūpinimąsi žmogaus gerove ir visapusišku vystymusi, taip sudarant palankias sąlygas gyventi bendruomenėje. Rajeckas (2004) rašo, kad šios pedagoginės krypties ištakos - ne filosofijos, o „<> psichologijos koncepcija, nagrinėjanti holistinį fenomenalios saviraidos procese“. Humanistinė pedagogika viena iš svarbiausių prielaidų laiko vaiko saviraiškos ir savirealizacijos galimybių ugdymo procese sudarymą, emocinių išgyvenimų skatinimą. Humanistinio ugdymo teorijos tikslas - adekvačios asmenybės ugdymas. Combsas pažymi keturias asmenybės charakteristikas: teigiamas požiūris į save; savęs identifikavimas lyginant su kitais; atvirumas patirčiai ir jos įsisavinimas bei įgytų pojūčių ir jautimų įvaldymas (Laužikas, 1993). Maslou bei Rodžerso manymu, kur kas svarbiau vidinio pasaulio formavimas, nei visažinio vaiko ugdymas. Kaip ir kiekviena teorija humanistinė turi trūkumų - neįmanoma išugdyti visiškai nepaveiktą visuomenės žmogų, gyvenant toje visuomenėje, kaip to siekia humanistai.

Holizmo ištakų esama Maceinos bei Laužiko darbuose. Čia iš tikrųjų yra daug sąsąukų su kitų vakarų holistų nuostatomis: prigimties, kultūros ir religijos filosofija, kurios siejasi su trimis gyvenimo sritimis: prigimtimi, kultūra bei religija. Fizinis lavinimas įeina į pilnutinio ugdymo sistemą, atskirtas jis būtų vienpusiškas, lavintų tik kūną. Maceina (1990), laikydamas žmogų „tampančia būtybe“, taip pat akcentuoja tris jo vystymosi sferas:

- ✓ *Fizinė*. Fizinį pradą laiko paprasčiausiu, kažkada sukurtu, atsiradusiu jam gimus.
- ✓ *Dvasinė*. Dvasinis pradas - dieviškoji kūryba, kurdama save iš duotų pradų sukurianti asmenybę, o psichinė sfera esanti fizinio ir dvasinio pradų sąveikos rezultatas.
- ✓ *Psichinė*. Psichinės galios merdi iki fizinis pradas nepasiekia reikiamo išsivystymo lygio, neįneša savo dalies į pirmų dviejų sąveiką. Psichiniam žmogaus tapsmui įtakos turi kūrybinė dvasia.

Laužikas (1993) XIX amžiaus pradžioje pastebėjo tendenciją - žmogaus esmę išryškinti visoje prigimtinėje pilnumoje. Žmogus turi tapti harmoninga asmenybe, už tai pasisakė ne vienas vakarų filosofas. Jų ieškojimo tendencija reišėsi vienijančio bei integruojančio principo atskleidimu.

Montessori ir Stainer - du patys svarbiausi holistinio auklėjimo pradininkai. Nė vienas iš jų neįstengė įtvirtinti izoliuotą, alternatyvų pedagoginį metodą dėl paties metodo. Jie pakvietė gerbti įgimtus žmogaus vystymosi principus. Yra daug skirtumų tarp metodų, kurie vadinami holistiniais. Holizmas pripažįsta įvairovę: holistiškai galvojančys supranta, kad „pilna tiesa yra didesnė negu gali apimti kokia nors pavienė perspektyva ar ideologija“. Montessori tikslas yra viso vaiko

vystymas - fizinis, emocinis, protinis ir socialinis. Ji matė vaiką holistiniame pasaulyje - pasaulinėje bendruomenėje (Bitinas, 2000).

Valdorfo ugdymo filosofija ir praktika grindžiama nuostata, kad visos vaiko raidos sritys - fizinė, intelektinė, emocinė, socialinė - yra neatsiejamos. Dirbtinai suskaidytas ugdymas mažam vaikui, suvokiančiam pasaulį sinkretiškai, atrodo nenatūralus, primestas. Be to, jam patinka tai, kas įdomu, todėl ugdymo turinys turi atitikti vaiko poreikius, interesus ir gebėjimus. Dėl tos priežasties, kaip teigia Bružienė (2009), ugdymu turėtų būti siekiama:

- Tenkinti vaiko norą veikti įdomiai, prasmingai, natūraliai, pripažįstant esminį žaidimo vaidmenį ikimokykliniame ugdyme, skiriant daug laiko kūrybiniam žaidimui. Vaiko kūrybinės jėgos žadinamos, naudojant įvairias gamtines medžiagas bei paprastus, vaizduotę aktyvinančius žaislus.

- Ugdymą orientuoti į natūralią vaiko raidą, amžiaus tarpsnio ypatumus.

- Sieti į visumą visas vaiko veiklos sritis.

- Veiklą plėtoti ugdytojui bendradarbiaujant su vaikais.

- Skatinti vaiko judėjimą, atsižvelgiant į individualų poreikį, neskubinti intelektualaus vystymosi, tausojant gyvybines jėgas vaiko fiziniam vystymuisi.

- Ugdymas (-is) sukuria prielaidas itin sparčiai ir natūraliai skleisti vaiko individualybei bei asmenybei per žaidimą, meninę, pažintinę - tiriamąją, judėjimo, darbinių įgūdžių veiklą. Ugdymo turinyje akcentuojami vaiko socialiniai gebėjimai - ypač bendradarbiavimo ir savitarpio pagalbos, o ne rungtyniavimo ir konkurencijos santykiai, jutimų ugdymo svarba.

Petrikienė (2004), pastebi, kad ugdymo filosofijos nuostatos daugiausia lėmė ir ugdymo turinio pobūdį, reiškiantį pagrindinių mokymo proceso parametrų (tikslų, turinio, organizavimo, mokymo metodų, priemonių ir kontrolės) tarpusavio priklausomybę, jų sąveiką nuolatinio atnaujinimo kontekste. Ugdymo tikslus, metodus ir formas, kuriais įgyvendinamas turinys, susikuria patys žmonės pagal savo prigimtį, jėgas, pasirengimą, pedagoginį pasaulėvaizdį bei taktą - taip gimsta individualios programos, kuriose atsispindi mokytojo filosofinio ugdymo kryptis ir Lietuvos švietimo sistemos tikslas - laiduoti kuo visapusiškesnę žmogaus fizinių, psichinių ir dvasinių galių plėtotę, sudaryti sąlygas atsiskleisti individualybei, pažadinti norą tobulėti, ugdytis.

Dar XVIII amžiuje Polis Anri Holbachas rašė: kad kūnas „<> vienas didelis nervas ir panašus į didelį medį, kurio šakos per kamieną junta šaknų veikimą“. Jis smegenis pavadino juslės buveine, kurias modifikuoti gali jutimo organai. Pagal tradiciją, atėjusią iš XVIII a., vidinės funkcijos skirstomos į proto, jausmų ir valios. Ši klasifikacija dabartiniu psichologijos požiūriu nėra be priekaištų, nes psichiniai procesai skirstomi į įcentrinus, centrinius bei išcentrinus nervus. Jie veikia kaip vieninga visuma, nes „kiekvienas pažinimo ir veiklos procesas nervinių mechanizmų atžvilgiu yra refleksinės prigimties“ (Maceina, 1990). Pojūčius ir jutiminius vaizdinius vargu ar

galima priskirti prie proto, nes tarp jų maža bendro. Helmholtzas tyrinėjo pojūčius kaip fiziologijos ir psichologijos objektą ir nustatė, kad atmintis taip pat maža turi su protu. Rusų mokslininkas Vedenskis abejojo dėl valios savarankiškumo vietos vidinių funkcijų klasifikacijoje bei dėmesio vietos. Jis rašė: „Tarp išgyvenimų ir biologinių bei fiziologinių sąlygų yra funkciniai santykiai, kurie sudaro neskaldomą, Organišką visatą“ (Šalkauskis, 1991).

Dabar psichologija aiškina, kad psichiniams procesams atsirasti reikia grįžtamojo ryšio tarp centro ir periferijos. Kaip teigia Kesaneimi, Danforth, Jeansen (2001), smegenys atlieka nesuskaičiuojamą daugybę veiksmų, kurie padaro įmanomą viso organizmo veiklą. Kiekvieną veiksmą (sąmoningą ar refleksinį), visas psichines ir atskirų organų funkcijas tvarko tam tikros nervų sistemos grandys, o jų veiklai vadovauja smegenys. Tarp motorikos ir jutimo yra glaudi sąsaja. Vaikas jausdamas ir judėdamas, sukelia nervinius impulsus, kurie keliauja į smegenų, kiekvieno organo bei jutimo sritis. Sukelti pojūčiai galvos smegenyse sujungiami į visumą. Knygoje „Specialiojo ugdymo pagrindai“ (2003) teigiama, kad į pedagogų ugdymo turinį reikia žiūrėti kaip į nuolat kintančią ir atsinaujinančią visumą bei žinoti, kad humanistinio ugdymo teorijoje problematiška tai, kad ji siekia išugdyti visiškai „autonomišką“, su specifine savo nuomone asmenybę, nepaveiktą tos visuomenės, kurioje jis auga ir bręsta. Tai pasiekti neįmanoma, nes negalima vaiko ugdyti izoliuotai nuo kitų vaikų ar aplinkos. Šiai nuomonei pritaria ir Petrikienė (2004), kuri teigia, jog mokyklose vis dar tebesiremiama standartizuotais testais, o vaikas, lygindamas save su kitais, jaučia diskomfortą. Nėra visuminio vertinimo sistemos, todėl holistinio ugdymo filosofija yra utopiška, nes Lietuvos švietimo sistema nepasirengusi ir socialiai, ir politiškai vykdyti šios filosofijos programą. Kiekvienas mokytojas, susivokęs savyje, turi priimti sprendimą ir savo praktinę veiklą pagrįsti ne vienos filosofinės ir ugdymo teorijos nuostatomis. Matydami skirtybes, suvokdami konfliktus ar įtampas keliančias priežastis, bus sukurta savita vaikų ugdymo metodologija.

Vertybinę kūno kultūros paskirtį įžvelgia Kuklys ir Blauzdys (2000) bei teigia, kad kūno kultūra yra rezultatas to, ką visuomenė yra pasiekusi fiziškai tobulindama žmones, be to, tai racionaliai organizuota veikla ir vertybių, tenkinančių žmonių bei visuomenės poreikius, sancaupa. Kūno kultūros esmę atskleidžia specifinės, bendrakultūrinės, auklėjamosios ir kitos socialinės kultūros funkcijos.

Pasak Norkaus (2002), kūno kultūra turi būti subordinuota aukštesniems gyvenimo tikslams. Švietimo reformos reiškiasi vienijančio ir integruojančio principo atskleidimu. Aišku, trūksta ir priemonių kūno kultūros ugdymo proceso kokybiškumui, todėl mokymo turinyje esančios temos išlieka planuose neįgyvendintos. Tačiau, šiuo metu žinios apie vaikų sveikatą „rungiasi“ su praktinių pratybų svarba, kiekvienas savo dalyką laiko svarbesniu, arba neprisipažįsta, kad nepakankamai kvalifikuoti. Pastebimas noras sunaikinti atskirų mokomųjų dalykų sistemą. Tokiu

būdu nukentės kūno kultūros pamoka, kuri nebeatliks savo, kaip kūno lavintojo vaidmens. Ateityje gali nebelikti ryškių skirtumų tarp mokomųjų dalykų, o pratimai protiniam, socialiniam, dvasiniam ir fiziniam ugdymui išliks ir bus dar labiau paplitę nei šiandien.

Reikia pažymėti, kad kūno kultūros ugdymo funkcija aprėpia fizinių pratimų, veiksmų technikos mokymą, ugdytinių proto galių ir fizinių ypatybių lavinimą bei auklėjimą. Kaip nurodo Petrauskienė (2000), tinkamai ir tikslingai organizuoto fizinio ugdymo proceso metu taip pat stiprinama ir ugdytinių sveikata – sveikatinimo funkcija. Ugdytiniai atgauna jėgas po intensyvios sportinės veiklos, sveikatos sutrikimų ir ligų. Šiai minčiai pritaria ir Medonis (2009), kuris teigia, jog vaikų fiziniam ugdymui pritaikytais bendraisiais pratimais, atliekamais kūno kultūros pamokų metu, siekiama skatinti harmoningą kraujotakos bei kvėpavimo organų, raumenų sistemos, atramos ir judėjimo aparato vystymąsi, gerinti medžiagų apykaitą. Arcinavičiaus (2004) nuomone, nuo poveikio į atskirą organą ar jo sistemą priklauso vaiko fizinis vystymasis - sveikata, darbingumas, fizinis pajėgumas, gera nuotaika ir draugiškas požiūris į aplinkinius. Visi vidaus organai turi dirbti sinchroniškai keičiantis aplinkos sąlygoms, turi keistis ir jų veikla. Tad ir fizinių pratimų metu visi organai ir sistemos dirba adekvačiai. Apie vaiko augimą ir vystymąsi galima spręsti iš morfologinių bei funkcinių rodiklių darnos. Priklausomai nuo lyties, amžiaus ir vaikų ūgio taikomi kriterijai, kurie leidžia spręsti apie bendrą sveikatos būklę.

Kaip nurodo Adaškevičienė (2008), judėjimas yra neišsenkanti saviraiškos, savirealizacijos ir supančio pasaulio pažinimo priemonė bei būtina ir svarbi sveikatos sąlyga, kaip ir kvėpavimo, mitybos, minčių ir jausmų kultūros, valymosi procedūrų ir gyvenimo tikslų suderinimas. Dineika rašė: „< judėjimas yra įgimta žmogaus savybė, kurią mūsų civilizacija dažnai ignoruoja, taip pakeisdama pilnutinio žmogaus ugdymo pagrindus, pažeisdama visumą, deformuodama dvasios veiklą, nesudarydama sąlygų gyvajai dvasiai reikštis“.

Fiziniai pratimai, kaip nurodo Miškinis (2002) yra sąmoningi viso kūno ar jo dalių judesiai ir jų junginiai, kurie tikslingai ir sistemingai atliekami stiprina žmogaus sveikatą, gerina organizmo funkcijų veiklą, ugdo fizines ypatybes bei kompleksinius gebėjimus, tobulina judėjimo įgūdžius, daro teigiamą poveikį psichikai. Fiziniai pratimai yra svarbiausia fizinio tobulėjimo priemonė, garantuojanti viso organizmo pokyčius ir fizinių galių stiprėjimą.

Pasak Mauricaitės (2009), fizine veikla vaikai realizuoja visus svarbiausius savo poreikius – judėjimo, pažintinius, veikimo, bendravimo, saviraiškos, atskleidžia savo fizines išgales ir gebėjimus. Tai įgimta savybė, troškimas veikti, būti aktyviam, išreikšti save, ką nors daryti, be to, kad ir kokia svarbi bei būtina vaiko įgimta savybė impulsyviai judėti, jos nepakanka žmogaus gyvenime. Žmogaus fizinė veikla reikalauja sudėtingesnių judesių ir veiksmų.

Taigi, vaikų kūno kultūros pratybos - tai lyg įdomus žaidimas, kupinas linksmų, nuotaikingų užduočių, tyrinėjimų ir atradimų, galimybė pažinti savo kūno galias ir patį save, patirti

judėjimo džiaugsmą, judesių grožį, išreikšti save. Tai kūno mankšta, psichinė ir fizinė iškrova, gražaus elgesio, valios ir ištvermės ugdymo mokyklėlė, kurioje galima pasijusti laisvu ir nevaržomu (Medonis, 2009).

Kaip nurodo Gudžinskienė (2006), fiziniai pratimai - labai stiprus dirgiklis, veikiantis į visus organizmo sandaros lygius; subląstelinį, ląstelių, audinių, organų, sistemų. Šis dirgiklis - treniruotė - nuolat kartojasi tam tikrais intervalais, yra tam tikro intensyvumo ir apimties. Treniruotės poveikyje vystosi ilgalaikiai adaptaciniai pakitimai, kurie tomis pačiomis sąlygomis leidžia žmogui atlikti žymiai didesnę darbą.

Fizinio ugdymo procesui, ypač judėjimo veiksmų mokymui, fizinių ypatybių lavinimui, būdingi ne tik bendri pedagoginiai dėsniumai, bet ir specifiniai dėsniumai: sąmoningumo ir aktyvumo; sistemingumo; prieinamumo ir individualizavimo; vaizdumo bei laipsniško reikalavimų didinimo. Fizinio moksleivių ugdymo turinys – sudėtinė bendrojo ugdymo turinio dalis, todėl fizinio ugdymo turinį lemia ne tik bendrieji ir fizinio ugdymo tikslai, bet ir vyraujanti bendrojo ir fizinio ugdymo samprata. Ugdymo turinys orientuojamas į asmens visapusišką kūrybinę sklaidą. Dalyko mokymas dabar neatsiejamas nuo visų ugdytinio galių plėtojimo.

2. FIZINIŲ PRATIMŲ POVEIKIS ORGANIZMO SISTEMŲ IR FUNKCIJŲ DARNAI

Žmogaus organizmo sandara be galo sudėtinga, todėl išsiaiškinti ją galima nagrinėjant atskirus struktūros vienetus bei jų tarpusavio ryšį ir paskirtį. Kadangi pratimai daugiausia įtakoja širdies ir kraujagyslių sistemą, lavina bei stiprina kvėpavimo sistemos organus bei atramos ir judėjimo aparatą, pirmiausia ir kalbėsime apie šių organų sandarą ir funkcijas ir kokią įtaką atskirų sistemų ir viso organizmo darnai turi procesai, vykstantys judant.

Kaip teigia Balčiūnienė (2002) stuburas yra sveikatos pagrindas ir nuo jo būklės priklauso žmogaus savijauta, laikysena bei vidaus organų veikla. Stuburas yra griaučių ramstis, leidžiantis kūnui judėti bei veikti. Prie jo prisitvirtinę dideli ir maži raumenys, nugaros ir pilvo raiščiai, laikantys kūną vertikaloje padėtyje. Nenormali stuburo padėtis yra daugelio ligų priežastis. Kadangi stuburui judėti padeda raumenys, tai svarbiausią vaidmenį atlieka vadinamieji gilieji nugaros raumenys, kurie išsidėstę abipus stuburo slankstelių. Gilieji nugaros raumenys tiesia stuburą, o lenkiantis pirmyn, apsaugo kūną nuo kritimo, padeda išlaikyti pusiausvyrą. Dalis giliųjų raumenų yra prisitvirtinę prie šonkaulių, todėl jie dar atlieka tam tikrus judesius kvėpuojant. Būtent raumenys formuoja žmogaus stuburą - fiziologinius jo išlinkimus, nuo raumenų būklės priklauso ir laikysena bei stovėseną. Tačiau tik nuolatinė aktyvi fizinė veikla gali užtikrinti, kad raumenys būtų stiprus, išlaikytą stuburą vertikaloje padėtyje.

Reikia pabrėžti, kad taisyklinga laikysena – žmogaus estetišė vertybė ir yra ugdymo kultūros požymis bei laisvos sielos ir geros sveikatos atspindys. Kaip pastebi Dadelienė (2004), ji turi didelę reikšmę žmogaus išvaizdai ir savijautai, nes ydinga laikysena (turinti vienokių ar kitokių sutrikimų) yra ne vien išorinis defektas. Laikysena - žmogaus nesveikatos priežastis ir netinkamo auklėjimo pasekmė, trukdanti normaliai vidaus organų fiziologinei veiklai, dėl to greitai pavargstama bei jaučiami skausmai nugaros srityje.

Juodaitytė (2003) savo knygoje rašo, kad vaiko stuburo slanksteliai sudaryti daugiausia iš kremzlinio audinio, sujungti tarpslanksteliniais diskais iš sąnarių, kurių paslankumas labai didelis, o taip pat raiščių, jungčių ir raumenų. Iš nugaros smegenų išeina 31 - 33 poros nervų, kurie aptarnauja visą organizmą. Išėjus iš rikiuotės nors vienam slanksteliui ar sąnariui, sutrinka visa judesių harmonija. Septintais metais žmogui susiformuoja kaklinis ir krūtininis linkiai, o dvyliktais metais - juosmeninis. Stuburas paslankiausias 8-9 metais, beje, mergaičių paslankesnis nei berniukų. Todėl taip greitai šiame amžiuje galima iškreipti laikyseną, deformuoti stuburą bei krūtinės ląstą, jei bus nesilaikoma higieninių mokymosi sąlygų, netinkamai dozuosime pratimus ar pasirinksime netaisyklingą pradinę padėtį (jei bus per didelis svoris). Galvos sukimas ar staigus lenkimas atgal, per didelis svoris ar spaudimas taip pat gali sužaloti kaklo stuburo slankstelius.

Taigi, tėvai ir pedagogai vaiką turi mokyti taisyklingos laikysenos nuo pat mažų dienų. Pirmiausia vaikams turi būti paaiškinama, kodėl yra taip svarbu išsiugdyti taisyklingą laikyseną. Išvardijami svarbiausieji jos bruožai, lyginama su ydinga laikysena, po to apibendrinamos pateiktos žinios ir suformuluojami svarbiausieji reikalavimai. Nors vaiko aplinkos higieninės sąlygos tinkamos ir jis yra gerai prižiūrimas bei auginamas, vis tiek jo dienvakšėje turi būti numatyti fiziniai pratimai, skirti laikysenai ugdyti, sustiprinti raumenis, pagerinti medžiagų apykaitą, skatinti krūtinės ląstos funkcinę išgales, sustiprinti visą organizmą ir stimuliuoti visų organų bei sistemų veiklą. Svarbu yra lavinti nugaros, pilvo, liemens ir viršutinių bei apatinių galūnių raumenis. Pratimai turi būti atliekami neskubant, o dėmesys kreipiamas į pratimo taisyklingumą, siekiama įsisąmoninti pratimo esmę, jo poveikį sveikatai. Vaikai turi būti mokomi analizuoti pratimą, suprasti, kur yra kokios raumenų grupės, ir jas stiprinti (Juodaitytė, 2003).

Kiekvieno gyvo organizmo svarbiausia savybė yra pastovios vidinės būklės - homeostazės - išlaikymas. Kaip pastebi Tamošauskas (2008), žmogaus organizmą veikia nuolat kintantys išorinės bei vidinės aplinkos faktoriai, todėl evoliucijoje susiformavo daugybe prisitaikomųjų mechanizmų, palaikančių normalią organizmo veiklą. Toks organizmo prisitaikymas prie nuolat kintančių aplinkos sąlygų vadinamas adaptacija, kurios mechanizmai padeda išlaikyti homeostazę. Adaptacijos reakcijos būna trumpalaikės (pasireiškia tuoj pat, paveikus dirgikliu ir užtrunka neilgai) bei ilgalaikės (susidaro palaipsniui, veikiant nuolat pasikartojantiems tokiems pat dirgikliams). Ilgalaikės adaptacijos procesai pereina 2 stadijas: funkcinę ir morfofunkcinę. Funkcinėje stadijoje

pasireiškia tik funkcijų pakitimai, pvz., bėgant sustiprėja širdies darbas, o morfofunkcinėje stadijoje, šalia funkcinų pakitimų, dirbančiuose organuose ir sistemose atsiranda ir morfologiniai pakitimai, pvz., bėgant ne tik padažnėja širdies plakimas, bet dėl sistemingų treniruočių sustorėja ir širdies raumuo.

Kaip teigia Pikūnas (2000), funkcinėje judėjimo sistemoje yra skiriamos trys organų grupės: vykdomieji organai (judamasis aparatas); aprūpinimo organai (vidaus organai ir širdies - kraujagyslių sistema) bei valdymo organai (nervų sistema, analizatoriai ir endokrininės liaukos).

