

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SPECIALIOSIOS PEDAGOGIKOS FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Mindaugas Kriščiokaitis

**TAIKOMOSIOS FIZINĖS VEIKLOS POVEIKIS NEĮGALIŲ FIZINĖS
KOMPETENCIJOS SUVOKIMUI**

Magistro darbas

Magistro darbo vadovė – dr. Jūratė Požėrienė

Šiauliai 2006

Turinys

Ivadas	2
1. LITERATŪROS APŽVALGA	5
1.1. Protinio atsilikimo, kaip negalios priežasties, samprata.....	5
1.2. Neįgalių asmenų savęs suvokimas ir vertinimas	7
1.2.1. Neįgalių asmenų savęs suvokimas ir gyvenimo kokybės ryšys	7
1.2.2. Neįgalių asmenų savęs vertinimas	7
1.2.3. Neįgalių asmenų savęs vertinimo ypatumai	11
1.3. Fizinės veiklos ir fizinės kompetencijos ryšys.....	13
1.4. Neįgaliųjų suvokiama ir reali fizinė kompetencija.....	15
1.5. Taikomosios fizinės veiklos poveikis neįgaliems asmenims.....	16
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS	18
2.1. Tiriamieji	18
2.2. Tyrimo metodai	18
2.3. Tyrimo organizavimas	19
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APIBENDRINIMAS	24
3.1. Neįgaliųjų suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos tyrimas prieš eksperimentą ...	24
3.2. Neįgaliųjų suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos tyrimas po eksperimento	30
Išvados	39
Rekomendacijos	40
Literatūra	41
Santrauka (anglų k.)	45
Priedai	46
1 priedas	47
2 priedas	67
3 priedas	71
4 priedas	95

Ivadas

Neįgalūs žmonės, kaip ir visi sveikieji, turi turėti sąlygas dalyvauti visuomenės gyvenimo srityse, o fizinė veikla yra kaip tik viena iš tokių socialinių paslaugų. Įvairių fizinės, psichologinės ir socialinės reabilitacijos, pedagogikos priemonių taikymas tenkinant neįgaliųjų asmenų fizinės veiklos poreikius yra vienas pagrindinių taikomosios fizinės veiklos uždavinių skatinant neįgaliųjų gebėjimą dalyvauti visuomenės gyvenime (socialinę integraciją) ir kartu mažinant jų negalios apraiškas.

Taikomosios fizinės veiklos poveikis neįgaliųjų gyvenimo kokybei yra toks, kad dalyvaujantys šio pobūdžio veikloje neįgalieji tampa labiau integruotais už tuos, kurie nedalyvauja taikomojoje fizinėje veikloje. Gerinant neįgaliųjų gyvenimo kokybę bei jų socialinę integraciją, dėmesys skiriamas taikomajai fizinei veiklai, galinčiai maksimaliai padidinti jų nepriklausomybės (savarankiškumo) potencialą. Todėl vis labiau neįgalūs asmenys yra įtraukiami į įvairią taikomąją fizinę, sportinę bei kitą rekreacinę veiklą.

Neįgalieji, dalyvaudami sportinėje veikloje, geriau vertina save, savo galimybes, labiau pasitiki savo jėgomis (Kardelis, Karpavičius, 2000).

Pagrindinis tyrėjų dėmesys yra kreipiamas taikomosios fizinės veiklos poveikio neįgaliųjų fizinio pajėgumo nustatymui siejant jį su fizine reabilitacija. Kur kas mažiau yra darbų, kuriuose būtų siekiama nustatyti ir įvertinti neįgaliųjų fizinės kompetencijos suvokimą, kaip vieną svarbesnių veiksnių, gerinančių neįgaliųjų asmenų socialinę integraciją. Šiame kontekste atlikti tyrimai pagrindinai buvo orientuoti į įgalių žmonių grupes, nedidelė jų dalis buvo susijusi su palyginamaisiais neįgaliųjų ir įgaliųjų asmenų tyrimais.

Šis tyrimas aktualus atskleisti ryšį tarp taikomosios fizinės veiklos ir neįgaliųjų suvokiamos fizinės kompetencijos, o tyrime taikomos pedagoginio poveikio priemonės gali būti panaudotos skatinant neįgaliųjų socializacijos procesus bei gerinant jų gyvenimo kokybę.

Lietuvoje taikomosios fizinės veiklos poveikį nežymiai protiškai atsilikusių paauglių savęs vertinimui ir fizinės kompetencijos suvokimui tyrinėjo Mikelkevičiūtė (2002). Šiuo tyrimu nustatyta, kad nežymiai protiškai atsilikę paaugliai, besimokantys bendrojo lavinimo mokyklose, save vertina blogiau nei jų bendraamžiai, besimokantys specialiojoje mokykloje. Taip pat jie neadekvačiai suvokia savo fizinę kompetenciją. Atliktas eksperimentas parodė, kad taikomoji fizinė veikla turi teigiamą poveikį nežymiai protiškai atsilikusių paauglių savęs vertinimui ir fizinės kompetencijos suvokimui.

Bell ir Graham (žiūr. 2005-12-15), atlikę įgalių vaikų suvokiamos fizinės kompetencijos ir fizinės veiklos būdų ryšio tyrimą, nustatė, kad suvokiama fizinė kompetencija priklauso nuo jų dalyvavimo fizinėje veikloje.

Harter kompetencinės motyvacijos modelyje nurodoma, kad reali kompetencija turi mažiau tiesioginės įtakos kompetencinei motyvacijai nei suvokiamai kompetencijai. Netikslūs fizinės srities įgūdžių suvokimai gali baigtis realios fizinės kompetencijos pervertinimu arba neįvertinimu (Yun, Ulrich, 1997).

Neįgalūs asmenys dažniausiai yra linkę pervertinti arba nepakankamai įvertinti savo sugebėjimus. Armstrong, Rosenbaum, King (žiūr. 2005-12-15) atlikti tyrimai parodė, kad neįgaliųjų fizinės kompetencijos vertinimas yra žemesnis, nei jų socialinės ar pažinimo kompetencijos vertinimas.

Dauguma autorių teigia, kad neįgalieji, dalyvaudami sportinėje veikloje, save, savo galimybes vertina geriau, labiau pasitiki savo jėgomis (De Pauw, Gavron, 1995).

Visi taikomosios fizinės veiklos tikslai yra individualizuojami ir paremti individualaus testavimo ir vertinimo rezultatais. Neįgalieji turi daug daugiau specifinių poreikių negu įgalieji. Net įprastos fizinės veiklos nesėkmės, kurios kitiems atrodo mažai reikšmingos arba lengvai išgyvenamos, neįgaliesiems žmonėms gali sukelti ilgalaikį savęs nevertinimą ir nepagarbą sau. Neįgaliųjų fizinio ugdymo vyksmo sudėtingumas ir skirtinga metodologija priklauso ne tik nuo labai skirtingų pačių individų ypatybių ir gebėjimų, bet ir nuo esamų sąlygų bei teikiamų paslaugų kokybės šeimoje ir visuomenėje. Neįgaliųjų fizinės veiklos pirmenybė yra pritaikyti fizinę veiklą labai įvairiems neįgaliųjų poreikiams, siekiant jų fizinio ir psichologinio prisitaikymo visuomenėje fizinės, profesinės ir socialinės (re)abilitacijos požiūriu (Sherill, 1998).

Tyrimo problema

Priklausomybė tarp taikomosios fizinės veiklos ir neįgaliųjų fizinės kompetencijos suvokimo.

Tyrimo hipotezė

Kryptinga ir sisteminga fizinė veikla daro teigiamą poveikį neįgaliųjų suvokiamai fizinei kompetencijai.

Tyrimo objektas

Neįgaliųjų fizinės kompetencijos suvokimas.