Judamajame aparate skiriama pasyvioji dalis (kaulai ir jų jungtys) bei aktyvioji dalis (raumenys). Iš visų organų didžiausias krūvis, veikiant fiziniams pratimams, tenka judamajam aparatui, todėl jame ryškiausiai pasireiškia tiek teigiamas, tiek neigiamas jų poveikis. Normalus fizinis krūvis suintensyvina kraujo apytaką ne tik judamajame aparate, bet ir smegenyse. Ir atvirkščiai, per dideli fiziniai krūviai, organizmo fizinis pertempimas neigiamai veikia ne tik judamąjį aparatą, bet ir centrinę nervų sistemą, todėl saikingi fiziniai pratimai padeda sėkmingiau mokytis. Atvirkščias procesas vystosi pavalgus ir suintensyvėjus virškinamojo aparato funkcijai - kraujo apytaka smegenyse pablogėja, o centrinės nervų sistemos funkcijos susilpnėja (Gasparkienė, 2000).

Kaulai yra gyvi organai, kurie nuolat kinta, be to, atsinaujina. Nuolatinio atsinaujinimo fone pasireiškia kaulų adaptaciniai pakitimai visuose jų sandaros lygiuose. Ryškiausi pakitimai stebimi pirmaisiais dvejais treniruočių metais, tačiau kitimai nenutrūksta visą sportavimo laiką ir dar ilgai išlieka po to. Taigi, dėl fizinių pratimų, kaip teigia Mockevičienė ir Vaitkevičius (2002), atsiranda šie pakitimai:

Cheminės kaulų sudėties pakitimai. Kauluose, kuriems tenka pagrindinis krūvis, susikaupia daugiau kalcio ir fosforo druskų, ypač arčiau atramos paviršiaus, be to, santykinai padaugėja mineralinių medžiagų, tačiau organinių - nemažėja. Todėl sportuojančių žmonių kaulai tvirtesni.

Išorinės kaulų formos pakitimai. Sportuojančių žmonių kaulai reljefiškesni. Juose visi išsikišimai, keteros, šiurkštumos geriau matomos. Šie visi iškilimai kinta veikiant prie jų prisitvirtinusiems raumenims, todėl kiekvienai sporto šakai būdingi tik tam tikrų kaulų pakitimai.

Kaulų vidinės sandaros pakitimai. Jie priklauso nuo fizinio krūvio pobūdžio, nes veikiant statiniams ir jėgos krūviams, sustorėja kompaktinis kaulo sluoksnis, ypač tų kaulų, kuriems tenka pagrindinis krūvis. Šis sustorėjimas ypač ryškus raumenų prisitvirtinimo vietose. Dėl kaulo kompaktinio sluoksnio sustorėjimo sumažėja kaulų čiulpu ertmė, o kartais ji gali visai išnykti (Tamošauskas, 2008).

Dideli, sunkūs fiziniai krūviai, neatitinkantys organizmo subrendimo lygio, pradžioje kaulų augimą suaktyvina, bet jie greit nustoja augę, nes sukaulėja augimo zonos - epifizinės kremzlės.

Kaip nurodo Ramanauskienė (2008), teisingai dozuojami fiziniai krūviai, jei jie atitinka judamojo aparato subrendimo lygį, aktyvina kaulų augimo zonas, jos ilgiau nesukaulėja, todėl padidėja augimo potencinės galimybės, nors ūgis yra genetiškai determinuotas. Dėl fizinių pratimų poveikio atsiranda adaptaciniai pakitimai visose kaulų jungtyse. Tiesioginėse jungtyse, kurių didesnio paslankumo reikia tam tikrai sporto šakai, padaugėja audinio, didinančio šį paslankumą, didėja šio audinio elastingumas, tačiau didesni adaptaciniai pakitimai atsiranda sąnariuose, dėl ko pakinta jų paslankumas

Kaip nurodo Šapokaitė (2008), veikiant fiziniams krūviams, kinta ir raumenys. Pokyčiai priklauso nuo fizinių krūvių kryptingumo. Kinta ir raumeninis, ir jungiamasis audiniai. Jungiamajame audinyje skaidulos tampa vingiuotesnės, todėl raumuo susitraukdamas mažiau deformuojamas, o tempiant lengviau išsitempia. Kraujagyslių vingiuotumas jungiamajame audinyje didėja. Pokyčiai būdingesni statiniams ir jėgos krūviams. Vyraujant dinaminiam krūviams, visų šių struktūrų vingiuotumas mažėja, kraujagyslės yra tiesesnės. Veikiant statiniams krūviams, labai didėja raumenų apimtis ir svoris (raumenys hipertrofuoja). Taip įvyksta dėl pačių raumeninių skaidulų sustorėjimo. Taip pat didėja raumenų prisitvirtinimo prie kaulų paviršius, trumpėja jų raumeninė dalis, ilgėja sausgyslė. Tarp raumeninių skaidulų daugėja jungiamojo audinio, kuris saugo raumenį nuo ištempimo. Aplink skaidulas gausėja kapiliarų tinklas, o kapiliarai yra vingiuotesni. Pačioje raumeninėje skaiduloje daugėja sarkoplazmos, branduolių, miofibrilių ir mitochondrijų bei aktyvėja energinių junginių ir baltymų sintezė, didėja fermentų aktyvumas, daugėja mioglobino ir glikogeno. Dinaminiai krūviai mažiau didina raumenų apimtį ir svorį. Ilgėja jų raumeninė dalis, trumpėja sausgyslė. Skaiduloje didėja miofibrilių skaičius, o aplink jas beveik 2 kartus padidėja kapiliarų kiekis, tačiau, kapiliarai tiesesni. Veikiant dinaminiam krūviams, labiau kinta raudonosios skaidulos, jos sustorėja, o apie baltąsias skaidulas didėja kapiliarų tinklas.

Su kvėpavimo sistema glaudžiai susijęs ir kraujotakos organų funkcionavimas. Šie organai dalyvauja medžiagų, energijos ir dujų apykaitos procesuose. Širdis ir kraujagyslės vystosi netolygiai. Labiausiai širdis žmogui padidėja pirmaisiais - antraisiais ir tryliktaisiais - keturioliktaisiais gyvenimo metais. Urbelytės (2006) teigimu, aktyviems medžiagų apykaitos procesams palaikyti reikia daugiau funkcionuojančio kraujo. 14 metų paauglio funkcionuojantis kraujas sudaro 9 procentus (toliau – proc.) kūno masės, suaugusiųjų - 7-8 proc. Nors vaikų širdis ramybėje susitraukia dažniau nei suaugusiųjų (7 m. vaiko 90-95 tv/min), tačiau kiekvienos sistolės metu į arteriją išstumiamo kraujo kiekis yra kur kas mažesnis negu suaugusiųjų. 7 m. vaiko jis sudaro apie 23 ml, 12 m. - apie 33 ml, o suaugusio 60-70 ml ir daugiau. Augant sistolinis tūris didėja labiau nei retėja susitraukimai. Dėl to didėja per minutę perpumpuojamo kraujo kiekis ir šitaip aprūpinama fizinio krūvio metu suaktyvėjusi medžiagų apykaita. Maksimalaus raumenų

darbo metu širdies susitraukimu dažnis ypač padidėja ir gali viršyti 200 tvinksnių per minutę. Sportinių varžybų, susijusių su papildomomis emocijomis, metu būna dar didesnių dažnumų.

Vaikų kraujospūdis mažesnis nei suaugusiųjų: 7-8 m. jis lygus 99/64 mm Hg; 9-12 m. - 105/70 mm Hg; 13-15 m. - 117/73 mm Hg; 16-18 m. - 120/75 mm Hg (Masandukienė, 2009). Kaip teigia Petravičius (2001), nuo fizinio krūvio kartu su kraujotakos kitimais kinta ir kraujo sudėtis. Padidėja eritrocitų kiekis - tai siejasi su bendru cirkuliuojančio kraujo papildymu iš depo (kepenų, blužnies) ir su naujų formų (retikulocitų) susidarymu dėl intensyvių treniruočių bei varžybų. Dėl pernelyg sunkaus fizinio krūvio gali atsirasti neigiamų pakitimų - sustiprėti elektrolizė (eritrocitų irimas), leukocitozė (leukocitų irimas). Šiaip dėl ne per sunkių fizinių krūvių didėja leukocitų, trombocitų skaičius, greičiau kreša kraujas.

Širdies ir kraujagyslių sistema turi didelę reikšmę atliekant fizinius pratimus, nes pristato į raumenis energetines bei plastines medžiagas, padeda reguliuoti kūno temperatūrą ir organizmo ląstelių rūgštingumą. Poderys (2000) išskiria šiuos fizinių pratimų veikimo širdies ir kraujagyslių sistemai poveikius:

Tonizuojantis poveikis pasireiškia motorinių visceralinių refleksų stimuliacijoje. Aferentinės impulsacijos proprioreptorių sustiprinimas stimuliuoja ląstelių metabolizmą, judamojo analizatoriaus centrinės grandies neuronuose, dėl ko centrinėje nervų sistemoje sustiprėja trofinis poveikis skeleto raumenims ir vidaus organams. Reguliariai atliekamų fizinių pratimų poveikis širdies – kraujagyslių sistemai pasireiškia visais pagrindiniais ir pagalbiniais hemodinamikos faktoriais, sustiprėja miokardo susitraukimo funkcija atliekant fizinius pratimus, aktyvuojama regioninė kraujotaka. To pasėkoje miokarde sustiprėja oksidacijos redukcijos procesai. Kraujagyslių tonuso centrinės reguliacijos stimuliacija esant raumenų darbui aktyvuoja ir antrą hemodinamikos faktorių – ekstrakardialinį. Vietinės kraujotakos pagerinimui padeda hemodinamikos pagalbinių faktorių grupė, įsijungianti dirbant raumenims, vykstant krūtinės ląstos ir diafragmos judesiams kvėpuojant, ritmiškai susitraukiant ir atsipalaiduojant skeleto raumenims. Dėl fizinių pratimų pagerėja hemodinamika, širdies – kraujagyslių sistemos funkcinės savybės ir adaptacija didėjančiam fiziniam krūviui. Treniruotės turi įtakos organizmo atsparumui ekstremalių faktorių veikimui (hipoksija, plintanti radiacija, krūvio padidinimas, adaptacija kintančioms išorinės aplinkos sąlygoms bei atramos – judesio aparato, kvėpavimo sistemų funkcinės galimybės). Fiziniai pratimai stimuliuoja tam tikrų organų ir sistemų vyraujančias funkcijas (pratimai stambiems kojų sąnariams, pilvo presui, liemens judesiai pagerina žarnyno peristaltiką). Fiziniai pratimai ir judrieji žaidimai padeda pašalinti psichologinę kliūtį, skatina pasitikėjimą savimi. Tarp kitų tonizuojančio veikimo priemonių fiziniai pratimai pranašesni dėl universalumo, nes vyrauja platus fizinių pratimų veikimo spektras, nėra šalutinio poveikio žinoma teisingai parenkant krūvį ir taikant racionalią metodiką.

Trofine funkcija vykdo skirtingos centrinės nervų sistemos dalys, tame tarpe didžioji smegenų žievė ir hipotalamas. Esant sumažėjusiam stimuliuojančiam poveikiui centrinėje nervų sistemoje sumažėja skeleto raumenų tonusas ir proprioreceptinės impulsacijos dažnis. Proprioreceptinė impulsacija sustiprėjanti atliekant fizinius pratimus stimuliuoja nervinę trofiką ir sunormalizuoja santykį tarp atramos – judamojo aparato ir organizmo fiziologinių sistemų. Aktyvizuojanti proprioreceptija (izometrinis režimas) pakeičia nervinių centrų, reguliuojančių vidaus organų darbą, funkcinę būklę. Šis pokytis palankus trofikai ir skeleto, vidaus organų bei miokardo raumenų savybėms. Trofiniai procesai ypač skatina miokardo funkcinių galimybių padidėjimą. Fizinių pratimų trofinis poveikis gali pasireikšti regeneracinės ar kompensacinės hipertrofijos metu (pacientams su kojų trauminiais sužalojimais aktyvūs raumenų krūviai sąlygoja tam tikros raumenų grupės nervinio – trofinio poveikio sustiprėjimą, baltymų sintezės pagerėjimą ir irimo mažėjimą). Fizinio krūvio padidėjimas sustiprina hidrodinaminį poveikį elastingų kaulų mikrocirkuliacijai ir audinių trofikai. Fizinių pratimų trofinis poveikis reiškiasi, raumenų įtampos sumažėjimu esant skirtingiems stuburo osteochondrozės sindromams, skoliozei ir kt. atramos – judinamojo aparato susirgimams. Fiziniai pratimai, atpalaiduojantys tam tikras raumenų grupes, pagerina jų mikrocirkuliaciją, sumažina kompresijos laipsnį. Specialūs fiziniai pratimai sąlygoja kraujo ir limfos apytakos pagerėjimą aplink sąnarius esančiuose audiniuose, sąnarių judrumo padidėjimą, o tai sąlygoja pilnavertį įvairių raumenų grupių funkcijų atstatymą.

Kompensuojantis poveikis. Kompensacija – laikinas ar pastovus sutrikusių funkcijų palaikymas. Kompensaciniai procesai dalijamai į du etapus: skubios ir ilgalaikės kompensacijos. Fizinių pratimų ir galvos smegenyse susiformavusių laikinų ryšių įtakoje vystosi įgūdžiai, užtikrinantys ilgalaikę kompensaciją, t.y. kairė ranka beveik pilnai atlieka manipuliacijas, kurios buvo atliekamos dešiniąja. Ilgalaikė kompensacinių mechanizmų treniruotė (ėjimas su ramentais, su lazda, savarankiškai), gali užtikrinti pakankamą prarastų funkcijų kompensaciją, tačiau tam tikroje stadijoje esminiai pasikeitimai nebevyksta, nes prasideda kompensacijos stabilizacija.

Normalizuojantis poveikis. Kineziterapija – tai visų pirma terapija daugiausiai naudojanti adekvačius biologinius mobilizacijos kelius, organizmo apsauginius ir kompensacinius rezervas tam, kad likviduotų pataloginį procesą. Kartu su judėjimo funkcija atstatoma ir palaikoma sveikata. Svarbiausias funkcinių sutrikimų normalizavimo kelias – poveikis per receptorius ir impulsaciją, o tai teikia bendrą tonizuojantį poveikį fiziologinių funkcijų reguliavimo nerviniams centrams. Fiziniai pratimai atskirais atvejais simptomiškai veikia fiziologines funkcijas (specialaus kvėpavimo pratimai pagal refleksų mechanizmą gali aktyvuoti bronchų drenažinę funkciją ir užtikrinti sustiprėjusį sekreto pašalinimą). Esant meteorizmui specialiais pratimais galima paveikti žarnyno peristaltiką ir normalizuoti jo funkciją.

Kaip nurodo Blauzdys (2001), kvėpavimo sistema – organų sistema, palaikanti reikiamą dujų apykaitą organizme, kurią sudaro kvėpavimo takai (nosies ertmė, prienosiniai sinusai, nosiaryklė, gerklos, trachėja, bronchai), plaučiai bei ventiliacijos įtaisai (krūtinės ląsta, tarpšonkauliniai raumenys, diafragma). Plaučiai yra elastingi, todėl iškvėpimo metu jie susispaudžia dėl diafragmos ir tarpšonkaulinių raumenų judesių, o įkvepiant – išsiplečia. Kvėpavimo takai kvėpuojant lieka atviri, laisvai susisiekiama su išore. Be to, jie padengti gleivine, kuri apvalo, sudrėkina, atvėsina ar sušildo įkvepiamą orą. Taigi, kvėpavimas - svarbi gyvybinių organizmo procesų sudedamoji dalis. Su kvėpavimu susiję širdies ritmas, kraujotaka ir vidaus organų judesiai. Kvėpuojant įkvepiamas ne tik deguonis, bet ir paslapti energija, kuri stiprina kūną, gerina tarpusavio sistemų harmoniją.

Energetines, plastines, mineralines medžiagas ir mikroelementus, skysčius bei deguonį po visą organizmą paskirsto kraujotaka ir kvėpavimo sistema. Ji taip pat pašalina iš raumenų ir kitų audinių, medžiagų apykaitos produktus - anglies dioksidą. Todėl šiai sistemai tenka didelis darbas, nes be deguonies energijos gamyba vyktų neilgai. Deguonies pristatymo į raumenis veikloje didelis vaidmuo tenka plaučiams, jų ventiliacijai. Plaučių ventiliacines galimybes šiek tiek atspindi gyvybinis plaučių tūris (VC), o jis parodo kvėpavimo sistemos ir plaučių būklę bei turi nemažą reikšmę nustatant plaučių ligas ir fizinio krūvio poveikį organizmui (Dundulis, 2006).

Reikia pažymėti, kad veikiant sistemingiems fiziniams krūviams, sustiprėja kvėpavimo raumenys (diafragma, tarpšonkauliniai raumenys). Padidėjus šių raumenų jėgai, didėja krūtinės ląstos ekskursija, didėja gyvybinė plaučių talpa (VC). Kaip teigia Miškinis (2002), VC - vienas iš svarbiausių išorinio kvėpavimo funkcinio rodiklio. Treniruočių įtakoje VC gali padidėti daugiau trečdaliu. Sportininkų ji žymiai didesnė, negu nesportuojančiųjų ir gali pasiekti: moterų - 5,3 l, vyrų - iki 8,7 l. Fizinių krūvių įtakoje padidėja plaučių ventiliacija - oro tūris, iškvėpiamas per 1 min. Ramybėje ji siekia 5-12 l/min. Krūvio metu ji žymiai padidėja dėl kvėpavimo pagilėjimo bei padažnėjimo ir siekia 60-120 l/min (gali pasiekti iki 220 l/min). Fizinio krūvio metu įsijungia pagalbiniai kvėpavimo raumenys. Kvėpavimo dažnumas ramybėje yra 10-16 k/min. Fizinio krūvio metu gali padažnėti iki 50-70 k/min. Fizinių pratimų įtakoje apie 4 kartus pagerėja O₂ difuzija iš alveolių oro į kraują (ramybėje 15 ml/min, fizinio krūvio metu apie 65ml/min).

Gedrimo (2008) teigimu, ramybėje sportininkų ir nesportuojančiųjų kraujas skiriasi nedaug. Ištvėmės sportininkų kraujyje daugiau Hb, tačiau dėl didelių krūvių jo kiekis mažėja. Po fizinio krūvio pasireiškia miogeninė leukocitozė (padidėja kraujyje leukocitų kiekis). Padidėjimas priklauso nuo fizinio krūvio intensyvumo ir organizmo funkcinės būklės. Dėl lengvo krūvio padaugėja iki 10-12*10⁹ /ml, dėl ilgų ir intensyvių krūvių - iki 16-18*10⁹/ml, atsiranda kaulų čiulpų reakcija į fizinį krūvį, o ypatingai sunkių fizinių krūvių metu leukocitų kiekis kraujyje padidėja iki 30-50*10⁹/ml, pasireiškia intoksikacijos reiškiniai.

Kvėpavimo būdas, jo kokybė priklauso nuo kūno padėties - krūtinės ląstos ir pilvo padėties. Sėdinčio žmogaus kvėpavimas paviršutinis, lėta dujų apykaita. Todėl bendruosius pratimus vaikai turi atlikti iš įvairių pradinių padėčių, o ypač iš padėties gulint. Reikia lavinti tarpšonkaulinius raumenis, o giliai kvėpuojant lavės ir nugaros raumenys, diafragma ir pilvo preso raumenys (Kontautienė, 2010).

Fiziniai krūviai į virškinimo sistemą veikia refleksiniu keliu. Lengvi fiziniai pratimai pagerina virškinimo procesus, stimuliuoja virškinimo sulčių sekreciją, o sunkūs fiziniai krūviai, ypač ilgas bėgimas, mažina skrandžio sulčių sekreciją, mažina jų rūgštingumą. Kaip nurodo Arcinavičius (2004), fizinio krūvio metu refleksiskai susitraukia pilvo ertmės kraujagyslės ir kraujas nuteka į dirbančius raumenis. Dėl to skrandis ir žarnynas blogiau aprūpinami krauju ir O₂. Sportuojantiems pasitaiko skausminis kepenų sindromas: ilgų ir intensyvių fizinių krūvių metu atsiranda aštrus skausmas dešiniajame šone.

Kaip teigia Armonienė (2007), ramybėje sportuojančių ir nesportuojančių šlapimo sudėtis nesiskiria. Po didelių ištvermės krūvių šlapime atsiranda baltymas, eritrocitai. Tai priklauso nuo fizinio krūvio intensyvumo ir apimties bei organizmo funkcinės būklės, jo galimybių. Tai normali fiziologinė reakcija. Jei pakitimai stebimi ir ramybėje, tai gali būti ir ligos simptomas. Ūmios ir lėtinės infekcijos, derinyje su fiziniais krūviais, gali sukelti didelius inkstų pažeidimus.

Bacevičienė (2003) nurodo, kad nervų sistemos struktūrinis ir funkcinis vienetas - nervinė ląstelė. Pagal funkciją yra išskiriami juntamieji neuronai (sensoriniai, kylantieji, receptoriniai neuronai priima dirginimus visose kūno dalyse ir perduoda juos į smegenų centrus), judinamieji neuronai (motoriniai, nusileidžiantieji, efektoriniai perduoda impulsus iš centrinės nervų sistemos į visas kūno dalis, sukeldami sąmoningus, automatinius ir nevalingus judesius) bei tarpiniai neuronai (įterptiniai - sujungia juntamuosius ir judinamuosius neuronus). Visą informaciją surenka receptoriai, kurie vaidina svarbų vaidmenį palaikant organizmo homeostazę. Informacijos mainai labai svarbūs vidinės terpės santykiniam pastovumui palaikyti, kaip ir organizmo medžiagų mainai su aplinka.

Periferinė nervų sistemą sujungia kūno dalis, visus organus ir audinius su centrinės nervų sistemos tam tikrais smegenų centrais. Kaip teigia Berneckė ir Laurutyte (2009), vaikui augant, galvos smegenys tobulėja, susiformuoja nauji ryšiai tarp įvairių jos dalių bei su periferija. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams toliau formuojasi nervų sistema. 9-10 metų vaiko smegenys vidutiniškai sveria 1300 g. Galutinai susiformuoja kaktos smegenų dalis, kur yra centrai reguliuojantys judesius. Jiems vystantys tobulėja vaikų eisena, laikysena ir kiti judesiai. Minėtų autorių literatūroje minimos šios jutimų rūšys:

Pusiausvyros jutimas. Žmogaus vidinėje ausyje yra pusiausvyros jutimo receptoriai. Per pusratinių kanalų plaukuotąsias ląsteles judantis skystis suteikia žmonėms dinaminės pusiausvyros

pojūčius. Žmogaus vidinės ausies dalyje kalčio karbonato kruopelės, kurios judėdamos drebuline membrana suteikia statinės pusiausvyros jausmą.

Eksteroreceptinis jutimas. Mechaniniai dirgikliai, kaip spaudimas, garso bangos svorio jėga, perduodama į centrinę nervų sistemą mechaniniais receptoriais, esančiais žmogaus odoje. Daugelis mechaninių receptorių yra plaukuotosios ląstelės su plaukeliais, užtikrinančios klausą: slėgio bangos, kurios prasideda nuo ovaliojo langelio, sukelia pamatinės membranos virpėjimą, nuo kurio lankstosi po dengiančiąja membrana esantys plaukeliai ir generuoja nervinius impulsus. Šiuos impulsus klausos nervas perduoda į galvos smegenis.