Tyrimo tikslas

Nustatyti taikomosios fizinės veiklos poveikį neįgaliųjų fizinės kompetencijos suvokimui.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti realią neįgaliųjų fizinę kompetenciją;
2. Nustatyti suvokiamą neįgaliųjų fizinę kompetenciją;
3. Įvertinti taikomosios fizinės veiklos poveikį neįgaliųjų fizinės kompetencijos suvokimui.

Darbo struktūra. Ši magistro darbą sudaro: įvadas, 3 skyriai, išvados, rekomendacijos, naudotos literatūros sąrašas (50 šaltinių), reziumė anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 1 lentelė, 24 paveikslai.

Prieduose pateikiama suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos tyrėjo vertinimo testas, statistinės duomenų analizės rezultatai.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Protinio atsilikimo, kaip negalios priežasties, samprata

Kadangi visų tiriamųjų pagrindinė negalios priežastis yra protinis atsilikimas, tyrime jį akcentuosiu daugiausiai.

Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos nuostata, negalė yra medicininė ir socialinė žmogaus būklė, pasireiškusi sutrikimu, negebėjimu atlikti kasdienių veiksmų, visaverčio gyvenimo varžymu. Neįgalus žmogus yra tas, kuriam specialistas diagnozavo fizinį ar psichinį sutrikimą, trukdantį savarankiškai gyventi dėl vienos ar kelių svarbių veiklos sričių, kaip vaikščiojimas, regėjimas, klausa, kalbėjimas, veikla rankomis, savitarna, mokymasis, darbas, ribojimo (Mockevičienė, Vaitkevičius ir Bakanovienė, 2005).

Intelektu sutrikimas - protinių gebėjimų nuokrypis, susijęs su sutrikusiu elgesiu, emociniu bei socialiniu prisitaikymu. (Bagdonas, 1995).

Nustatyta, kad intelekto sutrikimas nėra nekintama, fiksuota būklė, kuri suteikia žmogui statinį nekintamą gyvenimą. Pažinimas, psichomotorika ir tinkamas elgesys yra dinamiški reiškiniai, kuriuos kryptingai bei aktyviai skatinant galima pasiekti kur kas geresnių rezultatų negu kartais tikimasi. Dar visai neseniai protinis atsilikimas buvo laikomas paveldėta nepagydoma liga. Toks požiūris lėmė įvairių specialistų, socialinių darbuotojų bei kitų profesijų atstovų atsiribojimą nuo protiškaite atsilikusiu. (Adomaitienė ir kt., 2003).

Protinio atsilikimo terminas vartojamas sutrikusio intelekto asmenims apibūdinti. Pagal tarptautinę ligų klasifikaciją protinis atsilikimas apibrėžiamas kaip sustabdyta arba dalinė protinė raida, apibūdinama sutrikusiais įvairiais gebėjimais: pažintiniais, kalbiniais, motoriniais ir socialiniais, rodančiais bendrą intelekto lygį tam tikru raidos laikotarpiu. (Adomaitienė ir kt., 2003).

Amerikos protinio atsilikimo asociacija protinį atsilikimą apibrėžia kaip reikšmingą tam tikrų asmeninių gebėjimų ribotumą - reikšmingai sumažėjusį intelekto funkcionavimą, neatsiejamą nuo dviejų ar daugiau negebėjimų tam tikrose taikomųjų įgūdžių srityse: bendravimo, apsitarnavimo, gyvenimo namuose, socialinių įgūdžių, visuomeniniame gyvenime, savivertės, sveikatos ir saugumo, mokymosi, laisvalaikio ir darbo (Mikelkevičiūtė, 2002). Protinis atsilikimas yra pagal intelekto koeficientą (IQ) skirstomas į: nežymų protinį atsilikimą (IQ ribos nuo 50 iki 69), vidutinį protinį atsilikimą (IQ ribos nuo 35 iki 49), žymų protinį atsilikimą (IQ ribos nuo 20 iki 34), ir labai žymų protinį atsilikimą (IQ žemiau 20) (Bagdonas, 1995; Sherrill, 1998).