Kinestezija. Akys yra fotoreceptoriai, kuriuos sudaro stiebeliai ir kūgeliai. Susitelkę akies tinklainėje stiebeliai yra jautriausi silpnoje šviesoje ir atskiria judėjimą, bet neskiria spalvų. Prie ryškios šviesos tai atlieka kūgeliai. Įvykstančių cheminių pokyčių pasėkoje nerviniai impulsai patenka į regos nervą, o šis keliauja į centrinę nervų sistemą. Raumenis įnervuoja nervai. Nervinis impulsas sklinda motoriniu neuronu į nervo ir raumens jungtį. Atsiradęs raumens veikimo potencialas įgalina impulsą sklisti tolyn per vamzdelius iki sarkoplazminiame tinkle esančių kalčio saugyklų. Tuomet kalčio jonai atpalaiduojami ir susiriša su troponinu. Troponino ir Ca^{2+} kompleksas priverčia apie aktino siūlus besivyniojančius tropomiozino siūlus pakeisti padėtį ir atidengti miozino surišimo vietas. Miozino siūlą sudaro daug miozino molekulių, ir kiekviena jų turi galvutę su surišimo vieta.

Kaip pastebi Blauzdys (2001), kūno ir jo atskirų dalių padėtis juntama raumenų, sąnarių bei sausgyslių proprioceptoriais. Nervų sistema ir sveikatos būklė yra labai svarbūs rodikliai vertinant organizmo funkcinį pajėgumą, o pratimai - viena iš priemonių, didinančių nervų ir raumenų sistemos pajėgumą. Centrinė nervų sistema koordinuojanti motorinių ir vegetacinių funkcijų sąveiką taip pat tobulėja fizinių pratimų įtakoje.

Bendrieji pratimai stiprina širdies - kraujagyslių sistemą. Stipresnį, specifinį poveikį turi ritmingi, daug kartų pasikartojantys judesiai dideliu fiziologiniu krūviu: įvairūs šuoliukai, pritūpimai. Svarbu, kad šie pratimai būtų kiekviename komplekse, reguliariai kartotųsi. Pedagogas turi gerai žinoti vaiko biologinius organizmo vystymosi dėsningumus, išmanyti sporto mediciną. Tik tada jis galės diegti įvairius pedagoginio poveikio būdus ir priemones, juos moksliskai taikyti. Teisingai parenkant ir atliekant bendruosius pratimus, galima ugdyti ir tobulinti organizmo sistemas, o lavinama sistema sparčiau vystosi ir įgauna našių formų. Sąmoningai lavinant kvėpavimo sistemą, galima reguliuoti kvėpavimo dažnumą, ritmą, gilumą, derinti kvėpavimą ir iškvėpimą su atliekamais judesiais. Visą tai pasiekama per pailgąsias smegenis, kuriose yra kvėpavimo centras. Taisyklingas kvėpavimas garantuoja gerą tarp organizmo bei aplinkos vykstančių nuolatinę dujų apykaitą. Kvėpavimo pratimai padeda reguliuoti nervinius procesus,

derinti kvėpavimo ritmą prie fizinio krūvio bei teigiamai veikia širdies, virškinimo, kepenų funkcijos veiklą, suteikia psichinį žvalumą, pasitikėjimą savo organizmo pajėgumu.

3. MOKSLEIVIŲ PSICHINĖS SVEIKATOS UGDYMAS FIZINIŲ PRATIMŲ PAGALBA

Kūno kultūros proceso efektyvumas priklauso ne tik nuo tobulo jo turinio, metodų bei priemonių. Labai svarbus yra pratimų ryšiai su kitomis visapusiškos asmenybės sudėtinėmis dalimis, gebėjimas integruoti juos į uždavinių, apsprendžiančių visapusiškos asmenybės formavimą, sistemą. Kaip teigia Pikūnas (2000), kūno kultūros metu susidaro idealios sąlygos pažinti savo kūną, suvokti jo galimybes, pajauti asmeninę ir bendrą erdvę, o taip pat visapusiškiau pažinti save. Visa gaunama informacija apie organizmo pokyčius vadinama pojūčiais, kuriais pažįstame tikrovės daiktų ir reiškinių savybes, o kai smegenų centrai juos patiria, suvokia šiuos daiktus ir reiškinius – sąvokinius. Šie pojūčiai smegenyse susiejami su jį sukėlusiu daiktu ir tampa idėja. Taigi, judamojoje veikloje pasireiškia ugdytinio santykis su tikrove - idėjomis, tikslais, uždaviniais, kuriuos ugdytojas iškelia. Be to ugdytinis savo veikloje vadovaujasi motyvais - būdais, kuriais jis realizuoja užsibrėžtus tikslus.

Gerai jaustis - reiškia būti nusiteikusiam pažinti save ir supančią aplinką, o fizinio ugdymo procese tai atlikti padeda juslių bei jauslių lavinimas, kuriose glūdi pažinimas ir yra ugdymo proceso teorinio pagrindo atrama. Petrauskienė (2000) teigia, kad centrinės judėjimo analizatoriaus funkcijos sparčiausiai bręsta 7-12 metais. Tuo metu raumenyse galutinai susiformuoja juntamosios bei judinamosios nervinio aparato galūnėlės. Bręsta reflektoriniai mechanizmai kūno pusiausvyrai palaikyti. Pusiausvyros jutimas, kinestezija ir odos jutimai lemia smegenų brandą. Tačiau pusiausvyros jutimas gali būti išskirtas kaip labai svarbus. Jis sukuria bazinį vaiko ryšį su masės jėga ir fiziniu pasauliu. Visi kiti jutimai gali veikti sąveikaudami su šiuo jutimu. Kadangi pusiausvyros jutimas neturi centro galinėse smegenyse, negalima sąmoningai jausti ir pusiausvyros. Kai vaikas užsiima aktyvia veikla, visi jutimai atsiranda vienu metu. Vaiko nervų sistema priima ir įvertina daugybę impulsų, kurie susijungdami atspindi kūną ir aplinką. Tai integracija tarp pusiausvyros, kinestezijos ir regos, odos jutimų, kurie leidžia suvokti savo kūno padėtį erdvėje bei jausti judesių kryptį, padeda diferencijuoti judesius pagal jėgos ir laiko parametrus (Dadelienė, 2004). Vadinasi, bendruoju lavinimu siekiama dviejų tikslų: biologinio (padėti natūraliai plėtotis individui) ir socialinio (parengti gyventi tam tikroje aplinkoje). Pojūčius lavinti geriausia tada, kai vystosi visas organizmas, o pavėluotas pojūčių lavinimas sukelia vaikui įvairių sunkumų.

Prie tiesioginių sensorinių įspūdžių, prijungus atmintyje turimą patirtį, užtikrinamas išsamesnis ir tikslesnis suvokimas. Didelę įtaką pratimo suvokimui turi emocijos. Suvokimai yra

įsisąmoninti jutiminiai vaizdai. Ši suvokimų ypatybė pasireiškia įprasminimo, apibendrinimo ir visybiškumo savybėmis (Juodaitytė, 2003).

Kaip teigia Petrauskienė (2000), suvokimai skirstomi į rūšis pagal jutimo organus, kuriais jie buvo gaunami (girdėjimo, regėjimo, lietimo); pagal suvokimais pažįstamus objektus (erdvinių savybių: dydis, forma, apimtis, atstumas; laiko: reiškinų trukmės ir nuoseklumo; judėjimo: objektų padėties pasikeitimo per tam tikrą laiko tarpą (į kairę, į dešinę, pirmyn, atgal, aukštyn, žemyn); pagal asmenybės suvokimų saviorganizacijos lygius (nenumatyto - kai nėra išankstinių tikslų ir numatyto - planingo stebėjimo). Todėl imitaciniai pratimai ir siužetiniai pratimų kompleksai tinkamiausi pirmoje klasėje.

Reikia pažymėti, kad fiziniai pratimai turi įtakos ir tokioms psichikos funkcijoms, kaip dėmesys, atmintis ir emocijos.

Adaškevičienės (2004) nuomone, dėmesys - tai psichinės veiklos nukreipimas ir jos sutelkimas ties tam tikrais objektais. Tai procesas, kurio metu smegenys kreipia informacijos apdorojimo išteklius, siekiant atskirti tuo momentu psichikai ir organizmui svarbius dalykus nuo nesvarbių. Dėmesys yra psichinės veiklos nukreipimas ir jos sutelktumas ties tam tikrais objektais. Dėmesio kreipimo tikslai yra aplinkos, minčių ir jausmų, savo paties elgesio ir veiklos suvokimas. Dėmesys atrenka iš sudėtingos aplinkos tuos poveikius, kurie dėl tam tikrų priežasčių yra reikšmingesni už kitus, koncentruoja ir palaiko psichines jėgas ties pasirinktais objektais bei reguliuoja išankstinį pasirengimą veiklai, jos vyksmą ir pertraukimą.

6-7 metų vaikams būdingas jaudinimas, o slopinimas dar nepakankamas, todėl šio amžiaus vaikai nesugeba ilgesniam laikui sutelkti dėmesio. 8-9 metų vaikams sąlyginiai refleksai susidaro greičiau ir būna pastovesni. Vaikai gali išbūti ilgiau susikaupę ir atlikti sudėtingesnes užduotis. Kadangi pradinukas pavargsta greičiau, kartu pablogėja koncentracija ir dėmesys. Norėdami jį išlaikyti, turime kaitalioti pratimų atlikimo formas pasitelkdami priemones, įrankius, muziką, kūrybą (Kontautienė, 2010).

Kaip pažymi Bobrova (2010), atmintis yra ankstesnio patyrimo atspindys, o malonūs prisiminimai apie anksčiau atliktus pratimus - emocinė atmintis. Reikia sukelti norą atlikti ne tik tuos pratimus, kurie ugdytiniams patiko, bet ir tuos, kurie gal ir nėra tokie įdomūs bet reikalingi (sukurti palankias psichines sąlygas mokytis). Atmintyje išlikęs malonus prisiminimas sužadins norą mankštintis.

Žmogaus smegenys saugo apie 10^{17} bitų (100 PB) informacijos, nes apytiksliai tiek yra sinapsių smegenyse, ir kiekviena sinapsė turi apie 100-500 laidumo lygių. Žmogaus atmintis saugoma smegenų neuroniniuose tinkluose, o tiksliau sinapsėse. Net ir nustojus tekėti elektrinės prigimties nerviniams signalams žmogaus smegenyse, žmogus nepraranda visos atminties, nes neuronai turi šalia Ca jonus, kurie po pertraukos gali toliau teikti elektros srovės impulsus ir tie

impulsai priklausys nuo to, kiek Ca jonų buvo šalia neuronų. Jei neuronas mažai aktyvus, jis turi mažiau Ca jonų šalia savęs. Neuronai, kurie gauna daug impulsų iš kitų neuronų pradeda tuos impulsus siusti didesniu dažniu kitiems neuronams ir tokiu būdu susidaro ryšiai, kai vieni neuronai yra aktyvesni, o kiti mažiau aktyvus. Atėjus signalui iš kokių nors kitų „užmirštų“ neuronų, signalų ryšiai kažkiek pasikeičia ir įsisavinama kitokia informacija, nei buvo iki naujų impulsų gavimo (Armonienė, 2007).

Emocija - stipri, greičiausiai ne sąmoningai, bet automatiškai, nervų sistemos sukeliama dvasinė būseną, savo ruožtu įtakojanti teigiamas arba neigiamas fiziologines reakcijas. Pasak rusų psichofiziologo P. Semionovo sukurtos informacinės emocijų teorijos, jos svarbiausias emocijos impulsas – poreikis, o kūno kultūroje svarbiausias poreikis – judėti, kurį atitinka pratimų emocinio patrauklumo motyvas: noras patirti malonumo jausmą. Jį teikia fiziniai pratimai, jų atlikimo procesas arba pratimų stebėjimas. Kitas, bendrasis motyvas – mokytis, kuris susijęs su kūno kultūra kaip su mokomuoju dalyku. Dar vienas savitas motyvas, susijęs su pačios veiklos poreikiu yra sportinis (Красикова, 2001).

Žmogaus išgyvenamos emocijos priklauso nuo poreikio bei turimos ir reikalingos informacijos apie patenkinimo galimybes. Asmenybės kryptingumą sudaro interesai - pažinimai, naujos informacijos poreikiai, kuriuos lydi teigiamos emocijos, ir intelektualiniai jausmai - nusistebėjimo, nuovokos. Kaip pažymi Poderys (2000), interesas greitai sukelia nevalingą dėmesį, lengvai palaiko valingą. Intereso pradinė stadija – smalsumas, kuriam būdingas tik bendras emocinis pažinimo proceso tonas be aiškiai pasirinkto ir įsisaugančio objekto. Interesas pratybose turi svarbią motyvuojančią reikšmę, skatina daryti pratimus. Šiai nuomonei pritaria ir Adaškevičienė (2004), kuri teigia, jog sąmoningas savo kūno ir judesių įvaldymas, kūno kultūros procese, besiremiantis smegenų veikla, skatina pastarąją vystytis. Tuo pagrindu vyksta psichikos, kaip smegenų refleksinės veiklos produkto, tobulėjimas: sąmoningas savo kūno ir jo judesių įvaldymas yra susijęs ir su pačių judesių, ir su išorinės aplinkos, kurioje vyksta, pojūčiu ir suvokimu. Jis yra susijęs su įprasminimu, atkuriamąja ir kūrybine vaizduote, atmintimi ir dėmesiu, su įvairiomis valios savybėmis.

Ugdytinis turi būti laisvas visoms savo išgyvenimo sferoms: pojūčių, proto, jausmo. Jausmai yra žmogaus santykio su pažįstamais daiktais, reiškiniais, kitais žmonėmis ir pačiu savimi išgyvenimai. O mokinių pratybose veikia daug kas: pedagogas, draugai, varžovai, visų jų elgesys, pratimo mokymosi sunkumas, sėkmė ir nesėkmė jį atliekant, anksčiau atliktų pratimų poveikis, lenktyniavimas, darbas porose ir grupėje (Pikūnas, 2000).

Norai ir jausmai neatsiejami, o jeigu norai nesunkiai įvykdomi, kyla pasitenkinimo jausmai, patiriamos teigiamos emocijos. Kūno kultūroje tai vadinama emociniu raumenų tonusu, kai

malonių jausmų paveiktas raumuo susitraukia ir atsipalaiduoja. Emocijos palengvina pratimo mokymasi, vaikai greičiau išmoksta ir ilgiau išlieka darbingi.

Kaip nurodo Poteliūnienė (2006), emocijas sukelia pratimo pobūdis ir mokymo metodika (pedagogas turi suformuoti tarpininkaujama interesą, paremtą pratimo reikšme tolimesniai ugdytinio vystymuisi, taisyklingos laikysenos formavimo bei fizinių galių plėtotės supratimu), teigiamas psichologinis klimatas klasėje (geri mokinių tarpusavio santykiai, pagarba, noras padėti vienas kitam, rimtesnių konfliktų nebuvimas, tačiau labai daug reikiama pedagogas, jo vienodas reiklumas visiems, geranoriškumas, pasirengimas padėti mokiniams, taktiškas elgesys su visais, demokratinis vadovavimo pratyboms stilius), pedagogo autoritetas, elgesys ir išvaizda (ugdytiniai greitai pastebi, kaip mokytojas išmano savo darbą, vertina jo požiūrį į darbą, reiklumą sau, savo laikysenai, judesių kultūrai, gebėjimą darniai ir sklandžiai atlikti pratimus, profesinį temperamentingumą - visa tai turi reikšmę judamajai veiklai ir kelia mokinių emocingumą) bei fiziniai faktoriai, tokie kaip spalvų dirgikliai (salės sienų spalvos, įrankių spalva), šviesiniai dirgikliai, garsiniai dirgikliai (garsūs veikia neigiamai), kvapai (blogai veikia neišvėdinta salė) bei salės tvarkingumas.

Vaizduotė, arba fantazija, yra naujų vaizdinių sudarymas, pertvarkant atmintyje turimą vaizdinę patirtį. Naudojant vaizduotę galima geriau pažinti save ir kitus. Svarbu, kad vaikas parodytų savo autentiškumą - būtų kuo jis yra savo prigimtimi, o ne tuo, ką nori kiti matyti. Šešių metų vaikas mąsto vaizdiniais, suvokia abstrakčias sąvokas ir supranta konkrečias žinias, todėl ikimokykliniame amžiuje taikomi žaidybiniai pratimai. Pradinukui turime atskleisti jo galimybę naudotis savo vaizduote, nes tai viena iš prieinamiausių mąstymo formų šiame amžiaus (Graham, 2007).

Sukurti sąlygas teigiamai ir visapusiškai vaiko savisklaidai padeda situaciniai fiziniai pratimai, laisvas šokis. Šiomis formomis atlikdamas pratimus ugdytinis gali samprotauti, svarstyti, domėtis, svajoti. Kaip teigia Černiauskienė (2004), pradinuko antroji signalinė sistema dar labiau išlavėja ir jis analizuoja bei suvokia sudėtingesnę informaciją. Kuo didesnis vaikas, tuo mažiau reikalingos emocijos dėmesiui išlaikyti. 9-10 metais, pradėjus veikti emocinio atspalvio neturintiems veiksniams, galime pasiūlyti kompleksus su priemonėmis, ant prietaisų. Sustiprėjusi kairiojo smegenų pusrutulio veikla leidžia vaikui išsamiau ir plačiau analizuoti, suvokti sudėtingesnes ir įvairesnes objektų savybes. Padidėja pažinimo galimybės, ištvėrmė, sugebėjimas ilgiau sutelkti dėmesį. Vaizduotėje galime praktikuoti sunkiau atliekamus pratimus ir judesius. Tai padeda pasiruošti jų tiesioginiam atlikimui.

Mąstymas, kurio rezultatas - atradimas kažko iš esmės naujo, naujos idėjos kūrimas, vadinamas kūrybiniu mąstymu. Daniusevičiūtė (2009) teigia, jog 6-7 metų vaikai gerai pamėgdžioja judesius, tiksliai atlieka regos motorines užduotis, tačiau nesugeba nustatyti judesių pradžią, dozuoti

raumenų jėgą. 9-10 metais subrendus šioms savybėms galime taikyti sudėtingesnius pratimus, didinti reikalavimus pratimų atlikimo kokybei, sinchroniškumui. Mąstymo operacijos ir pratimai tiesiogiai susiję, tad svarbu, kad vaikas žinotų pratimų prasmę ir reikšmę, gebėtų pritaikyti. Bendrieji pratimai kūrybiniai veikia ne tik raumenis, bet ir protą, vaikai turėtų gebėti kurti siužetus.

Bendravimas - tai tarpusavio sąveika, sudėtingi, įvairialypiai žmonių kontaktai, atsirandantys iš bendros veiklos poreikių. Kandratavičiūtės (2007) nuomone, tai procesas, kuriame reiškiasi skirtingos patirties partneriai. Jie kuria santykius, tuo pačiu metu siūsdami ir gaudami pranešimus, kuriuos veikia fizinės ir psichologinės kliūtys. Jis apima keitimąsi informacija, bendros sąveikų strategijos parengimą, kito žmogaus suvokimą ir supratimą. Bendraujant vyksta žmonių sąveika: pasikeičiama mintimis, emocijomis, susipažįstama. Žmonės negali tiesiogiai perduoti vieni kitiems savo psichikos turinio (minčių, svajonių, vaizdinių, emocijų). Jie tai atlieka pasinaudodami įvairiais fiziniiais materialiais objektais (garsais, spalvomis, judesiais, daiktais). Perteikiama tai ženklais, kurie žymi psichikos turinį: kalba; optiniais ir kinetiniais ženklais (gestai, mimika, pantomima); paralingvistine ir ekstralingvistine bei komunikacijos erdvės ir laiko organizavimo sistema.

Oja ir Borms (2004) nurodo, kad žmogaus prigimčiai pasireikšti reikia ne tik nuolatinių vidinių procesų, bet ir sąlygų, padedančių efektyviai vystyti jo galioms. Socialinė aplinka, individualiai priderinus, gali padėti patenkinti šiuos poreikius. Šiai nuomonei pritaria ir Petriekienė (2001), kuri teigia, jog reikia palaikyti normalias aplinkos sąlygas ir socialiai ugdytinį skatinti. Neturintis progos bendrauti su kitais vaikais ir suaugusiais, imituoti, sekti savo tėvus, vaikas greičiausiai nepasieks didelio humaniškumo. Reikia suteikti ugdytiniui progą reikšti savo mintis ir pageidavimus, atsižvelgti į juos, mokyti atsiriboti nuo vaikų, kurie pasižymi negatyvia įtaka, siekia savanaudiškumo. Būtina telkti žinias ir patirtį bendravimui su kitais žmonėmis, ypač bendraamžiais

Geras fizinis išsivystymas (fizinis ir psichinis) yra viena iš svarbiausių sąlygų tolimesniam, sėkmingam vaiko vystymuisi. Bendrieji pratimai gali padėti ugdyti harmoningą asmenybę, jei mankštinsime ne tik kūną, bet ir plėtosime mokinio psichines galias (intelektą, vaizduotę, atmintį, emocijas, valią). Vaikų amžių ir psichologinę asmenybės raidą geriausiai atitinka ir yra efektyvi žaidimų ir kūrybinė programos, kurių metu ugdomos dorovinės nuostatos, pažintiniai bei interesai.

Pratimai sukelia įvairius išgyvenimus, kiekvienas pasižymi vis kitu atspalviu. Judamųjų veiksmų atlikimas susijęs ir su individo charakterio savybėmis ir temperamentu, su tam tikrais gebėjimais. Tad savo kūno ir motorikos įvaldymas pratimais yra ugdytinio asmenybės tobulėjimo, visapusiško vystymosi procesas. Kai veikla neduoda teigiamų rezultatų, kyla nusivylimas, neigiamos emocijos neatlėgsta, lieka įtampa ir nepasitenkinimas, todėl reikia vengti asmeninių jausmų, kurie mažina aktyvumą, paralyžuoja vaiką, nuteikia tik pasyvios gynybos reakcijoms.

4. BENDRŲJŲ PRATIMŲ ĮTAKA FIZINIŲ GALIŲ PLĖTOTEI

Fizinę sveikatą lemia geras kūno funkcionavimas, organizmo sveikumas ir šių kūno funkcijų tolimesnis tobulinimas - fizinių galių plėtotė. Atsiradęs ryšys su aplinka (pratimų poveikis) pertvarko fiziologinių sistemų ryšius ir jų efektyvumą. Pratimai pakeičia reguliuojamų ir reguliuojančių sistemų veiklą, tačiau įtakoja ir kiti aplinkos veiksniai: klimato, buities sąlygos, mityba, vaiko auklėjimas bei paveldėjimas. Vienas iš fizinio išsivystymo rodiklių - fizinis pajėgumas. Kokia forma tobulinti savo fizines galias, nuomonių yra labai daug ir įvairių. Sovietinė mokykla daug dėmesio skyrė fizinių galių ugdymui. Tokios krypties pamokos vyksta ir dabar. Negalima teigti, kad vakarietiška ugdymo metodika atsisako fizinių savybių plėtotės. Beje, formos savo kūno tobulinimui yra demokratiškesnės, lankstesnės, visybiškesnės (Bobrova, 2010).

Fizinį vaiko išsivystymą rodo mokinių raumenų pajėgumas: raumenų jėga, ištvermė, lankstumas, koordinacija, greitumas, vikrumas, pusiausvyra.