Posakis "sumažėjęs intelekto funkcionavimas" rodo, kad protinis atsilikimas laikomas dabar esama, bet ne nuolatine būseną (Smith, 1997). Tai reiškia, kad individo funkcionavimas gali

pagerėti, jei sudaromos tinkamos ugdymo sąlygos tam tikru laikotarpiu. Kai kurie autoriai pažymi, kad ugdymo srityje tokie terminai kaip nežymus, vidutinis, žymus ir labai žymus protinis atsilikimas neturėtų būti vartojami, nes jie yra naudingi tik vertinimo, priskyrimo ir korekcinės intervencijos programoms, besiremiančiomis vaikų apribojimais, o ne tuo, ką vaikai gali atlikti konkrečiose aplinkose. (Sherrill, 1998; Polloway, 1997).

1.2. Neįgalių asmenų savęs suvokimas ir vertinimas

1.2.1. Neįgalių asmenų savęs suvokimas ir gyvenimo kokybės ryšys

Gera savijauta, savęs vertinimas ir gerbūvis siejami su gyvenimo kokybe ir dalyvavimu tikslingoje bei prasmingoje veikloje, sutelktoje maksimizuojant jėgas ir pajėgumą. Fidler (1996) pasiūlė keturias sritis, paaiškinančias išitraukimą į veiklą ir jos reikšmingumą gyvenimo kokybei:

1) savęs priežiūra ir išlaikymas - abi šios sritys laikomos universaliu žmogišku poreikiu siekiant bei išlaikant autonomijos, unikalumo ir skirtumo nuo kitų jausmą;

2) įnašas į visuomenę įgyvendinimo ir kitų gerovės poreikis (pavyzdžiui, profesinio lavinimo veikla);

3) tarpasmeniniai išipareigojimai - asmeninio priimtumo bei tarpasmeninės vertės jausmas;

4) vidinis pasitenkinimas - dalyvavimas veikloje, siekiant patirti džiaugsmą ar smagumą.

O neįgaliųjų tarpe, būtent taikomosios fizinės veiklos taikymas gali pagerinti asmeninio priimtumo bei dalyvavimo veikloje, kaip siekimo patirti džiaugsmą ar smagumą.

Judėjimas, sveikata ir žvalumas tikrai prisideda prie geresnės gyvenimo kokybės, o kadangi gyvenimo kokybė siejama su fizine veikla, galime daryti prielaidą, kad protiškai atsilikusiems žmonėms tai suteiks teigiamą savęs vertinimą ir savęs suvokimą, įgalumo vystymąsi, nuotaikos pasikeitimą, kognityvių įgūdžių pagerėjimą, tai yra būtinus įgūdžius gyventi visuomenėje ir susidoroti su kasdienine veikla ir gyvenimo reikalavimais (Sherrill, 1998). Dalyvavimas taikomojoje fizinėje veikloje gali suteikti teigiamo savęs vertinimo vystymąsi ir apskritai geresnę gyvenimo kokybę (Ferguson, 1997).

Kaip pastebėjo Fidler (1996), savęs vertinimas, kaip psichologinis gerbūvis, yra vienas pagrindinių gyvenimo kokybės elementų.

1.2.2. Neįgalių asmenų savęs vertinimas

Žmogui labai svarbu surasti teisingą santykį su savimi pačiu, realiai suvokti savo sugebėjimus ir galimybes, teigiamybes ir trūkumus, dorybes ir ydas. Nuo to, kaip jis pažįsta ir vertina save, priklauso jo veiklos sėkmė, kasdieninis elgesys ir santykiai su aplinkiniais.