Jėga - gebėjimas įveikti išorinį pasipriešinimą raumenų pastangomis. Ją sąlygoja raumens fiziologinis skersmuo, nervinė reguliacija, raumenyse vykstantys biocheminiai procesai bei biomechaninės sąlygos. Miškinis (2002) jėgos pratimus skirsto į šias grupes (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

Jėgos pratimų grupės (sudaryta autorės)

Jėgos pratimų grupės	Atlikimas
Pratimai įveikti išorinį pasipriešinimą	<ul style="list-style-type: none">• Daiktai (lazdos, lankai, kamuoliai).• Įrankiai (kimštiniai kamuoliai, hanteliai).• Partnerio svoris ir jo pasipriešinimas.• Elastingos priemonės (guminė juosta).
Pratimai įveikti savo kūno svorį	<ul style="list-style-type: none">• Įvairūs pratimai ant prietaisų.• Tūpimai.• Atsispaudimai.• Prsitraukimai.• Šuoliukai.

Siekiant lavinti raumenų jėgą, organizmas turi būti, iki tam tikro lygio „perkraunamas“, fizinis apkrovimas turi sukelti stresą organizmui (paprastai naudojama apie du trečdalius pajėgumo nuo maksimalaus). Kadangi organizmas prisitaiko prie krūvio, todėl reikia laipsniškai didinti apkrovimus, kurie priklauso nuo intensyvumo (raumenų įtampos), trukmės (kartojimų skaičiaus), treniruočių pasikartojimo. Fiziniai „perkrovimai“ užtikrina pakitimus organizme tiek kiekybinėje

tiesiogiai kokybinėje plotmėje. Tačiau tie pakitimai priklauso nuo fizinių pratimų pobūdžio (Bružienė, 2009).

Lavinant jėgą padidėja raumeninių skaidulų dydis ir kontraktilinių baltymų (aktinomiozino) kiekis. Kaip pastebi Miškinis (2002), tai užtikrina galingesnį raumenų susitraukimą. Lavinant raumenų išsvermę padaugėja aerobinių fermentų, mitochondrijų, pagerėja raumens kapiliarizacija. Šie pakitimai sąlygoja geresnį deguonies pristatymą į dirbančius raumenis, o tuo pačiu ir išsvermę. Raumens nuovargis stimuliuoja raumenyje aerobinių fermentų aktyvumo didėjimą, kas sąlygoja adezintriforfororūgšties (ATF) sintezę. Atliekdami daugiau kartojimų galima geriau naudoti riebalus kaip energetinę medžiagą.

Gudžinskienė (2006) savo straipsnyje išskyrė šiuos jėgos ugdymo principus, kurie būdingi ir rengiant bendrųjų pratimų kompleksus:

- ✓ Jėgos ugdymą derinti su lankstumo, greitumo, išsvermės ir vikrumo ugdymu.
- ✓ Derinti rankų ir kojų raumenų ugdymą.
- ✓ Derinti simetriškų raumenų ugdymą (kairės ir dešinės kūno pusės raumenų).
- ✓ Derinti raumenų sinergistų ugdymą (sinergistai atlieka tos pačios krypties judesį).
- ✓ Derinti raumenų agonistų antagonistų ugdymą (antagonistas atlieka priešingos krypties judesį nei raumuo agonistas).

Reikia pažymėti, kad nemažai yra diskutuojama dėl vaikų jėgos lavinimo tikslingumo. Viena aišku, kad jėgos ugdymas bendrųjų pratimų metu neturės didelės neigiamos įtakos vaiko organizmui, nes vyks trumpai, tačiau vis viena reikia tai daryti labai atsakingai. Kaip teigia Arcinavičius (2004), atsižvelgiant į vaikų organizmo augimo ir brandos ypatumus, 6-11 metų vaikų dinaminė išsvermė nedidelė, todėl ją laviname dinaminiais pratimais. Nors raumenų statinė išsvermė šiame laikotarpyje padidėja 70 – 90 proc., reikėtų vengti maksimalios įtampos arba ilgai trunkančių pastangų. Išorinį pasipriešinimo dydį riboti (1/3 - 1/2 savo paties kūno svorio). Didžiausią jėgą išvysto statiškai išsitempę raumenys, tačiau tokius statinius pratimus reikia naudoti saikingai, nes kvėpavimo sulaikymas neigiamai veikia mokinius, ypač mergaites. Labai svarbu tobulinti nugaros ir pilvo stambių raumenų grupes, ypač juosmens tiesiamuosius, nes jie lemia laikyseną.

Taigi, taisyklinga laikysena priklauso nuo raumenų jėgos ir išsvermės. 8 metų vaiko raumenų svoris sudaro tik 27 proc. visos jo kūno masės. Rankų plaštakos jėga - 17,5 kg, liemens jėga -35 kg. Raumenyse dar daug vandens, mažai baltymų. Sausgyslės silpnesnės, trumpesnės, plonesnės nei suaugusiųjų. Raumenys elastingi - gali gerokai patrumpėti susitraukiant ir pailgėti tempiant. Šiame amžiuje daugiausiai vystosi stambūs apatinių galūnių ir pečių juostos raumenys. Smulkios raumenų grupės, pavyzdžiui, riešo, pėdos raumenys, vystosi vėliau; pilvo preso raumenys – silpni, todėl vaikai lengvai atlieka didelės amplitudės judesius, sunkiau - tikslumo

reikalaujančius smulkius judesius, tačiau darbingumas mažas: raumenys greitai pavargsta, ypač esant vienodoms kūno padėtimis, statinei raumenų įtampai (Ramanauskienė, 2008).

Jėgos pratimus rekomenduojama taikyti antroje pagrindinės pamokos dalyje, o jėgą ugdyti galima ir bendrųjų pratimų metu atliekant pratimus su įrankiais ir ant prietaisų, kurie atliekami parengiamojoje pamokos dalyje. Siūloma sudėtingesnius ir didesnių fizinių pastangų reikalaujančius bendrųjų pratimų kompleksus atlikti taip pat pagrindinėje pamokos dalyje. Svarbiausia yra tai, kad lavinant vaikų raumenų jėgą, negalima taikyti sudėtingų pratimų, kurių nemokėdami vaikai gali būti traumuoti. Reikia vengti jėgos lavinimo fizinius krūvius perdozuoti. Be to, vaikų jėgos lavinimas turi būti ypač suderintas su jų vikrumo bei koordinacijos tobulinimu, nes lavinant vien tik vaikų jėgą gali pablogėti jų koordinacija bei vikrumas (Balevičiūtė; Poteliūnienė, 2006).

Šapokienės (2007) teigimu, ištvermė - žmogaus gebėjimas dirbti nustatyto pobūdžio darbą ilgą laiko tarpą arba intensyviai dirbti nustatytą laiko tarpą. Ištvermę lemia centrinės nervų sistemos veikla; valios savybės; judesių technika; fizinio pasirengimo lygis; aerobinis ir anaerobinis pajėgumas. Skiriama bendroji ir specialioji ištvermė. Pagrindiniai ištvermės ugdymo uždaviniai yra ugdyti vaikų gebėjimą priešintis fiziniam nuovargiui, atkakliai siekiant užsibrėžto tikslo bei didinti vaikų pagrindinių funkcijų (kraujotakos, kvėpavimo) galimybes.

Pagrindinis mokyklinio amžiaus vaikų uždavinys yra gerinti bendrąją fizinę ištvermę įvairiomis veiklos rūšimis, nurodytomis kūno kultūros programoje. Be to, bendroji ištvermė yra specialiosios ištvermės pagrindas. Vienas svarbiausių uždavinių yra greitumo, jėgos ir koordinacinės ištvermės lavinimas, t.y. visapusiškas ir harmoningas fizinių gebėjimų ugdymas. Dar vienas ištvermės lavinimo uždavinys išplaukia iš vaikų pasirinktos sporto šakos specifinės ištvermės poreikio. Bendrajai ištvermei lavinti dažniausiai naudojami cikliniai vidutinio, didesnio ir kintamo intensyvumo pratimai (bėgimas, slidinėjimas, plaukimas). Gali būti naudojami acikliniai, gimnastikos, žaidimų ir kiti pratimai. Svarbu yra tai, kad aerobinę ištvermę lemiantys veiksniai yra nedidelio specifiškumo, todėl teigiamai perkeliama į kitus, visai kitokio pobūdžio pratimus. Svarbiausia, kad pratimai būtų atliekami analogiškoje fiziologinio galingumo zonoje (Poderys, 2000).

Kaip nurodo Poteliūnienė (2006), 8-11 metų berniukų ir mergaičių ištvermė vystosi gan intensyviai. Berniukų ištvermė didesnė nei mergaičių. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams tikslinga lavinti bendrąją ištvermę – gebėjimą dirbti ilgai vidutiniu intensyvumu. Vadinasi, krūvis turėtų būti toks, kad treniruotų vaiko organizmą. Tinka pratimai, kuriuos atliekant dalyvauja daug raumenų grupių: darbas kaitaliojamas atsipalaidavimu arba poilsio pertraukėlėmis; tobulinami jau išmokti, nesudėtingi technikos veiksmai; galima reguliuoti tempą ir atlikimo trukmę.

Ištvermę lavinti rekomenduojama pamokos pagrindinės dalies pabaigoje. Fizinį krūvį derėtų didinti pamažu. Ištvermei lavinti galima pasitelkti pratimus su muzika, žaidimus, kur vaikų veikla vyksta nenutrūkstamai 7-8 minutes. Šių pratimų metu svarbu vaikus mokyti kvėpuoti. Ištvermė taip pat reikalinga pratimams atlikti bei taisyklingai laikysenai ugdyti. Teisingos kūno padėtys ir jų išlaikymas, gracingi judesiai, kurie kartojami iki 12 kartų, reikalauja nemažų valios pastangų, ypač iš tų vaikų, kurių silpni raumenys. Jie greitai pavargsta. Tiesa, tai nugalėti reikia valios, o valia - tai ištvermė (Adaškevičienė, 2004).

Lankstumas - gebėjimas daryti didelės amplitudės judesius. Lankstumas priklauso nuo šių veiksnių: sąnarių sandaros, jų paslankumo; raiščių ir raumenų elastingumo; išorinės aplinkos; temperatūros; paros laiko. Išskiriamas aktyvus (gebėjimas atlikti kuo didesnės amplitudės judesį, paties vaiko raumenų pastangomis) ir pasyvus (pasireiškia siekimu atlikti maksimalios amplitudės judesį, naudojant svarmenis, pasitelkiant savo kūno svorį, padedant partneriui) lankstumas. Lankstumą laviname tempdami raumenis ir sąnarius, o taip pat įtempdami ir atpalaiduodami raumenis (Dadelo, 2001).

Stanislovaitienės (2008) teigimu, optimalus sąnarių paslankumas lemia judamojo aparato funkcinę veiklą. Raumenų trumpėjimas ir silpimas dažnai yra įvairių traumų priežastis. Lankstumą lemia raumeninio audinio tamprumas, sąnarių struktūros, sausgyslių, raiščių tamprumas, oda, nervinė raumenų reguliacija bei vidinė raumenų temperatūra. Lankstumui turi įtakos ir tokie veiksniai, kaip paros laikas, aplinkos temperatūra, lytis, amžius, psichinė būseną bei treniruotumės.

7-11 metų vaikų visų sąnarių rodikliai didėja. Labiausiai lankstūs vaikai. Mergaičių sąnariai 20 – 30 proc. paslankesni nei berniukų. Senstant lankstumas mažėja. Lankstumui įtakos turi paveldėjimas. Paveldimi antropometriniai rodikliai, raumenų ir sąnarių struktūra, motorinės veiklos gebėjimai, kurie dalinai sąlygoja lankstumą (Daniusevičiūtė, 2009).

Pradinukai atlieka aktyvaus lankstumo pratimus. Dėl greičio ir jėgos pratimų trumpėja raumenys, tuo pačiu mažėja jų amplitudė, blogėja lankstumas. Todėl lankstumo lavinimas turi svarbią ne tik sportinę, bet ir socialinę reikšmę. Pagrindinės pradinuko lankstumo lavinimo priemonės yra bendrieji pratimai, o specialiojo rengimo pratimai siūlomi vyresnių klasių mokiniams ir sportininkams. Tokie bendrieji pratimai lavina pradinukų lankstumą, t.y. sąnarių paslankumą įvairiomis kryptimis (pirmyn, žemyn, į šalis, atgal). Šiai pratimų grupei priklauso nusilenkimai, sukiniai (posūkliai), mostai, tempimasis, dažniausiai atliekamas juosmeniui, kaklui, kojoms. Tempimas atliekamas lėtai ir ilgai (iki 15-20 sek), - tai statinis tempimas, o dinaminio tempimo pratimais nepasieksime tokio didelio efektyvumo, bet jie sužadina teigiamas emocijas (Bobrova, 2010).

Juknevičius (2010) išskiria šias lankstumo lavinimo priemones ir metodus:

✓ Dinaminio tempimo pratimai – tai spyruokliuojantys, didelės amplitudės per trumpą laiką ir didele jėga daromi judesiai. Daugelis judesių yra dinaminiai, todėl juos reikia įtraukti į sportininkų treniruočių programas. Nerekomenduojama daryti tik besimankštinantiems asmenims.

✓ Atliekant statinio tempimo pratimus galiniuose trajektorijos taškuose yra fiksuojamos kūno grandys. Tempinama silpnai, lėtai, ilgai – 15 – 30 sek. Toks mažo intensyvumo ir ilgos trukmės tempimas sąlygoja audinio tamprumo deformaciją (deformuoti elementai išlaiko įgytą formą ir neveikiant jėgai). Lėtai ir ilgai tempiami raumenys yra geriau ištempiami. Labiau ilgėja raumenys ir gerėja raumenų bei sausgyslių paslankumas.

✓ Greičiausias ir veiksmingiausias būdas padidinti statinį s – pasyvų lankstumą yra raumenų susitraukimo, atpalaidavimo ir tempimo derinimas (PNF). Šio pratimo pagrindą sudaro gausiūs proprioceptiniai neuroraumeniniai impulsai. Pratimo atlikimo būdai derina izometrinį raumens susitraukimą, atsipalaidavimą ir tempimą.

Kaip pastebi Hardman (2001), lankstumo pratimai ugdo ne tik lankstumą, bet formuoja raumenų elastingumą, didėja tempimosi ir susitraukimo amplitudė. Dėl to gerėja raumenų jėga ir galingumas. Efektyviausi tie pratimai, kuriais pasiekama maksimali judesio amplitudė. Judesių amplitudę, tempą ir kartojimų skaičių reikėtų derinti pamažu. Lankstumo pratimus rekomenduojama atlikti įšildžius raumenis ir visą organizmą, ypač vėsiu ir šaltu oru.

Sporte greitumas yra labai svarbus. Jis pasireškia įvairiomis formomis: maksimalus greitumas, jėgos greitumas, ištvėmės greitumas, greitumo jėga ir pan. Tamošauskas (2008) teigia, kad norint ištrenuoti kokią nors greitumo formą, visų pirma reikia treniruoti ir pakelti maksimalų greitumą. Maksimalus greitumas – tai žmogaus gebėjimas sutraukti ir atpalaiduoti raumenis maksimaliu greičiu. Svarbu žinoti, kad susitraukimo maksimali jėga priklauso nuo miozino tiltelių sukibimo su aktinu jėgos ir kiekio, o raumens susitraukimo maksimalus greitis - nuo aktino ir miozino filamentų greičio. Susitraukimo ir atsipalaidavimo greitis pagrinde priklauso nuo: raumens kompozicijos, centrinės nervų sistemos darbo, ATP energijos ir kreatinfosfato kiekio, treniruočių proceso ir treniruotumo.

Kaip nurodo Daniusevičiūtė (2009), tinkamiausias laikas vaiko grei tumui lavinti - 8 - 11 metų. Greitumas pareina nuo nervinių procesų paslankumo, jėgos, lankstumo, gebėjimo atpalaiduoti raumenis. Grei tumui ugdyti naudojami specialūs pratimai ir žaidimai, o bendrieji pratimai neturi tokios didelės reikšmės grei tumo lavinimui. Šiai nuomonei pritaria ir Stanislovaitis (2008), kuris teigia, kad galima atlikti bendruosius pratimus su įrankiais ir be jų, pagal signalą, muziką, būgnelio mušimą, metronomą. Stengiamasi didinti judesių tempą arba per tam tikrą laiką atlikti kuo daugiau judesių, veiksmų. Vienintelė sąlyga mokant - pratimus atlikti lėtu tempu. Grei tumą reikia lavinti, kol vaikai nepavargę.

Medonis (2009) nurodo, kad koordinacija ir judesių vikrumas negalimi be pusiausvyros funkcijos vystymosi, t.y. gebėjimo išlaikyti santykinai pastovią kūno padėtį įvairiomis pozomis, atliekant judesius arba veikiant išorinėms jėgoms. Bendrieji pratimai turi didelę įtaką pusiausvyros, kaip fizinės galios lavinimui: pasistiebimai, siauras atremties plotas pradinėje padėtyje, pratimai užsimerkus, sukiniai, pritūpimai. Pusiausvyros pratimai treniruoja regėjimo analizatorių ir vestibulinį aparatą, ugdo gražią laikyseną, susikaupimą, dėmesį atliekamų judesių kokybei. Turi būti kreipiamas dėmesys į atliekančio pusiausvyros pratimus vaiko kūno laikyseną, judesių koordinaciją, grožį grakštumą.

Vikrumas - gebėjimas greitai ir tiksliai atlikti pratimus ar jų derinius besikeičiančiomis ar standartinėmis sąlygomis, greitai ir gerai juos išmokti. Vikrumas yra glaudžiai susijęs su visomis fizinėmis ypatybėmis, o tuo pačiu ir su motoriniais žmogaus įgūdžiais. Kad žmogus būtų vikrus, sugebėtų greitai ir vikriai atlikti tam tikrus motorinius judesius, jis turi būti greitas, stiprus ir ištvermingas, jo sąnariai privalo būti paslankūs, būtinos gerai išugdytos valios savybės. Vikrumui ugdyti naudojami specialūs pratimai, kurie parenkami taip, kad ugdytų ne vien vikrumą, bet ir koordinacinius gebėjimus. Pratimus galima pradėti iš įvairių padėčių, „veidrodiu“ būdu. Vikrumui ugdyti įtakos turi greitas pradinių padėčių (požų) pakeitimas, vaikų judesių tarpusavyje derinimas. Rankų pirštų vikrumui ugdyti tikslinga parinkti pratimus su smulkiomis priemonėmis: kubeliais, nosinaitėmis, kamuoliukais (Haskell, 2004).

Koordinacija - gebėjimas derinti judesius arba veiksmus, juos greitai ir gerai išmokti, atlikti standartinėmis ir besikeičiančiomis sąlygomis. Koordinacija yra centrinės nervų sistemos funkcijos išraiška, o visos žmogaus fizinės galios pasireiškia centrinės nervų sistemos funkcijomis. Atliekant pratimus turi būti tarpraumeninė ir vidaus raumenų funkcijos koordinacija. Pradinukų dar nepakankamai išsivystęs atramos ir judėjimo aparatas, klausos ir regos organai bei raumenų pojūčiai, tai neleidžia pilnai suvokti savo kūno dalių padėtį erdvėje, diferencijuoti judesius pagal jėgos ir laiko parametrus (Tamošauskas, 2008).

Kryptinga, mokliškai pagrįsta vaikų fizinio ugdymo sistema, kuri remiasi natūraliu vaiko fiziniu aktyvumu, daro teigiamą poveikį fizinių galių plėtotei. Todėl vaikų fizinio ugdymo pagrindu turėtų tapti visapusiškas fizinis rengimas, kompleksinis fizinių ypatybių lavinimas įvairiais bendrojo lavinimo pratimais žaidimo forma.

5. KŪNO KULTŪROS BENDRŪJŲ PRATIMŲ POVEIKIO PRADINUKŲ LAIKYSENOS UGDYMIUI, TYRIMAS

5. 1. Tyrimo metodologija, organizavimas ir metodika

Tyrimo tikslas – pagrįsti tėvų požiūrį į kūno kultūros poveikį pradinukų psichomotoriniam ugdymui.

Siekiant atskleisti tikslą, buvo pasirinkti įvairūs tyrimo metodai. Vienas iš tyrimo metodų – mokslinės literatūros ir dokumentų analizė. Pagrindinis metodas – anketinė apklausa. Šis metodas pasirinktas todėl, kad: leidžia apklausti didelį skaičių žmonių; anonimiškumas skatina didesnę sąžiningumą ir gaunami tikslesni duomenys; atsakymus neįtakoja apklausėjas; ekonomiškai laiko ir sąnaudų atžvilgiu; surinktus duomenis iš anketų žymiai lengviau apdoroti ir analizuoti.

Sudarant anketą buvo laikytasi šių reikalavimų: motyvuotai, logiškai paaiškintas tyrimo atlikimo tikslas ir pateikta trumpa anketos užpildymo instrukcija; klausimai konkretūs, suprantami; vengiama sudėtingų, erzinančių ir nemalonių klausimų.

Norint pagrįsti tėvų požiūrį į kūno kultūros poveikį pradinukų psichomotoriniam ugdymui, remiantis teorine analize buvo sudaryta anoniminė anketa (žr. 1 priedą), kuri išdalinta Panevėžio miesto „Verdenės“ vidurinės mokyklos 120 pradinų klasių mokinių tėveliams, kurie sutiko dalyvauti tyrime. Šios mokyklos vienas iš pagrindinių tėvų ir pedagogų tikslų formuojant taisyklingos laikysenos įgūdžius yra ne tik kontroliuoti vaikų mokyklinių kuprinių svorį, tinkamai parinkti suolus mokyklose bei stalus ir kėdes namie, bet ugdyti fizinį aktyvumą, diegti žinias apie sveiką gyvenimą. Pedagogai šioje mokykloje ugdo pradinų klasių mokinių netaisyklingą laikyseną fiziniiais pratimais, prevencine veikla bei bendradarbiavimu.

2 lentelė

Tyrimo instrumentarijus

Nr.	Kriterijus (požymis)	Teiginiai (klausimai)
1.	Demografiniai respondentų duomenys.	1. Anketą pildo. 2. Jūsų amžius? 3. Jūsų išsilavinimas? 4. Kur Jūs gyvenate? 5. Jūsų užimtumas? 6. Vaiko lytis? 7. Vaiko amžius? 8. Šeimyninė padėtis?

Nr.	Kriterijus (požymis)	Teiginiai (klausimai)
2.	Tėvų požiūris į kūno kultūros poveikį pradinukų psichomotoriniam ugdymui.	9. Ar, Jūsų nuomone, kūno kultūros bendrieji pratimai turi įtakos Jūsų vaikų laikysenos ugdymui? 10. Kokį poveikį turi ugdymo procesas Jūsų vaikų kūno kultūros ugdymui? 11. Koks Jūsų nuomone fizinių pratimų tikslas, skirtas laikysenai ugdyti? 12. Kokią įtaką labiausiai turi fiziniai pratimai Jūsų vaikų organizmo sistemų ir funkcijų darnai? 13. Kokį poveikį labiausiai turi fiziniai pratimai Jūsų vaikų psichinės sveikatos ugdyme? 14. Kokią įtaką labiausiai turi bendrieji fiziniai pratimai Jūsų vaikų fizinių galių plėtotei? 15. Kokią įtaką turi ištvermės lavinimo bendrieji pratimai? 16. Kokie naudojami lankstumo lavinimo metodai kūno kultūros pamokose? 17. Kokios Jūsų nuomone efektyviausios laikysenos sutrikimų profilaktinės priemonės? 18. Kokias naudoja Jūsų vaikas laikysenos sutrikimų profilaktines priemones?

Į daugelį klausimų buvo pateikti atsakymai ir respondentai buvo paprašyti nurodyti jiems tinkamą atsakymo variantą. Visi respondentai buvo supažindinti su tyrimo tikslu ir garantuojamas konfidencialumas. Tyrimo anketą sudaro 18 klausimų.

Tyrimo imtis – 120 respondentų. Tyrimui klasės pasirinktos atsitiktinai. Informaciją tyrimo metu teikė mokinių tėveliai.

Tyrimas buvo pradėtas 2011-01-06 ir tęstas iki 2011-02-18. Surinkti pirminiai tyrimo duomenys buvo įvairiai analizuojami, mėginama juos interpretuoti, kad būtų galima pagrįsti svarbiausią idėją, atsakyti į tyrime iškeltus klausimus.

Statistine hipoteze vadinama bet kokia prielaida apie populiacijos požymio skirstinį ar jo parametrus arba apie kelių populiacijų nepriklausomumą. Iškeltoji hipotezė patvirtinama arba atmetama remiantis imties duomenimis. Tikrinant statistines hipotezes apibrėžiama nulinė hipotezė bei jai alternatyvioji hipotezė. Hipotezė, kurioje teigiama, kad nėra esminių skirtumų tarp lyginamųjų visumų, tarp lyginamųjų rodiklių, vadinama nuline hipoteze.

Siekdami nustatyti, kaip skiriasi skirtingo amžiaus ir skirtingo išsilavinimo respondentų nuomonės vienu ar kitu klausimu, šio tyrimo metu analizuojame, kaip pasiskirsto skirtingo amžiaus ir skirtingo išsilavinimo apklaustųjų atsakymai apie atskirus tyrimo metu pateikiamus klausimus. Tam, kad nustatyti skirtumų tarp skirtingo amžiaus ir skirtingo išsilavinimo respondentų nuomonių

patikimumą, naudojame Pearsono suderinamumo χ^2 kriterijų, o statistiškai reikšmingu laikome nuomonių skirtumą, kurio patikimumas didesnis nei 95 proc. (t. y. jei $p < 0,05$).

Pearsono suderinamumo χ^2 kriterijus yra vienas populiariausių ir plačiausiai taikomų neparimetrinių kriterijų, naudojamas hipotezėms apie kintamojo skirstinį populiacijoje tikrinti dviejų kintamųjų nepriklausomumui (vienoje populiacijoje stebima kintamųjų pora). Šiuo atveju tolimesniuose skaičiavimuose keliame statistines hipotezes:

H_0 – statistiškai reikšmingo ryšio tarp skirtingo amžiaus (ar skirtingo išsilavinimo) ir konkrečios nuomonės nėra (ši hipotezė priimama, jei $p > 0,05$). Kitaip tariant hipotezė rodo, kada tam tikru klausimu skirtingo amžiaus (ar skirtingo išsilavinimo) asmenys laikosi statistiškai panašių nuomonių.

H_A – statistiškai reikšmingas ryšys tarp skirtingo amžiaus (ar skirtingo išsilavinimo) ir konkrečios nuomonės nėra (ši hipotezė priimama, jei $p < 0,05$). Kitaip tariant hipotezė rodo, kada tam tikru klausimu skirtingo amžiaus (ar skirtingo išsilavinimo) asmenys laikosi statistiškai skirtingų nuomonių.

Pearsono suderinamumo χ^2 kriterijus apskaičiuojamas pagal šią formulę:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Kur:

O_i – nustatyti dažniai,

E_i – tikėtini dažniai,

k – bendras kintamųjų kategorijų ir grupių skaičius (lygus SPSS programos *Crosstabs* lentelės eilučių ir stulpelių skaičiui).

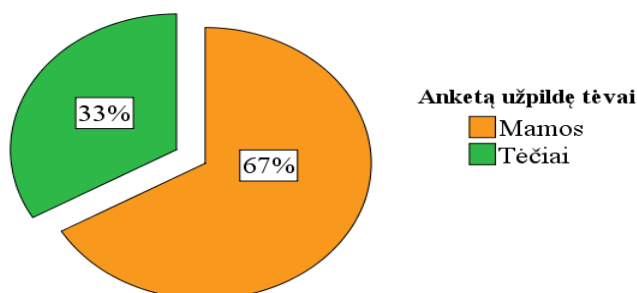
Atlikus anketinę apklausą, duomenys buvo apdoroti statistiniu metodu, panaudojant „SPSS“ programą. SPSS programa – viena labiausiai paplitusių statistinės informacijos apdorojimo programų. Pagrindinis SPSS programos privalumas – didelė šiuolaikinių statistinių analizės metodų pasirinktis bei duomenų analizės rezultatų vizualizavimo priemonių (duomenų pateikimo lentelių, diagramų, skirstinių kreivių) įvairovė, lengvai įvaldoma dialoginė sąsaja. SPSS programoje priklausomos imtys pateikiamos kaip skirtingi kintamieji, kurių analizei taikomas atitinkamas kriterijus toje pačioje stebėjimų visumoje. Nepriklausomos imtys, t. y. imtys, kurioms negalima nustatyti dėsningo ir vienareikšmio atitikimo, gali turėti skirtingus stebėjimus, kuriuos paprastai skiria kategorinis vardinės skalės kintamasis. Imties sudarymą pagrindinai sąlygoja du veiksniai –

imtis turi būti reprezentatyvi, t. y., kuo pilniau atspindėti populiaciją, iš kurios ji sudaryta ir užtikrinti mažą imties paklaidą. Imties paklaida suprantama kaip skirtumas tarp populiacijos tam tikros charakteristikos skaitinės reikšmės (parametro) ir šios charakteristikos įverčio, gauto iš imties (statistikos). Pagal labiausiai žinomą paprastą atsitiktinę atranką populiacijos nariai sunumeruojami, o į imtį atrenkami pagal atsitiktinių skaičių generatorių. Sistemine atsitiktine atranka paremta atsitiktiniu populiacijos narių sąrašu. Imtis sudaroma atsitiktinai pasirinkus pradinį (startinį) sąrašo numerį ir atrenkant narius tam tikru intervalu. Imties dydis yra svarbus veiksnys, apsprendžiantis statistinį tikslumą, kuriuo vertinami populiacijos požymiai. Imties dydį esminiai sąlygoja du veiksniai – populiacijos dydis ir imties paklaida.

Priklausomybės tarp vardinių ir rangų skalės kintamųjų analizei SPSS naudojamos požymių dažnių lentelės ir didelė testų įvairovė priklausomybės laipsniui tarp nagrinėjamų kintamųjų įvertinti. Pagrindinis dėmesys skiriamas Chi-kvadratu (χ^2) kriterijui, kuris yra pagrindinis anketinių apklausų duomenų analizės įrankis. Norėdami nustatyti, kaip skiriasi kelių skirtingų respondentų nuomonė (pvz., vyrų ir moterų, skirtingo amžiaus, skirtingo išsilavinimo ir pan.) konkrečiu klausimu, apskaičiuojame Pearsono suderinamumo χ^2 kriterijų (chi-kvadratą), o statistiškai reikšmingu laikome skirtumą, kurio patikimumas didesnis nei 95 proc. (t.y. kaip $p < 0,05$). Paprastai šis kriterijus naudojamas tada, kai duomenys išreikšti procentais (pvz., 20 proc. vyrų sakė „taip“, 80 proc. – „ne“, 40 proc. moterų sakė „taip“, 60 proc. „ne“).

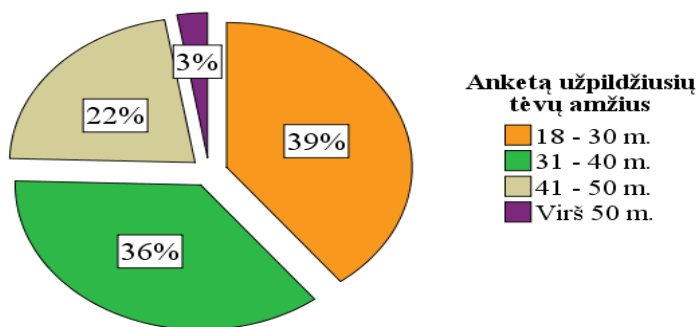
5.2. Tyrimo rezultatų analizė

Tyrimo dalyvavo 120 mokinių tėveliai, iš kurių 67 procentai (toliau – proc.) klausimyną pildė mamos ir 33 proc. tėčių (žr. 1 pav.).



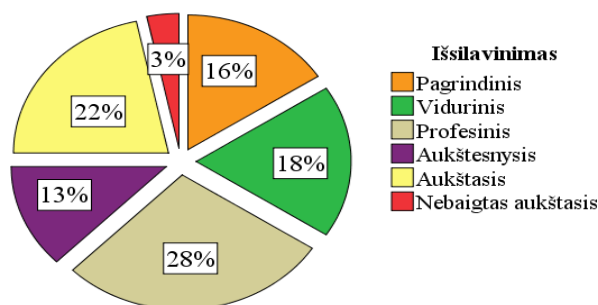
1 pav. Anketas užpildžiusių mamų ir tėčių pasiskirstymas, %

Iš gautų duomenų matyti (žr. 2 pav.), kad anketas užpildžiusių tėvų amžius labai įvairus, tačiau daugiausia tyrime dalyvavo 18-30 metų amžiaus tėvai (39 proc.). Likusieji respondentai pagal amžių pasiskirstė taip: 31-40 metai – 36 proc., 41-50 metai - 22 proc., virš 50 metų – 3 proc.



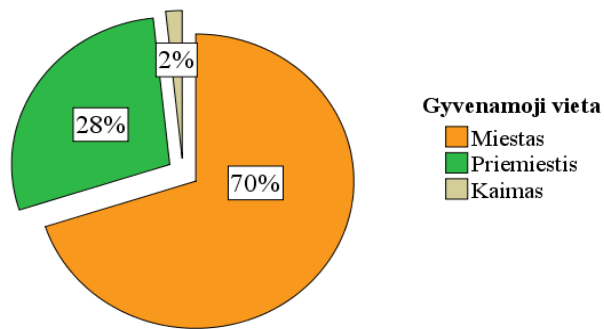
2 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal amžių, %

Pagal išsilavinimą respondentų tarpe dominuoja profesinis išsilavinimas (28 proc.). Toliau pagal išsilavinimą respondentai pasiskirstė taip: aukštąjį išsilavinimą turi įgiję 22 proc., vidurinį išsilavinimą - 18 proc. respondentų, pagrindinį – 16 proc. respondentų, aukštesnįjį - 13 proc. ir 3 proc. – nebaigtą aukštąjį išsilavinimą (žr. 3 pav.).



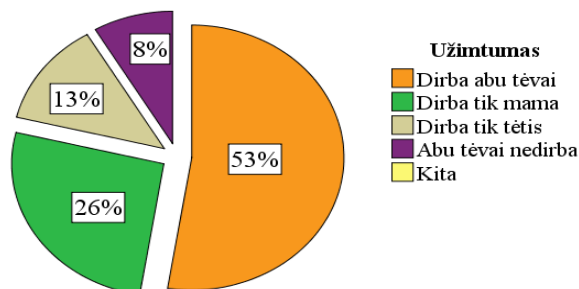
3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą, %

Iš gautų tyrimo duomenų matyti (žr. 4 pav.), kad daugiausia respondentų gyvena mieste (70 proc.), tuo tarpu 28 proc. – priemiesčiuose ir tik 2 proc. – kaimiškose vietovėse.



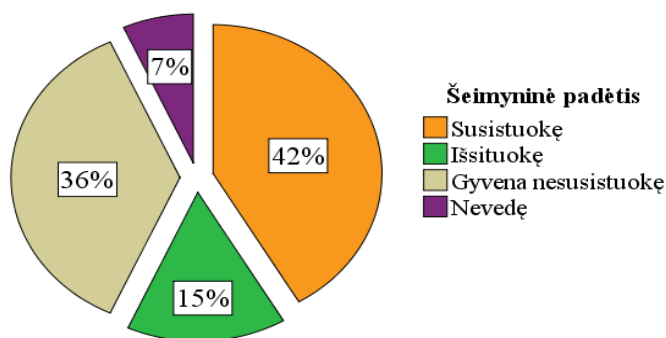
4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą, %

Tyrimu nustatyta (žr. 5 pav.), kad daugiausia apklaustųjų respondentų yra dirbantys (53 proc.), 26 proc. šeimose dirba tik žmona, 13 proc. dirba tik vyras, tuo tarpu 8 proc. apklaustųjų šeimose nedirba abu tėvai.



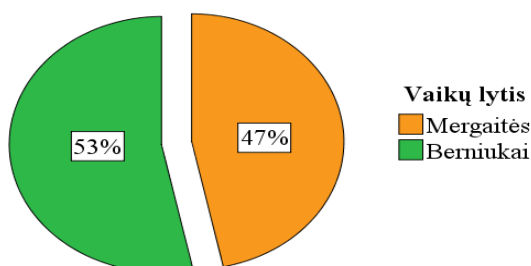
5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal užimtumą, %

Iš gautų tyrimo duomenų matyti (žr. 6 pav.), kad pagal šeimyninę padėtį dominuoja susituokę tėvai (42 proc.). Kiti apklausti respondentai nurodė, jog gyvena nesusituokę (36 proc.), išsituokę (15 proc.) bei yra vieniši nevedę tėvai (7 proc.).



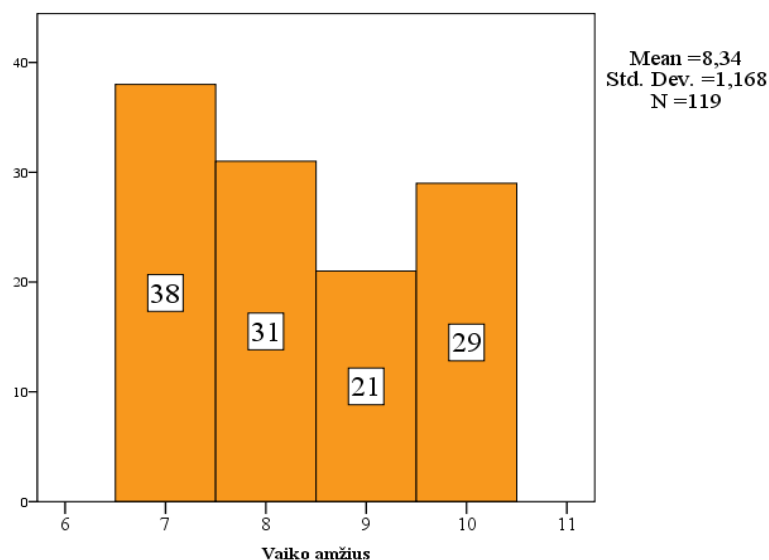
6 pav. Respondentų šeimyninė padėtis, %

Respondentų paprašyta įvardyti vaiko lytį. Jie nurodė (žr. 7 pav.), jog 53 proc. apklaustųjų augina berniukus, o 47 proc. – mergaites. Šiuo požymiu tiriamoji imtis pasiskirsto gana tolygiai.



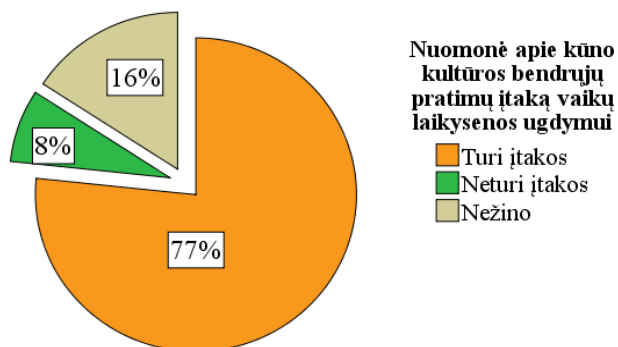
7 pav. Vaikų lytis, %

Iš gautų tyrimo duomenų matyti (žr. 8 pav.), kad vidutinis apklausoje dalyvavusių tėvų vaikų amžius sudaro 8,34 metus, standartinis nuokrypis – 1,17 metus. Pagal amžiaus histogramos duomenis matyti, kad daugiausiai vaikų buvo 7 metų amžiaus, kiek mažiau – 8 metų ir 10 metų amžiaus bei mažiausiai – 9 metų amžiaus. Taip pat būtina paminėti, kad vienas apklausos dalyvis nenurodė savo vaiko amžiaus.



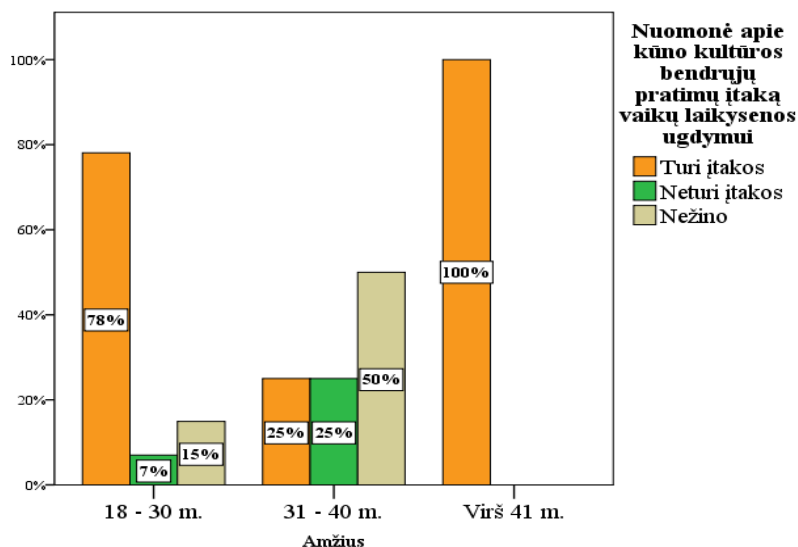
8 pav. Vaikų amžiaus histograma, %

Kadangi vaikų fizinis ugdymas priklauso nuo suaugusių žmonių kūno kultūros lygio ir nuo visuomenės vertybinių nuostatų, respondentų buvo pasidomėta, kokia yra jų nuomonė apie kūno kultūros bendrųjų pratimų įtaką vaikų laikysenos ugdymui. Tyrimu nustatyta (žr. 9 pav.), kad dauguma tėvų (77 proc.) mano, jog šie pratimai turi įtakos vaiko laikysenos ugdymui, tuo tarpu 16 proc. neturėjo nuomonės šiuo klausimu ir tik 8 proc. teigė, kad laikysenos ugdymui kūno kultūra įtakos neturi. Vadinasi, kūno kultūros bendrieji pratimai turi įtakos siekiant ugdyti vaikų fizines ypatybes per kūno kultūros pamokas, nes tėvai žino, jog dėl fizinių pratimų vaikų organizme vyksta tam tikri pakitimai, didinantys atsparumą ligoms ir kitiems nepalankiems aplinkos poveikiams. Sportuojantys vaikai yra normalaus kūno sudėjimo. Jie vikrūs, koordinuoti, stiprūs, lankstūs, ištvermingi.



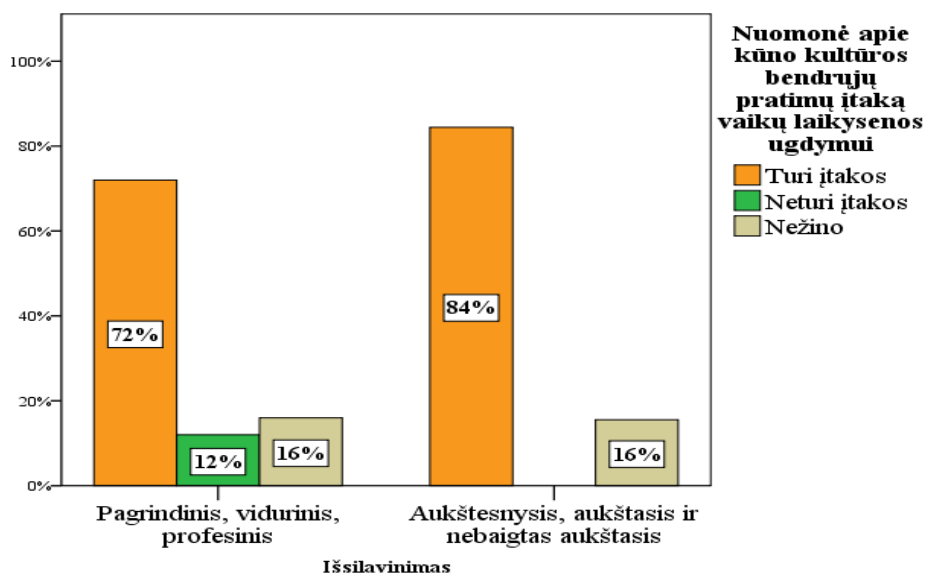
9 pav. Bendrųjų pratimų įtakos vaikų laikysenos ugdymui vertinimas, %

Iš gautų tyrimo duomenų (žr. 10 pav.), kad analizuojant pagal skirtingo amžiaus tėvų pasiskirstymą, nuomonės apie kūno kultūros bendrųjų pratimų įtaką vaikų laikysenos ugdymui yra įvairios, tačiau daugiausia sutinkančių, kad kūno kultūros bendrieji pratimai turi įtakos vaiko ugdymui, buvo tarp 18 – 30 metų (78 proc.) ir vyresnių nei 41 metų tėvų (100 proc.), tuo tarpu tam prieštaraujančių daugiausia būta tarp 31 – 40 metų amžiaus tėvų (50 proc.). Tačiau šie skirtumai nebuvo statistiškai reikšmingi, o tai rodo, kad nuomonė apie kūno kultūros bendrųjų pratimų įtaką vaiko laikysenos ugdymui statistiškai reikšmingai nuo tėvų amžiaus nepriklauso.



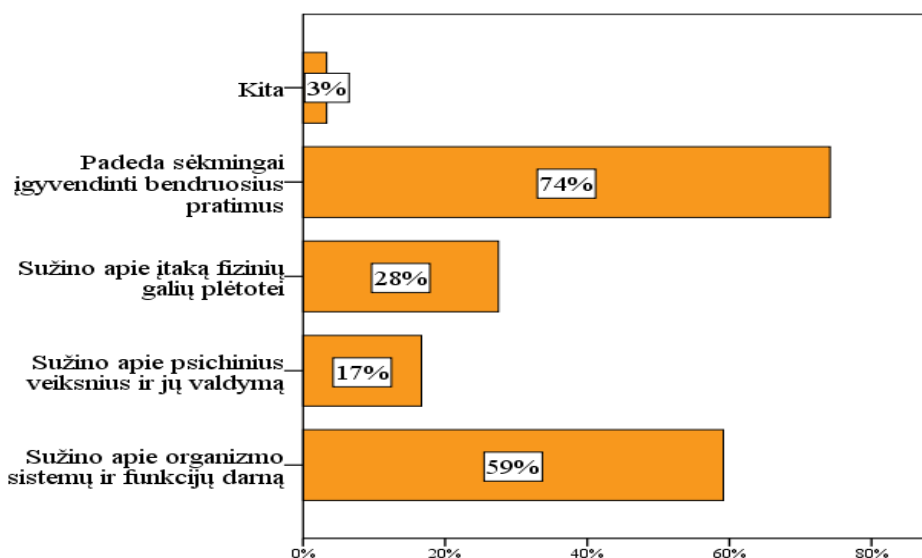
10 pav. Skirtingo amžiaus tėvų pasiskirstymas pagal nuomonę apie kūno kultūros bendrųjų pratimų įtaką vaikų laikysenos ugdymui, ($\chi^2 = 6,710$, $p = 0,152$), %

Taip pat pagal išsilavinimo požymį visus tyrime dalyvavusius tėvus suskirstome į dvi grupes: 1) tėvai, turintys pagrindinį, vidurinį ar profesinį išsilavinimą; 2) tėvai, turintys aukštesnįjį, aukštąjį ar nebaigtą aukštąjį išsilavinimą. Analizuojant, kaip skiriasi skirtingo išsilavinimo tėvų nuomonė apie kūno kultūros įtaką vaiko laikysenos ugdymui matyti (žr. 11 pav.), kad šių tėvų nuomonės statistiškai reikšmingai išsiskyrė – tėvai, turintys aukštesnį išsilavinimą (84 proc.) ir pagrindinį (72 proc.), statistiškai reikšmingai dažniau sutinka, kad kūno kultūros bendrieji pratimai turi įtakos vaiko laikysenos ugdymui, tuo tarpu tėvai, turintys aukštąjį (16 proc.), nebaigtą aukštąjį (16 proc.) ir profesinį (16 proc.) išsilavinimą neturi nuomonės. Ir tik 12 proc. tėvų, turinčių vidurinį išsilavinimą šiai nuomonei nepritaria ir nurodo, jog kūno kultūra neturi įtakos vaiko laikysenos ugdymui.



11 pav. Skirtingo išsilavinimo tėvų pasiskirstymas pagal nuomonę apie kūno kultūros bendrųjų pratimų įtaką vaikų laikysenos ugdymui ($\chi^2 = 5,972$, $p = 0,050$), %

Respondentų pasidomėta, kokį poveikį turi ugdymo procesas jų vaikų kūno kultūros ugdymui. Respondentai nurodė (žr. 12 pav.), jog kūno kultūra vaikams padeda sėkmingai įgyvendinti bendruosius pratimus (74 proc.), vaikai sužino apie organizmo sistemų ir funkcijų darną (59 proc.) bei fizinių galių plėtotę (28 proc.), taip pat vaikai sužino apie psichinius veiksnius ir jų valdymą (17 proc.). Vadinasi, geras fizinis išsivystymas yra viena iš svarbiausių sąlygų tolimesniam, sėkmingam vaiko vystymuisi. Be to, bendrieji pratimai gali padėti ugdyti harmoningą asmenybę, jei bus mankštinamas ne tik kūnas, bet ir plėtojamos mokinio psichinės galios (intelektas, vaizduotė, atmintis, emocijos, valia).



12 pav. Ugdymo proceso poveikio vaikų kūno kultūros ugdymui vertinimas, %

Analizuojant skirtingo amžiaus tėvų atsakymus apie ugdymo proceso poveikį vaikų kūno kultūros ugdymui matyti (žr. 1 lentelę), kad šių tėvų nuomonės statistiškai reikšmingai išsiskyrė 31-40 metų amžiaus ir virš 41 metų amžiaus tėvai: jie statistiškai reikšmingai dažniau nei kiti tėvai sutinka, kad ugdymo procesas turi įtakos vaikų kūno kultūros ugdymui. Skirtingo amžiaus tėvų nuomonės ties kitais veiksniais statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

1 lentelė

Skirtingo amžiaus tėvų atsakymų apie ugdymo proceso poveikį vaikų kūno kultūros ugdymui, %

	18-30 m.	31-40 m.	Virš 41 m.	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Sužino apie organizmo sistemų ir funkcijų darną	61,4%	25,0%	0,0%	5,067	0,079
Sužino apie psichinius veiksnius ir jų valdymą	17,5%	0,0%	0,0%	1,263	0,532
Sužino apie įtaką fizinių galių plėtotei	26,3%	25,0%	100,0%	5,365	0,068
Padedą sėkmingai įgyvendinti bendruosius pratimus	74,6%	100,0%	0,0%	7,144	0,028
Kita	3,5%	0,0%	0,0%	0,218	0,897

Tuo tarpu skirtingo išsilavinimo tėvų nuomonės (žr. 2 lentelę) apie ugdymo proceso poveikį vaikų kūno kultūros ugdymui statistiškai reikšmingai neišsiskyrė. Tai rodo, kad skirtingo išsilavinimo tėvai laikosi statistiškai panašios nuomonės apie ugdymo proceso įtaką vaikų kūno kultūros ugdymui.

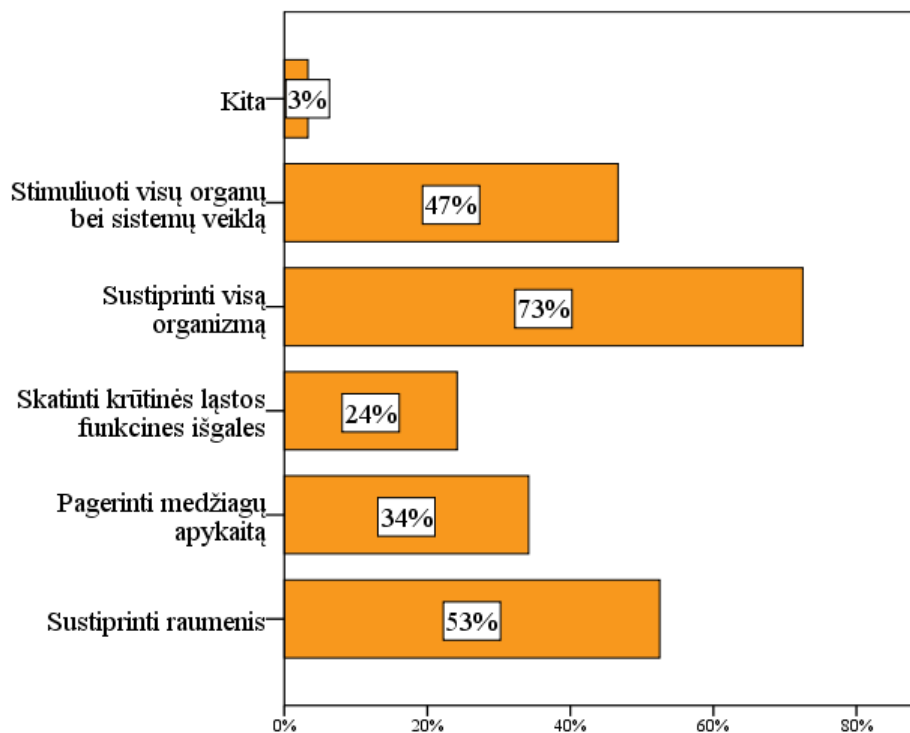
2 lentelė

Skirtingo išsilavinimo tėvų atsakymų apie ugdymo proceso poveikį vaikų kūno kultūros ugdymui, %

	Pagrindinis, vidurinis ir profesinis išsilavinimas	Aukštesnysis, aukštasis ir nebaigtas aukštasis išsilavinimas	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Sužino apie organizmo sistemų ir funkcijų darną	56,0%	64,4%	0,830	0,362
Sužino apie psichinius veiksnius ir jų valdymą	21,3%	8,9%	3,136	0,077
Sužino apie įtaką fizinių galių plėtotei	28,0%	26,7%	0,025	0,874
Padedą sėkmingai įgyvendinti bendruosius pratimus	72,0%	77,8%	0,490	0,484
Kita	5,3%	0,0%	2,483	0,115

Fiziniai pratimai sąmoningai, tikslingai ir sistemingai atliekami, stiprina žmogaus sveikatą, gerina organizmo funkcijų veiklą, ugdo fizines ypatybes bei kompleksinius gebėjimus, tobulina

judėjimo įgūdžius, daro teigiamą poveikį psichikai. Be to, kaip matyti, paveiksle Nr. 13, 73 proc. tėvų sutinka, kad fiziniai pratimai turi įtakos laikysenos ugdymui, nes sustiprina visą organizmą bei raumenis (53 proc.), kurie formuoja žmogaus stuburą - fiziologinius jo išlinkimus, o nuo raumenų būklės priklauso ir laikysena bei stovėseną. 47 proc. respondentų mano, kad fiziniai pratimai padeda stimuliuoti visų organų bei sistemų veiklą, tuo tarpu 34 proc. – kad padeda pagerinti medžiagų apykaitą ir tik 24 proc. sutiko, kad fiziniai pratimai skatina krūtinės ląstos funkcines išgales. Vadinas, fizinio ugdymo metu atkreipiamas dėmesys į mokinių netaisyklingą laikyseną ir taikomos įvairiausios priemonės taisyklingos laikysenos formavimui pasiekti.



13 pav. Fizinį pratimų tikslo, skirto laikysenai ugdyti, vertinimas, %

Vertinant skirtingo amžiaus tėvų atsakymus, ar jie sutinka su atskirais teiginiais apie fizinį pratimų tikslus vaikų laikysenai ugdyti matyti (žr. 3 lentelę), kad šių tėvų nuomonės statistiškai reikšmingai išsiskyrė ties dviem tikslais – 18 – 30 metų amžiaus ir vyresni nei 41 metų tėvai statistiškai reikšmingai dažniau nei 31 – 40 metų tėvai sutiko, kad fiziniai pratimai padeda stiprinti raumenis, tuo tarpu jaunesni tėvai statistiškai reikšmingai dažniau nei vyresni sutiko, kad fiziniai pratimai sustiprina visą vaiko organizmą.

Skirtingo amžiaus tėvų atsakymų apie fizinių pratimų tikslus, skirtus laikysenai ugdyti, pasiskirstymas, %

	18-30 m.	31-40 m.	Virš 41 m.	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Sustiprinti raumenis	53,5%	0,0%	100,0%	6,277	0,043
Pagerinti medžiagų apykaitą	35,1%	25,0%	0,0%	1,230	0,541
Skatinti krūtinės ląstos funkcinę išgales	25,4%	0,0%	0,0%	2,013	0,366
Sustiprinti visą organizmą	75,4%	25,0%	0,0%	10,293	0,006
Stimuluoti visų organų bei sistemų veiklą	47,4%	50,0%	0,0%	1,790	0,409
Kita	3,5%	0,0%	0,0%	0,218	0,897

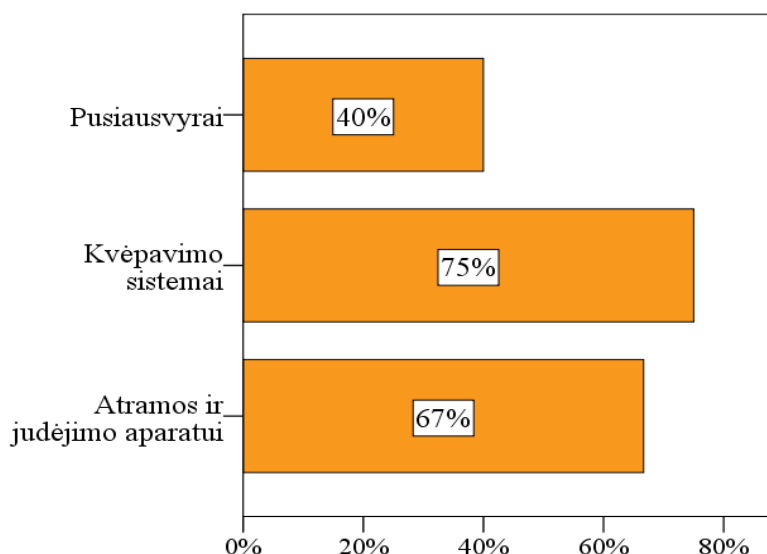
Tuo tarpu skirtingą išsilavinimą turinčių tėvų nuomonės apie fizinių pratimų įtaką vaikų laikysenos ugdymui statistiškai reikšmingai nesiskyrė (žr. 4 lentelę). Tai rodo, kad tiek aukštesnį, tiek žemesnį išsilavinimą turintys tėvai statistiškai panašiai sutinka su fizinių pratimų tikslais, skirtais laikysenai ugdyti.

Skirtingo išsilavinimo tėvų apie fizinių pratimų tikslus, skirtus laikysenai ugdyti, pasiskirstymas, %

	Pagrindinis, vidurinis ir profesinis išsilavinimas	Aukštesnysis, aukštasis ir nebaigtas aukštasis išsilavinimas	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Sustiprinti raumenis	53,3%	51,1%	0,056	0,813
Pagerinti medžiagų apykaitą	38,7%	26,7%	1,801	0,180
Skatinti krūtinės ląstos funkcinę išgales	26,7%	20,0%	0,682	0,409
Sustiprinti visą organizmą	70,7%	75,6%	0,337	0,561
Stimuluoti visų organų bei sistemų veiklą	52,0%	37,8%	2,286	0,131
Kita	5,3%	0,0%	2,483	0,115

Sėkminga šiuolaikinės kūno kultūros sklaida neįmanoma be žinių apie sveiką gyvenimą, žmogaus organizmą ir veiksnius, laiduojančius darnų jo funkcionavimą, taip pat jo veiklą pažeidžiančius veiksnius bei būdus ir priemones, padedančias gerinti organizmo darną. Kūno kultūros pamokos turi įtakos vaikų organizmo sistemų ir funkcijų darnai, nes iš gautų tyrimo rezultatų matyti (žr. 14 pav.), kad fiziniai pratimai daugiausia lavina bei stiprina kvėpavimo sistemą (75 proc.) bei atramos ir judėjimo aparatą (67 proc.), bei pusiausvyrą (40 proc.). Vadinasi, vaikų fiziniam ugdymui pritaikytais bendraisiais pratimais, atliekamais kūno kultūros pamokų metu,

siekama skatinti harmoningą kraujotakos bei kvėpavimo organų, raumenų sistemos, atramos ir judėjimo aparato vystymąsi, gerinti medžiagų apykaitą, o nuo poveikio į atskirą organą ar jo sistemą priklauso vaiko fizinis vystymasis - sveikata, darbingumas, fizinis pajėgumas, gera nuotaika ir draugiškas požiūris į aplinkinius.



14 pav. Fizinio pratimų poveikio vaikų organizmo sistemų ir funkcijų darnai, vertinimas, %

Skirtingo amžiaus tėvų nuomonės apie fizinio pratimų įtaką vaiko organizmo sistemų ir funkcijų darnai statistiškai reikšmingai išsiskyrė ties dviem veiksniais – jauniausi ir vyriausi tėvai statistiškai reikšmingai dažniau nei 31 – 40 metų tėvai sutinka, kad fiziniai pratimai turi įtaką vaiko atramos ir judėjimo aparatui. Taip pat matyti, kad jaunesni tėvai statistiškai reikšmingai dažniau nei vyresni tėvai sutinka, kad fiziniai pratimai turi įtakos vaiko kvėpavimo sistemai. Skirtingo amžiaus tėvų nuomonė apie fizinio pratimų įtaką pusiausvyrai statistiškai reikšmingai nesiskyrė (žr. 5 lentelę).

5 lentelė

Skirtingo amžiaus tėvų atsakymų apie fizinio pratimų įtaką vaiko organizmo sistemų ir funkcijų darnai pasiskirstymas, %

	18-30 m.	31-40 m.	Virš 41 m.	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Atramos ir judėjimo aparatui	68,4%	0,0%	100,0%	9,158	0,010
Kvėpavimo sistemai	77,2%	50,0%	0,0%	7,626	0,022
Pusiausvyrai	40,4%	50,0%	0,0%	1,506	0,471

Žemesnio ir aukštesnio išsilavinimo tėvų nuomonė apie fizinio pratimų įtaką vaiko organizmo sistemų ir funkcijų darnai statistiškai reikšmingai išsiskyrė ties vienu teiginiu – žemesnio išsilavinimo tėvai statistiškai reikšmingai dažniau nei aukštesnio išsilavinimo tėvai sutinka, kad

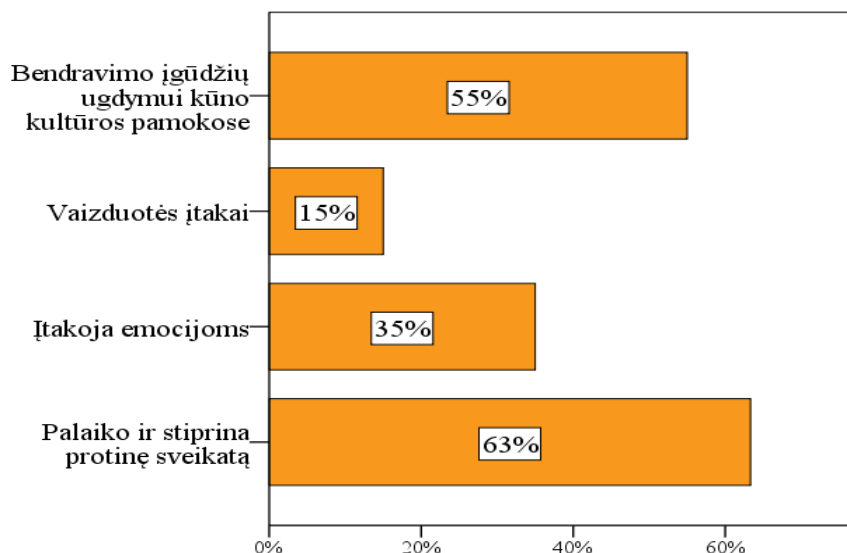
fiziniai pratimai turi įtaką vaiko atramos ir judėjimo aparatui. Tuo tarpu nuomonės apie kitą fizinių pratimų įtaką skirtingo išsilavinimo tėvų nuomonės statistiškai reikšmingai sutapo (žr. 6 lentelę).

6 lentelė

Skirtingo išsilavinimo tėvų atsakymų apie fizinių pratimų įtaką vaiko organizmų sistemų ir funkcijų darnai pasiskirstymas, %

	Pagrindinis, vidurinis ir profesinis išsilavinimas	Aukštesnysis, aukštasis ir nebaigtas aukštasis išsilavinimas	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Atramos ir judėjimo aparatui	77,3%	48,9%	10,240	0,001
Kvėpavimo sistemai	70,7%	82,2%	2,003	0,157
Pusiausvyrai	44,0%	33,3%	1,333	0,248

Saugant ir puoselėjant vaiko psichinę sveikatą svarbus yra gebėjimas pasitikėti savimi, gera vaiko savijauta, savivertės jausmas, emocijų pusiausvyra bei gebėjimas valdyti emocijas. Tai matyti ir iš gautų tyrimo duomenų (žr. 15 pav.), nes respondentai nurodė, jog fiziniai pratimai palaiko ir stiprina protinę sveikatą (63 proc.), turi įtakos bendravimo įgūdžių ugdymui (55 proc.), emocijoms (35 proc.) bei įtakoja vaikų vaizduotei (15 proc.). Vadinasi, kūno kultūros pamokose bendraisiais pratimais sudaromos palankios sąlygos vaiko psichinės sveikatos saugojimui ir puoselėjimui.



15 pav. Fizinių pratimų poveikio vaikų psichinės sveikatos ugdyme, vertinimas

Vertindami, kaip skiriasi skirtingo amžiaus tėvų nuomonė apie fizinių pratimų poveikį vaikų psichinės sveikatos ugdymui matome, kad šių tėvų nuomonės statistiškai reikšmingai nesiskyrė (žr. 7 lentelę). Tai rodo, kad tėvų nuomonė apie fizinių pratimų įtaką vaiko psichinei sveikatai statistiškai reikšmingai nuo tėvų amžiaus nepriklauso.

Skirtingo amžiaus tėvų atsakymų apie fizinių pratimų poveikį vaikų psichinės sveikatos ugdymui pasiskirstymas, %

	18-30 m.	31-40 m.	Virš 41 m.	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Palaiko ir stiprina protinę sveikatą	64,0%	25,0%	100,0%	3,713	0,156
Įtakoja emocijoms	36,8%	0,0%	0,0%	3,401	0,183
Vaizduotės įtakai	15,8%	0,0%	0,0%	1,115	0,573
Bendravimo įgūdžių ugdymui kūno kultūros pamokose	55,3%	75,0%	0,0%	3,094	0,213

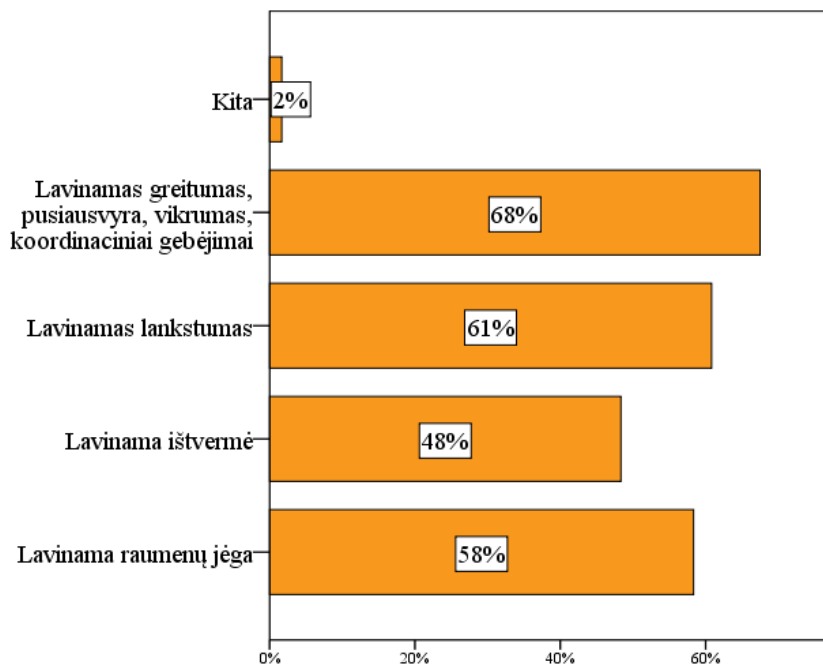
Vertindami žemesnio ir aukštesnio išsilavinimo tėvų atsakymų pasiskirstymą matome, kad šių tėvų nuomonės statistiškai reikšmingai išsiskyrė ties fizinių pratimų įtaka vaizduotei – žemesnio išsilavinimo tėvai statistiškai reikšmingai dažniau nei aukštesnio išsilavinimo tėvai sutinka, kad fiziniai pratimai daro įtaką vaiko vaizduotei (žr. 8 lentelę). Tuo tarpu šių tėvų nuomonė apie fizinių pratimų įtaką kitiems su protine sveikata susijusiems veiksniais statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

Skirtingo išsilavinimo tėvų atsakymų apie fizinių pratimų poveikį vaikų psichinės sveikatos ugdymui pasiskirstymas, %

	Pagrindinis, vidurinis ir profesinis išsilavinimas	Aukštesnysis, aukštasis ir nebaigtas aukštasis išsilavinimas	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Palaiko ir stiprina protinę sveikatą	61,3%	66,7%	0,344	0,557
Įtakoja emocijoms	34,7%	35,6%	0,010	0,921
Vaizduotės įtakai	21,3%	4,4%	6,292	0,012
Bendravimo įgūdžių ugdymui	57,3%	51,1%	0,440	0,507

Fizinių pratimų poveikis turi įtakos fiziniam pajėgumui, tačiau kokia forma tobulinti savo fizines galias, nuomonių yra labai daug ir įvairių. Tyrimu nustatyta (žr. 16 pav.), kad fiziniai pratimai lavina greitumą, pusiausvyrą, vikrumą ir koordinacinius gebėjimus - greitai pradėti ir atlikti judesius bei atlikti kuo daugiau judesių per tam tikrą laiką (68 proc.), lavina lankstumą (61 proc.), raumenų jėgą, kuri padeda žmogui atlikti darbinius judesius, būtinus kasdieniniam gyvenimui (58 proc.), ištvėrmę, kuri reikalinga ilgai tęsti tam tikro intensyvumo darbą, priešintis atsirandančiam nuovargiui (48 proc.). Be to, fiziniai pratimai įtakoja ir kitas vaiko fizinių galių plėtotes (2 proc.). Vadinasi, fizinę sveikatą lemia geras kūno funkcionavimas, organizmo sveikumas ir šių kūno funkcijų tolimesnis tobulinimas ir visa tai yra fizinių galių plėtotė. Bendrųjų fizinių pratimų pagalba lavinamos tokios fizinės galios, kaip gebėjimas išlaikyti stabilią kūno padėtį esant

mažam atramos plotui bei išlaikyti reikiamą kūno padėtį atliekant įvairius judesius, gebėjimas atlikti įvairaus sudėtingumo greitus ir tikslus judesius bei gebėjimas greitai išmokti naujus judesius, jungti šiuos judesius į derinius, juos tiksliai atlikti standartinėmis ir besikeičiančiomis sąlygomis.



16 pav. Bendrųjų fizinių pratimų įtakos vaikų fizinių galių plėtotei vertinimas

Tyrimo metu buvo vertinta, kaip skiriasi skirtingo amžiaus tėvų atsakymai apie fizinių pratimų įtaką vaiko fizinių galių plėtotei. Matyti (žr. 9 lentelę), kad jaunesnių ir vyresnių tėvų nuomonės statistiškai reikšmingai nesiskyrė, o tai rodo, kad tėvų nuomonė apie fizinių pratimų įtaką vaikų fizinių galių plėtotei statistiškai reikšmingai nuo jų amžiaus nepriklauso.

9 lentelė

Skirtingo amžiaus tėvų atsakymų apie fizinių pratimų įtaką vaiko fizinių galių plėtotei pasiskirstymas, %

	18-30 m.	31-40 m.	Virš 41 m.	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Lavinama raumenų jėga	59,6%	50,0%	0,0%	2,995	0,224
Lavinama išstvermė	50,0%	25,0%	0,0%	2,870	0,238
Lavinamas lankstumas	61,4%	75,0%	0,0%	3,459	0,177
Lavinamas greitumas, pusiausvyra, vikrumas, koordinaciniai gebėjimai	68,4%	25,0%	100,0%	4,300	0,116
Kita	1,8%	,0%	,0%	0,107	0,948

Tuo tarpu skirtingo išsilavinimo tėvų nuomonė apie fizinių pratimų įtaką vaikų fizinių galių plėtotei statistiškai reikšmingai išsiskyrė ties vienu veiksniu – žemesnio išsilavinimo tėvai statistiškai reikšmingai dažniau nei aukštesnio išsilavinimo tėvai sutinka, kad fiziniai pratimai

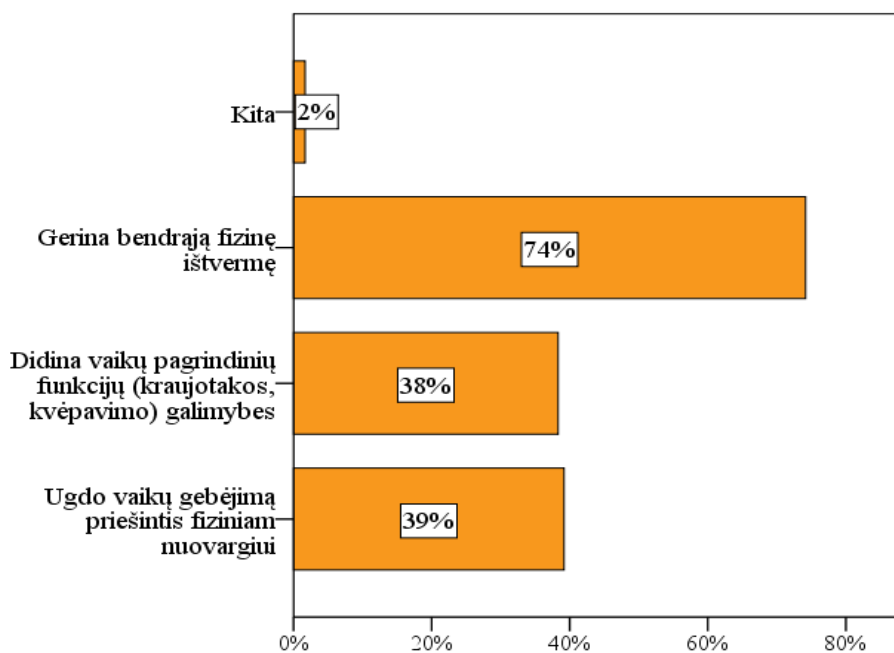
lavina ištvermę (žr. 10 lentelę). Šių tėvų nuomonės apie kitą fizinių pratimų poveikį vaikų fizinių galių plėtotei statistiškai reikšmingai neišsiskyrė.

10 lentelė

Skirtingo išsilavinimo tėvų atsakymų apie fizinių pratimų poveikį vaikų psichinės sveikatos ugdymui pasiskirstymas, %

	Pagrindinis, vidurinis ir profesinis išsilavinimas	Aukštesnysis, aukštasis ir nebaigtas aukštasis išsilavinimas	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Lavinama raumenų jėga	61,3%	53,3%	0,741	0,389
Lavinama ištvermė	56,0%	35,6%	4,707	0,030
Lavinamas lankstumas	61,3%	60,0%	0,021	0,885
Lavinamas greitumas, pusiausvyra, vikrumas, koordinaciniai gebėjimai	66,7%	68,9%	0,063	0,801
Kita	2,7%	0,0%	1,220	0,269

Ištvermė – tai žmogaus gebėjimas dirbti nustatyto pobūdžio darbą ilgą laiko tarpą arba intensyviai dirbti nustatytą laiko tarpą. Pagrindinis uždavinys yra gerinti bendrąją fizinę ištvermę įvairiomis veiklos rūšimis, nurodytomis kūno kultūros programoje. Iš gautų duomenų matyti (žr. 17 pav.), kad bendrieji pratimai įtakoja gerinant bendrąją fizinę ištvermę (74 proc.), ugdant vaikų gebėjimą priešintis fiziniam nuovargiui (39 proc.) bei didinant vaikų pagrindinių funkcijų (kraujotakos, kvėpavimo) galimybes (38 proc.). Vadinasi, ištvermė reikalinga pratimams atlikti bei taisyklingai laikysenai ugdyti, bet kokią ištvermę nulemia tam tikros įvairių organizmo sistemų savybės ir tų sistemų tarpusavio sąveika. Todėl svarbu suprasti, kad galima lavinti visą funkcinę sistemą, nulemiančią ištvermę.



17 pav. Bendrųjų pratimų įtakos ištvermės lavinimui verinimas

Tyrimo metu buvo vertinta, kaip skiriasi skirtingo amžiaus tėvų nuomonė apie ištvermės lavinimo bendrųjų pratimų įtaką. Gauti rezultatai rodo (žr. 11 lentelę), kad jaunesnių ir vyresnių tėvų nuomonės apie ištvermės lavinimo bendrųjų pratimų įtaką statistiškai reikšmingai neišsiskyrė, t. y. tėvų nuomonė apie ištvermės lavinimo bendrųjų pratimų įtaką statistiškai reikšmingai nuo tėvų amžiaus nepriklauso.

11 lentelė

Skirtingo amžiaus tėvų atsakymų apie ištvermės lavinimo bendrųjų pratimų įtaką pasiskirstymas, %

	18-30 m.	31-40 m.	Virš 41 m.	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Ugdo vaikų gebėjimą priešintis fiziniam nuovargiui	41,2%	0,0%	0,0%	4,066	0,131
Didina vaikų pagrindinių funkcijų (kraujotakos, kvėpavimo) galimybes	40,4%	0,0%	0,0%	3,926	0,140
Gerina bendrąją fizinę ištvermę	72,8%	100,0%	100,0%	2,200	0,333
Kita	1,8%	0,0%	0,0%	0,107	0,948

Taip pat buvo vertinta, kaip nuomonė apie ištvermės lavinimo pratimų įtaką skiriasi tarp žemesnio ir aukštesnio išsilavinimo tėvų (žr. 12 lentelę). Tačiau ir šiuo atveju gauti rezultatai rodo, kad ši nuomonė statistiškai reikšmingai nuo tėvų išsilavinimo nepriklauso, todėl galime teigti, kad skirtingą išsilavinimą turintys tėvai laikosi statistiškai panašios nuomonės apie ištvermės lavinimo bendrųjų pratimų įtaką.

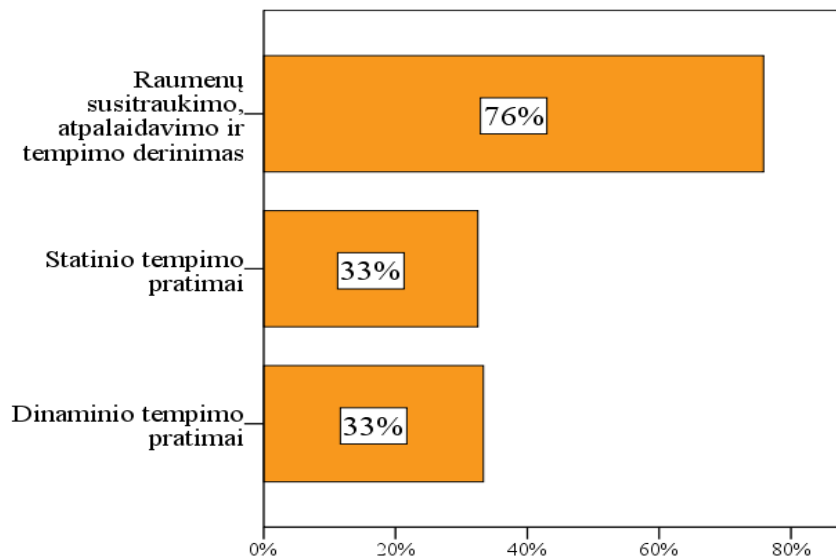
12 lentelė

Skirtingo išsilavinimo tėvų atsakymų apie fizinių pratimų poveikį vaikų psichinės sveikatos ugdymui pasiskirstymas, %

	Pagrindinis, vidurinis ir profesinis išsilavinimas	Aukštesnysis, aukštasis ir nebaigtas aukštasis išsilavinimas	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Ugdo vaikų gebėjimą priešintis fiziniam nuovargiui	42,7%	33,3%	1,028	0,311
Didina vaikų pagrindinių funkcijų (kraujotakos, kvėpavimo) galimybes	40,0%	35,6%	0,235	0,628
Gerina bendrąją fizinę ištvermę	74,7%	73,3%	0,026	0,872
Kita	2,7%	0,0%	1,220	0,269

Lavinant lankstumą, gerėja raumenų kraujotaka, raumenys yra saugomi nuo traumų ir yra atpalaiduojami, sumažinamas raumenų skausmas, stiprinama raumenų jėga ir ištvermė, gerinama raumenų nervinė reguliacija bei gerinama laikysena. O efektyviausi lankstumo lavinimo metodai,

kaip teigia respondentai (žr. 18 pav.), yra raumenų susitraukimo, atpalaidavimo ir tempimo derinimas (76 proc.), statinio tempimo pratimai (33 proc.) bei dinaminio tempimo pratimai (33 proc.). Tačiau, ugdant lankstumą, svarbu ne jėga ir didelis fizinis krūvis, o ramūs ir nesudėtingi įvairūs tempimo pratimai.



18 pav. Atsakymų apie lankstumo lavinimo metodų kūno kultūros pamokose naudojimą pasiskirstymas, %
Analizuodami, kaip skiriasi skirtingo amžiaus tėvų atsakymai apie lankstumo lavinimo metodų naudojimą kūno kultūros pamokose matome, kad jaunesni ir vyresni tėvai laikėsi statistiškai panašios nuomonės apie šių metodų naudojimą (žr. 13 lentelę). Tai rodo, kad ši nuomonė statistiškai reikšmingai nuo tėvų amžiaus nepriklauso.

13 lentelė

Skirtingo amžiaus tėvų atsakymų apie lankstumo lavinimo metodų kūno kultūros pamokose naudojimą pasiskirstymas, %

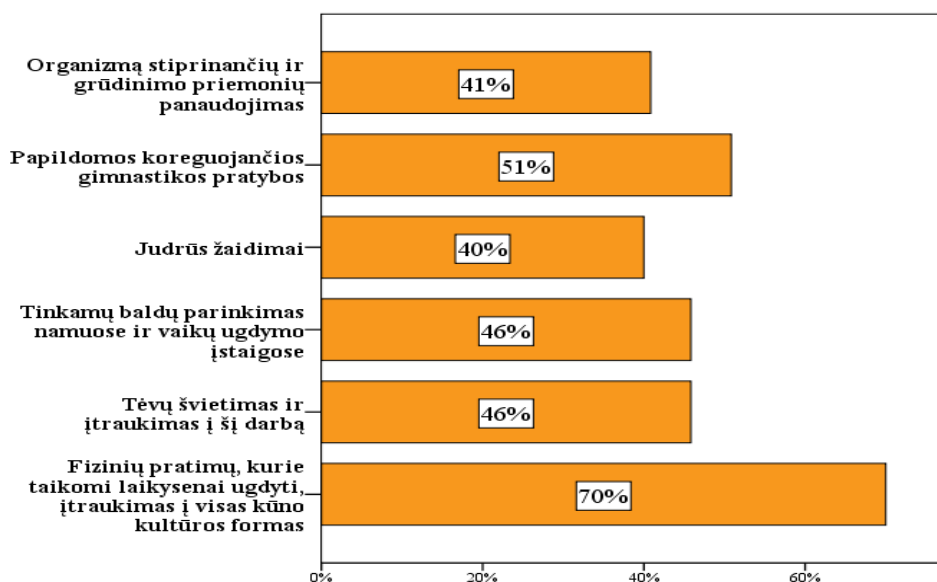
	18-30 m.	31-40 m.	Virš 41 m.	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Dinaminio tempimo pratimai	35,1%	0,0%	0,0%	3,158	0,206
Statinio tempimo pratimai	34,2%	0,0%	0,0%	3,041	0,219
Raumenų susitraukimo, atpalaidavimo ir tempimo derinimas	74,6%	100,0%	100,0%	2,013	0,366

Taip pat statistiškai reikšmingai nesiskyrė ir žemesnį bei aukštesnį išsilavinimą turinčių tėvų nuomonė (žr. 14 lentelę). Tai rodo, kad nuomonė apie lankstumo lavinimo metodų naudojimą kūno kultūros pamokose statistiškai reikšmingai nuo tėvų turimo išsilavinimo nepriklauso.

Skirtingo išsilavinimo tėvų atsakymų apie lankstumo lavinimo metodų kūno kultūros pamokose naudojimą pasiskirstymas, %

	Pagrindinis, vidurinis ir profesinis išsilavinimas	Aukštesnysis, aukštasis ir nebaigtas aukštasis išsilavinimas	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Dinaminio tempimo pratimai	32,0%	35,6%	0,160	0,689
Statinio tempimo pratimai	26,7%	42,2%	3,102	0,078
Raumenų susitraukimo, atpalaidavimo ir tempimo derinimas	81,3%	66,7%	3,301	0,069

Laiku nepradėjus koreguoti netaisyklingos vaikų laikysenos, gali išsivystyti šoninis stuburo iškrypimas, kas vėliau gali nulemti kraujo apytakos, kvėpavimo, virškinimo ar estetines išvaizdos problemas. Todėl, užbėgant įvykiams už akių, daugeliui vaikų būtinos profilaktinės priemonės laikysenos korekcijai, kurių yra daug ir įvairių, tačiau respondentų nuomone (žr. 19 pav.), efektyviausios yra tokios, kai į visas kūno kultūros formas įtraukiami fiziniai pratimai, kurių metu vaikai mokomi analizuoti pratimą, suprasti, kur yra kokios raumenų grupės, ir jas stiprinti (70 proc.). Taip pat, kaip efektyvi laikysenos profilaktinė priemonė, respondentų nuomone, papildomos koreguojančios gimnastikos pratybos (51 proc.), kurias galima atlikti su įrankiais (gimnastikos lazdomis, virvutėmis, guminėmis juostomis, espanderiais, pripučiamais ir kimštiniais kamuoliais). Labai svarbu tinkamai parinkti baldus namuose ir ugdymo įstaigose (46 proc.) bei svarbus yra tėvų švietimas ir įtraukimas į darbą (46 proc.), nes tėvai turi nuolat kontroliuoti ir koreguoti vaikų laikyseną. Tuo tarpu mažiausiai efektyviomis laikomos tokios priemonės kaip organizmą stiprinančių ir grūdinančių priemonių naudojimas bei pasivaikščiojimai gryname ore (41 proc.). Kad vaikams neiškryptų stuburas, turi būti nuolat kontroliuojama ir koreguojama vaikų laikysena laisvalaikio, žaidimų, ugdomosios veiklos metu (40 proc.).



19 pav. Efektyviausių laikysenos profilaktinių priemonių vertinimas, %

Vertindami, kaip skiriasi jaunesnių ir vyresnių tėvų nuomonė apie efektyviausias laikysenos sutrikimų profilaktines priemones matome, kad šių tėvų nuomonės statistiškai reikšmingai išsiskyrė ties dviem priemonėmis – jaunesni tėvai statistiškai reikšmingai efektyvesne priemone nei vyresni tėvai laiko fizinių pratimų, kurie taikomi laikysenai ugdyti, įtraukimu į visas kūno kultūros formas (žr. 15 lentelę). Tuo tarpu 31 – 40 metų tėvai statistiškai reikšmingai dažniau nei jauniausi ir vyriausi tėvai mano, kad organizmą stiprinančių ir grūdinimo priemonių panaudojimas yra efektyvi laikysenos sutrikimų profilaktikos priemonė. Skirtingo amžiaus tėvų nuomonė apie kitų priemonių efektyvumą statistiškai reikšmingai sutapo.

15 lentelė

Skirtingo amžiaus tėvų atsakymų apie efektyviausias laikysenos sutrikimų profilaktines priemones pasiskirstymas, %

	18-30 m.	31-40 m.	Virš 41 m.	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Fizinių pratimų įtraukimas į visas kūno kultūros formas	72,8%	25,0%	0,0%	8,952	0,011
Tėvų švietimas ir įtraukimas	47,4%	25,0%	0,0%	2,500	0,287
Tinkamų baldų parinkimas namuose ir vaikų ugdymo įstaigose	47,4%	25,0%	0,0%	2,500	0,287
Judrūs žaidimai	39,5%	25,0%	100,0%	3,388	0,184
Papildomos koreguojančios gimnastikos pratybos	52,6%	25,0%	0,0%	3,283	0,194
Organizmą stiprinančių ir grūdinimo priemonių panaudojimas	39,5%	100,0%	0,0%	7,263	0,026

Žemesnį ir aukštesnį išsilavinimą turinčių tėvų nuomonė apie efektyviausias laikysenos sutrikimų profilaktines priemones statistiškai reikšmingai išsiskyrė ties viena priemone – žemesnio

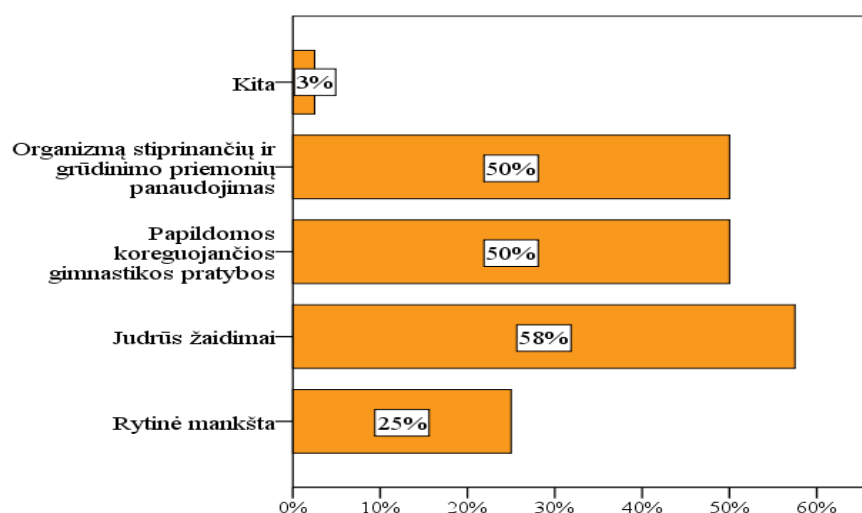
išsilavinimo tėvai statistiškai reikšmingai dažniau nei aukštesnį išsilavinimą turintys tėvai efektyvesne priemone laiko judrius žaidimus (žr. 16 lentelę). Tuo tarpu skirtingo išsilavinimo tėvų nuomonė apie kitų priemonių efektyvumą statistiškai reikšmingai sutapo. Tai rodo, kad apie kitas laikysenos sutrikimų profilaktines priemones tėvai laikosi statistiškai panašios nuomonės.

16 lentelė

Skirtingo išsilavinimo tėvų atsakymų apie efektyviausios laikysenos sutrikimų profilaktines priemones pasiskirstymas, %

	Pagrindinis, vidurinis ir profesinis išsilavinimas	Aukštesnysis, aukštasis ir nebaigtas aukštasis išsilavinimas	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Fizinių pratimų, kurie taikomi laikysenai ugdyti, įtraukimas į visas kūno kultūros formas	73,3%	64,4%	1,058	0,304
Tėvų švietimas ir įtraukimas į šį darbą	45,3%	46,7%	0,020	0,887
Tinkamų baldų parinkimas namuose ir vaikų ugdymo įstaigose	50,7%	37,8%	1,882	0,170
Judrūs žaidimai	48,0%	26,7%	5,333	0,021
Papildomos koreguojančios gimnastikos pratybos	53,3%	46,7%	0,500	0,479
Organizmą stiprinančių ir grūdinimo priemonių panaudojimas	45,3%	33,3%	1,676	0,195

Tyrimu nustatytos respondentų nuomone efektyviausios laikysenos profilaktinės priemonės, todėl respondentų pasidomėta, kokias jų vaikai naudoja laikysenos profilaktines priemones. Iš gautų tyrimo duomenų matyti (žr. 20 pav.), kūno kultūros pamokose judrius žaidimus naudoja 58 proc. vaikų, organizmą stiprinančias ir grūdinimo priemones – 50 proc. vaikų, papildomas koreguojančias gimnastikos pratybas – 50 proc., tuo tarpu rytine mankštą tik 25 proc. vaikų. Vadinasi, kūno kultūros pamokų metu vaikams padedama išsiugdyti svarbių fizinių savybių bei siekiama taisyklingos laikysenos profilaktikos.



20 pav. Atsakymų apie laikysenos sutrikimų profilaktinių priemonių naudojimą pasiskirstymas, %

Vertindami, kokias laikysenos sutrikimų profilaktines priemones naudoja jaunesnių ir vyresnių tėvų vaikai matome, kad šių profilaktinių priemonių naudojimas tarp skirtingo amžiaus tėvų vaikų statistiškai reikšmingai nesiskyrė (žr. 17 lentelę). Tai rodo, kad tiek jaunesnių, tiek ir vyresnių tėvų vaikai naudoja panašias laikysenos sutrikimų profilaktines priemones.

17 lentelė

Skirtingo amžiaus tėvų atsakymų apie laikysenos sutrikimų profilaktinių priemonių naudojimą pasiskirstymas, %

	18-30 m.	31-40 m.	Virš 41 m.	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Rytinė mankšta	26,3%	0,0%	0,0%	2,105	0,349
Judrūs žaidimai	57,0%	50,0%	100,0%	1,581	0,454
Papildomos koreguojančios gimnastikos pratybos	51,8%	25,0%	0,0%	3,140	0,208
Organizmą stiprinančių ir grūdinimo priemonių panaudojimas	50,0%	75,0%	0,0%	3,000	0,223
Kita	2,6%	0,0%	0,0%	0,162	0,922

Vertindami, kokias laikysenos sutrikimų profilaktines priemones naudoja žemesnį ir aukštesnį išsilavinimą turinčių tėvų vaikai matome, kad šių profilaktinių priemonių naudojimas tarp skirtingą išsilavinimą turinčių tėvų vaikų statistiškai reikšmingai nesiskyrė (žr. 18 lentelę). Tai rodo, kad tiek žemesnį, tiek aukštesnį išsilavinimą turinčių tėvų vaikai naudoja panašias laikysenos sutrikimų profilaktines priemones.

Skirtingo išsilavinimo tėvų atsakymų apie laikysenos sutrikimų profilaktinių priemonių naudojimą pasiskirstymas, %

	Pagrindinis, vidurinis ir profesinis išsilavinimas	Aukštesnysis, aukštasis ir nebaigtas aukštasis išsilavinimas	χ^2	<i>p</i>
	<i>Proc.</i>	<i>Proc.</i>		
Rytinė mankšta	21,3%	31,1%	1,434	0,231
Judrūs žaidimai	62,7%	48,9%	2,185	0,139
Papildomos koreguojančios gimnastikos pratybos	50,7%	48,9%	0,036	0,850
Organizmą stiprinančių ir grūdinimo priemonių panaudojimas	56,0%	40,0%	2,880	0,090
Kita	4,0%	,0%	1,846	0,174

Apibendrinant galima teigti, kad:

- ✓ Kūno kultūros bendrieji pratimai turi įtakos siekiant ugdyti vaikų fizines galias.
- ✓ Kūno kultūros pamoka yra fizinio aktyvumo raiška.
- ✓ Fizinio ugdymo metu vaikams padedama išsiugdyti svarbių fizinių savybių bei siekiama taisyklingos laikysenos profilaktikos.
- ✓ Fiziniai pratimai turi įtakos organizmo sistemų ir funkcijų darnai, psichinei sveikatai ir fizinių galių plėtotei.
- ✓ Efektyviausia laikysenos profilaktinė priemonė yra papildomos koreguojančios gimnastikos pratybos, kurias galima atlikti su įrankiais (gimnastikos lazdomis, virvutėmis, guminėmis juostomis, espanderiais, pripučiamais ir kimštiniais kamuoliais).

IŠVADOS

1. Kūno kultūros pamokose ne tik įgaunamas pasitikėjimas savo paties veikla, patiriamas judėjimo džiaugsmas ir malonumas, bet ir išmokstama pripažinti kūno kultūros prevencines vertybes, vaikų judėjimas tampa koordinuotas, estetiškas ir tobulas, įgyjama nuostata, kad reguliarus fizinis aktyvumas turi tapti neatskiriama jo gyvenimo dalimi bei gerbiama kitų veikla.

2. Laikysena yra kūno dalių sąryšis, kurią lemia stuburo ir krūtinės ląstos forma, galvos, pečių lanko, rankų, pilvo, dubens ir kojų laikymo būdas. Ugdant taisyklingą laikyseną, koreguojant laikysenos sutrikimus gali būti taikomi bendrieji fiziniai pratimai, kurie, jeigu atliekami taisyklingai, teigiamai veikia laikysenos formavimąsi.

3. Kūno kultūros pamokose įgyvendinami pagrindiniai tikslai: stiprinti visų vaikų sveikatą, laiduoti darnią asmens fizinės, psichinės, dvasinės ir socialinės sveikatos sklaidą, ugdyti sveiką gyvenseną, tenkinti natūralų vaikų poreikį judėti, lavinti motoriką ir laikyseną, plėtoti dvasinius ir fizinius gebėjimus, padėti įsisąmoninti save, ugdytis savivoką bei kaupti socialinę patirtį.

4. Daugeliui vaikų būtinos profilaktinės priemonės laikysenos korekcijai. Efektyviausios yra: į visas kūno kultūros formas įtraukiami fiziniai pratimai, kurių metu vaikai mokomi analizuoti pratimą, suprasti, kur yra kokios raumenų grupės, ir jas stiprinti; parenkami tinkami baldai, nes vaikas turi būti mokomas taisyklingai sėdėti prie stalo; tėvų švietimas ir įtraukimas, nes tėvai turi nuolat kontroliuoti ir koreguoti vaikų laikyseną. Kad vaikams neiškryptų stuburas, turi būti nuolat kontroliuojama ir koreguojama vaikų laikysena laisvalaikio, žaidimų, ugdomosios veiklos metu.

5. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog pagrindinis pradinių klasių mokinių fizinio auklėjimo uždavinys yra stiprinti sveikatą ir tinkamai formuoti augantį organizmą. Fizinis aktyvumas vienas reikšmingiausių harmoningo moksleivių vystimosi ir sveikatos stiprinimo veiksmų. Pakankamas judėjimas yra svarbus veiksnys lemiantis fizinę, psichinę ir socialinę vaiko gerovę. Bendrieji pratimai gali padėti ugdyti harmoningą asmenybę, jei bus mankštinamas ne tik kūnas, bet ir plėtojamos mokinio psichinės galios (intelektas, vaizduotė, atmintis, emocijos, valia). Labai svarbi ir ištvermė, kuri reikalinga pratimams atlikti bei taisyklingai laikysenai ugdyti. Ją nulemia tam tikros įvairių organizmo sistemų savybės ir tų sistemų tarpusavio sąveika. Todėl svarbu suprasti, kad galima lavinti visą funkcinę sistemą, nulemiančią ištvermę.

Tyrimo hipotezė pasitvirtino: šiuolaikinį ugdomąjį turinį atitinkantys bendrieji pratimai turi poveikį pradinukų ugdymui ir sudaro metodines sąlygas jam realizuoti pradinėse klasėse.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė, E. (2008). Silpnos sveikatos vaikų fizinis ugdymas. Klaipėda: Klaipėdos universitetas. ISBN 978-9955-18-337-2.
2. Adaškevičienė, E. (2004). Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas: monografija. Klaipėda: Klaipėdos universitetas. ISBN 9955-585-56-0.
3. Arcinavičius, L. (2004). Laikysena ir jos vertinimo aspektai. Lietuvos kūno kultūros akademija. Leidinyje: Kineziterapija. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija. 2004, Nr. 1(5).
4. Armonienė, J. (2007). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Leidinyje: Pedagogika. Vilnius: VU. T. 85.
5. Balčiūnienė, S. (2002). Netaisyklingos laikysenos ir stuburo iškrypiimų korekcija. Šiauliai: K. J. Vasiliausko įmonė. ISBN 9955-418-95-8.
6. Bacevičienė, R. (2003). Nugaros skausmai. Lietuvos kūno kultūros akademija. Leidinyje: Medicinos ir farmacijos žinios: specializuotas Farmacijos ir farmacijos rinkos instituto leidinys. Kaunas. Nr. 2/20.
7. Balevičiūtė, R.; Poteliūnienė, R. (2006). Mokinių sveikos gyvensenos žinių įgijimo ir fizinio aktyvumo skatinimas aktyvinamaisiais mokymosi metodais. Leidinyje: Pedagogika. Vilnius: VPU 1-kl.
8. Bitinas, B. (2000). Ugdymo filosofija. Vilnius: Enciklopedija. ISBN 9986-433-25-8.
9. Berneckė, V.; Laurutytė, J. (2009). Veiksniai, darantys įtaką ankstyvojo ir ikimokyklinio amžiaus vaikų netaisyklingos kūno laikysenos formavimuisi. Leidinyje: Jaunųjų mokslininkų darbai. Nr. 4 (25).
10. Bendrosios programos ir išsilavinimo standartai (2003). Priešmokyklinis, pradinis ir pagrindinis ugdymas. Vilnius, švietimo ir mokslo ministerijos švietimo plėtotės centras. ISBN 9986-03-524-4.
11. Bobrova, L. (2010). Pradinukų kūno kultūros ugdymo aktualijos. Leidinyje: Žvirblių takas. Nr. 5.
12. Blauzdys, V. (2001). Darželinukų ir moksleivių fizinio ugdymo kaita. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. ISBN 9986-869-90-0.
13. Bružienė, D. J. (2009). Pedagogo vaidmuo ugdant pradinių klasių mokinių taisyklingą laikyseną. Leidinyje: Mokslo taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose. Nr. 6.
14. Černiauskiene, S. (2004). Kūno kultūros pamokos pradinukų akimis. Leidinyje: Žvirblių takas. Nr. 5.
15. Dadelienė, R. (2004). Stuburo patologijos ir fizinis aktyvumas. Seralinis leidinys: metodinės priemonės. Vilnius: VPU.

16. Dadelo, S. (2001). Fizinių galių lavinimas ir testavimas: mokymo metodika. Leidinyje: Jurisprudencija. Vilnius: VGTU.
17. Daniusevičiūtė, L. (2009). Judamojo aparato problemos ir jų sprendimo būdai: mokomoji knyga. Kaunas: Technologija.
18. Dundulis, V. (2006). Priešmokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų kūno laikysenos sutrikimų ir stuburo deformacijų dažnis. Leidinyje: Tiltai.
19. Europos sąjungos švietimo politika. [žiūrėta 2011-03-03]. Prieiga per internetą: http://europa.eu/pol/educ/index_lt.htm.
20. Europos Sąjungos teisės. [žiūrėta 2011-03-03]. Prieiga per internetą: <http://eur-lex.europa.eu/lt/treaties/index.htm>.
21. Europos tarnybos informacijos biuras. [žiūrėta 2011-03-03]. Prieiga per internetą: http://www.etib.lt/?s=et_istorija&lang=lt.
22. Gasparkienė, O. (2000). Kineziterapija gydant judamojo aparato sužalojimus. Kaunas: LKKA.
23. Gedrimas, L. (2008). Stuburas - lanksčioji mūsų kūno atrama. Kauno medicinos universitetas. Leidinyje: Sveikas žmogus. 2008, Nr. 4/36.
24. Graham, G. (2007). Children moving : a reflective approach to teaching physical education. Leidėjas: New York, N. Y. : McGraw-Hill.
25. Gudžinskienė, V. (2006). Pradinių klasių mokinių fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai. Leidinyje: Sporto mokslas. Nr. 4.
26. Hareman, A. E. (2001). Physical activity and health: current issues and research needs. International Journal of Epidemiology. Vol 30 No 5 p. 1193-1197.
27. Haskell, W. L., (2004). General Dose Response Issues Concerning Physical Activity and Health. Health Enhancing Physical Activity. Perspectives – the Multidisciplinary Series of Physical Education and Sport Science, 6 (pp. 149-167). Oxford (UK): Meyer & Meyer Sport Ltd.
28. Juodaitytė, A. (2003). Vaikystės fenomenas: socialinis edukacinis aspektas. Šiauliai: ŠU. ISBN 9986-38-483-4.
29. Juknevičius, V. (2010). Lankstumo lavinimas. Metodinė priemonė. Kaunas: VDU.
30. Kandratavičiūtė, L. (2007). Kūno laikysenos sutrikimai tarp jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų. Leidinyje: Medicinos teorija ir praktika. Vilnius: VU. T. 13. Nr. 4.
31. Kesaneimi, Y.K., Danforth, E.Jr., Jeansen, M. D.et. al. (2001). Does – response issues concerning physical activity and health: an evidence – based symposium. Medicine Science and sport Exercises, 33 (Sup 1.6).

32. Kontautienė, V. (2010). Pradinių klasių mokinių savikontrolės žinių ir gebėjimų raiška fizinio aktyvumo požiūriu. Leidinyje: Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2010, Nr. 2 (77).
33. Красикова, И. С. (2001). Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. Санкт-Петербург: КОРОНА принт.
34. Kuklys, V., Blauzdys, V. (2000). Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos. Vilnius: VPU.
35. Laužikas, J. (1993). Rinktiniai raštai. Kaunas.
36. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas (2006). Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc_l?p_id=279441&p_query=&p_tr2=.
37. Leonavičienė, T. (2006). SPSS programų paketo taikymas statistiniuose tyrimuose. Mokomoji knyga. Vilnius: VPU.
38. Maceina, A. (1990). Pedagogikos raštai. Kaunas.
39. Masandukienė, L. (2009). Kūno kultūros pratimų poveikis 4 – 6 m. vaikų laikysenai, plokščiapėdystei ir fizinėms ypatybėms. Prieiga per internetą: http://vddb.laba.lt/obj/LT-eLABa-0001:E.02~2009~D_20090827_110427-35975 [žiūrėta 2011-03-11].
40. Mauricaitė, B. (2009). Pradinių klasių mokinių laikysenai turintys įtakos veiksniai ir jų sąsajos : magistro tezė. Kaunas: LKKA.
41. Medonis, A. (2009). Mokinių požiūris į fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenimą. Leidinyje: Sporto mokslas: Lietuvos sporto mokslo tarybos ir Lietuvos olimpinės akademijos žurnalas. Vilnius: VPU. Nr. 4 (58).
42. Miškinis, K. (2002). Sporto pedagogikos pagrindai. Kaunas: LKKA. ISBN 9986-569-76-1.
43. Mockevičienė, D., Vaitkevičius, J.V. (2002). Priešmokyklinukų asimetrinė laikysena. Leidinyje: Specialusis ugdymas. Šiauliai: ŠU.
44. Nacional Association for Sport and Physical Education, (2003). Physical Activity and Children: A Statement of Guidelines. Reston. VA: NASPE.
45. Norkus, S. (2002). Pradinukų fizinio pajėgumo diagnostika: metodinė priemonė. Šiauliai: ŠU I-kl. ISBN 9986-38-299-8.
46. Oja, P., Borms J, (2004). Health enhancing physical activity, vol. 6. Oxford (UK): Meyer & Meyr Sport Ltd.; Perspectives – the multidisciplinary series of Physical education and sport science.
47. Petravičius, A. (2001). Darželinio amžiaus vaikų idiopatinė skoliozė: ankstyvoji diagnostika, profilaktika ir konservatyvus gydymas: mokomoji knyga. Kaunas: KMU.
48. Petrauskienė, A. (2000). Aukime sveiki. Kaunas: Šviesa. ISBN 5-430-04398-2.

49. Petrikenė, Z. S. (2001). Svarbiausi visuminio ugdymo pagrindai. Leidinyje: Pedagogika. Nr. 55.
50. Petrikenė, Z. S. (2004). Visuminis ugdymas pradinėse klasėse. Leidinyje: Pedagogika. Nr. 46.
51. Pikūnas, J. (2000). Asmenybės vystymasis: kelias į savęs atradimą. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras. ISBN 9986-418-14-3.
52. Poderys, J. (2000). Asmens sveikatos ugdymas. Kaunas: KMU.
53. Poteliūnienė, S. (2006). Kūno kultūros pamokos turinio įvairinimas judriaisiais žaidimais: metodinė priemonė. Vilnius: VPU. ISBN 9955-20-118-5.
54. Ramanauskienė, I. (2008). Fizinių pratimų su didžiais kamuoliais poveikis žmogaus taisyklingai laikysenai ir raumenų stiprinimui: mokomoji knyga. Kaunas: Technologija. ISBN 978-9955-25-514-7.
55. Rajeckas, V. (2004). Pedagogikos pagrindai. Vilnius: VPU.
56. Specialiojo ugdymo pagrindai (2003). Šiauliai: ŠU. ISBN 9986-38-423-0.
57. Stanislovaitienė, J. (2008). Lankstumas. Leidinyje: Lengvoji atletika: vadovėlis. Kaunas: LKKA.
58. Stanislovaitis, A. (2008). Greitumas. Leidinyje: Lengvoji atletika: vadovėlis Kaunas: LKKA.
59. Šalkauskis, S. (1991). Pedagoginiai raštai. Kaunas: Šviesa. ISBN 5-430-01151-7.
60. Šapokaitė, J. (2008). Fizinių pratimų įtaka 5-7 metų vaikų laikysenai: magistro tezės. Kaunas: LKKA. Prieiga per internetą: http://vddb.laba.lt/obj/LT-eLABa-0001:E.02~2008~D_20080618_125352-67331 [žiūrėta 2011-03-11].
61. Šapokienė, L. (2007). Fizinių savybių ugdymas: mokomoji knyga. Kaunas: Technologija.
62. Tamošauskas, P. (2008). Kūno fenomenas ir fizinis ugdymas. Leidinyje: Santalka. T.16. Nr. 2.
63. Urbelytė, N. (2006). 6-7 metų vaikų stuburo raumenų ištvermė ir paslankumas: magistro tezės. Kaunas.
64. Vaitkevičius, V. (2005). Moksleivių nuostatos į mokymo(-si) krūvį. Leidinyje: Specialusis ugdymas. Nr. 1 (12).
65. Zaborskis, A. (2007). Taisyklinga laikysena. Kaunas: Šviesa.

Laura Zakarauskaitė

Parents' attitude towards the influence of physical education on the psychomotoric development of the primary school students

The Master's Degree Thesis

Summary

Educational process has a positive impact on the development of the child only in this case when there is profound knowledge of primary school students' body systems and their functions, when psychological effects are acknowledged and managed well and when the awareness of the influence of physical abilities helps to implement general exercises.

The object of the work – parents' attitude towards the influence of physical education on the psychomotoric development of the primary school pupils. The goal of the work – to analyse parents' attitude to it. The goal was achieved gradually dealing with the objectives of the work which predetermined the structure of the work. Firstly, all the specific particularities of physical education and psychomotoric development are analysed. Secondly, parents' attitude towards the right body development is revealed and at the same time parents' attitude towards the influence of physical education on children's bodies is analysed as well as their attitude towards physical education as the main means of training and improving the carriage of the body. Later there was a reasearch to find out parents' attitude towards the influence of physical education on the child's psychomotorics. Scientific approach, used to solve the above mentioned objectives, consists of the analysis of the scientific literature, questionnaire responses and statistical analysis. The analysis of the scientific literature allows to claim that during the classes of physical education children acquire self-confidence performing different activities and learn to acknowledge the preventive qualities of physical education as well as get the understanding that regular physical activity should become an integral part of the their life. General physical exercises are used to develop the correct body carriage or to correct its failures. The research which was used to illustrate the statements taken from the professional literature proved that the main objective of the development of the primary school students is to strenghten their health and to form the growing body in a proper way. General exercises help to develop a balanced personality. Stamina is necessary to perform the exercises and to develop the correct carriage. It is prepositioned by the mutual cooperation among different body systems. The assumptions were proved – exercises corresponding modern plot of the child's development have positive influence on the development of the primary grade students and it is necessary to prepare methodical conditions for implementing those exercises into reality during the primary school years.

The key words: physical education, psychosomatic development, posture.

PRIEDAS

Gerbiami Tėveliai,

Maloniai prašau Jūsų atsakyti į žemiau pateiktos anketos klausimus, kurie leistų nustatyti ir įvertinti tėvų požiūrį į kūno kultūros poveikį pradinukų psichomotoriniam ugdymui. Jūsų nuoširdūs atsakymai neabejotina pagalba atliekant tyrimą, kuris skirtas magistriniame darbe. Atsakymai į anketos klausimus pasirinkite Jums priimtinausius variantus bei juos pažymėkite ⊗ arba parašykite savo atsakymą.

Apklausa anoniminė, duomenys analizuojami ir pateikiami tik statistine forma.

1. Anketą pildo:

- Mama
- Tėtis

2. Jūsų amžius:

- 18-30
- 31-40
- 41-50
- Virš 50

3. Jūsų išsilavinimas:

- Pagrindinis
- Vidurinis
- Profesinis
- Aukštesnysis
- Aukštasis
- Nebaigtas aukštasis
- Kita

4. Kur Jūs gyvenate?

- Mieste
- Priemestyje
- Kaime

5. Jūsų užimtumas:

- Dirbame abu
- Dirba tik mama
- Dirba tik tėtis
- Nedirbame abu
- Kita

6. Vaiko lytis:

- Mergaitė
- Berniukas

7. Vaiko amžius (parašykite).....

8. Šeimyninė padėtis:

- Susituokę
- Išsituokę
- Gyvena nesusituokę
- Nevedęs

9. Ar, Jūsų nuomone, kūno kultūros bendrieji pratimai turi įtakos Jūsų vaikų laikysenos ugdymui?

- Taip
- Ne
- Nežinau

10. Kokį poveikį turi ugdymo procesas Jūsų vaikų kūno kultūros ugdymui?

- Sužino apie organizmo sistemų ir funkcijų darną
- Sužino apie psichinius veiksnius ir jų valdymą
- Sužino apie įtaką fizinių galių plėtotei
- Padeda sėkmingai įgyvendinti bendruosius pratimus
- Kita (parašykite).....

11. Koks Jūsų nuomone fizinių pratimų tikslas, skirtas laikysenai ugdyti?

- Sustiprinti raumenis
- Pagerinti medžiagų apykaitą
- Skatinti krūtinės ląstos funkcines išgales
- Sustiprinti visą organizmą
- Stimuliuoti visų organų bei sistemų veiklą
- Kita (parašykite).....

12. Kokią įtaką labiausiai turi fiziniai pratimai Jūsų vaikų organizmo sistemų ir funkcijų darnai?

- Atramos ir judėjimo aparatui
- Kvėpavimo sistemai
- Pusiausvyrai
- Kita (parašykite).....

13. Kokį poveikį labiausiai turi fiziniai pratimai Jūsų vaikų psichinės sveikatos ugdyme?

- Palaiko ir stiprina protinę sveikatą
- Įtakoja emocijoms
- Vaizduotės įtakai
- Bendravimo įgūdžių ugdymui kūno kultūros pamokose
- Kita (parašykite).....

14. Kokią įtaką labiausiai turi bendrieji fiziniai pratimai Jūsų vaikų fizinių galių plėtotei?

- Lavinama raumenų jėga
- Lavinama ištvermė
- Lavinamas lankstumas
- Lavinamas greitumas, pusiausvyra, vikrumas, koordinaciniai gebėjimai
- Kita (parašykite).....

15. Kokią įtaką turi ištvermės lavinimo bendrieji pratimai?

- Ugdo vaikų gebėjimą priešintis fiziniam nuovargiui
- Didina vaikų pagrindinių funkcijų (kraujotakos, kvėpavimo) galimybes
- Gerina bendrąją fizinę ištvermę
- Kita (parašykite).....

16. Kokie naudojami lankstumo lavinimo metodai kūno kultūros pamokose?

- Dinaminio tempimo pratimai
- Statinio tempimo pratimai
- Raumenų susitraukimo, atpalaidavimo ir tempimo derinimas
- Kita (parašykite).....

17. Kokios Jūsų nuomone efektyviausios laikysenos sutrikimų profilaktinės priemonės?

- Fizinių pratimų, kurie taikomi laikysenai ugdyti, įtraukimas į visas kūno kultūros formas
- Tėvų švietimas ir įtraukimas į šį darbą
- Tinkamų baldų parinkimas namuose ir vaikų ugdymo įstaigose
- Judrūs žaidimai

- Papildomos koreguojančios gimnastikos pratybos
- Organizmą stiprinančių ir grūdinimo priemonių panaudojimas
- Kita (parašykite).....

18. Kokias naudoja Jūsų vaikas laikysenos sutrikimų profilaktines priemones?

- Rytinė mankšta
- Judrūs žaidimai
- Papildomos koreguojančios gimnastikos pratybos
- Organizmą stiprinančių ir grūdinimo priemonių panaudojimas
- Kita (parašykite).....

Anketą sudarė Šiaulių Universiteto Socialinės Gerovės ir Negalės Studijų Fakulteto II
kurso magistrantė Laura Zakaruskaitė;

lauryna211@gmail.com
Tel. Nr. 865840570

DĖKOJU UŽ ATSAKYMUS ☺