Anot Barkauskienės (2003), savęs suvokimas – tai individo savęs paties, savo galimybių, pasiekimų, kompetencijų, savybių ir vietos tarp kitų žmonių supratimas. Savęs

vertinimas yra vienas svarbiausių asmenybės vidinių darinių, kuriam būdinga sudėtinga, įvairiapusė struktūra, todėl dažnai apibrėžiamas pasitelkiant daugybę sąvokų: „savivertė“, „savigarba“, „Aš vaizdas“, „savęs suvokimas“, „savimonė“. Anot Valicko (1991, cit. Mikelkevičiūtės, 2002), vienais atvejais šios sąvokos vartojamos kaip sinonimai, kitais - turi skirtingą prasmę. Nepaisant to, sąvoka „savęs vertinimas“ yra plačiai vartojama tiek mokslinėje, tiek kasdieninėje kalboje.

Savęs vertinimo amplitudė labai plati. Seniai pastebėta, kad asmenys, turintys vienodus gebėjimus ir panašius nuopelnus, dažnai save vertina skirtingai. Vieni ypač pabrėžia net menkus savo laimėjimus, puikuoja savimi ir geidžia, kad tie jų pasiekimai būtų kuo plačiau minimi. Kiti priešingai, ne tik patys nesididžiuoja pasiektais nuopelnais, bet ir nemėgsta, kad apie tai būtų daug kalbama. Treti, nors ir būdami talentingi ir gabūs, pasirodo esą labai nepatenkinti savimi, nuolat save kaltina ir smerkia net už menkiausias klaidas ar nesėkmes, laiko save nevykėliais, graužiasi ir kankinasi (Žemaitis, 1995).

Kalbant apie savęs vertinimą, galima pastebėti du kraštutinumus: savęs pervertinimą ir savęs neįvertinimą. Doroviniu požiūriu ypač neigiamai traktuojamas savęs pervertinimas. Jis blogai veikia asmens vidinį pasaulį, jo poelgius, iškreipia dorovinius santykius, komplikuoja bendravimą. Tuo pagrindu klostosi daug negatyvių dorovinių savybių, tokių kaip išdidumas, puikybė (Žemaitis, 1995; Didlienė, 1995). Savęs neįvertinimo atveju asmuo mano apie save daug prasčiau negu yra iš tikrųjų, būna pernelyg savikritiškas ir reiklus sau, visuomet nepatenkintas savo darbais ir poelgiais. Tokia vidinė nuostata ypač varžo jo aktyvumą, iniciatyvą, mažina kūrybiškumą (Žemaitis, 1995; Didlienė, 1995).

Doroviniu požiūriu teisingas savęs vertinimas įmanomas tik tuomet, kai žmogus kelia save aukščiau už kitus, nepervertina savo nuopelnų ar teigiamų savybių arba atvirkščiai - perdėtai nežemina savęs, nemenkina savo laimėjimų ir nuopelnų. Pasiekti tokį „subalansuotą“ savęs vertinimą labai nelengva (Žemaitis, 1995).

Adekvatus (lot. *adaequatus* - prilygintas, prilygęs) savęs vertinimo pagrindas - sugebėjimas pažvelgti į save tarsi iš šalies, kaip į žmogų su visais trūkumais ir gerosiomis savybėmis; tai sugebėjimas pripažinti savo vertę ir siekimas tą vertę išsaugoti bei padidinti. Adekvačiai save vertinti - tai pasitikėti savimi, nebūti abejingu, jausti atsakomybę, pripažinti savo silpnybes ir ugdyti pasitikėjimą savo galimybėmis (Didlienė, 1995; Žemaitis, 1995).

Adekvatus savęs vertinimas turi ypač didelę reikšmę asmenybės doroviniam brendimui, jos dvasinio pasaulio plėtotei, pasitikėjimo savimi, savikritiškumo, kuklumo, savigarbos ir kitų svarbių dorovinių savybių išsiugdymui. Kuo žmogus geriau pažįsta save ir kitus, tuo teisingiau save vertina ir susikuria adekvatesnį santykį su savimi, tampa išmintingesnis, paprastesnis ir, žinoma, patrauklesnis. Sunku kalbėti apie dorovinį žmogaus brandumą, jo dvasinę kultūrą, jeigu jis nepažįsta

savęs, nesidomi savimi ir nesugeba adekvačiai savęs vertinti (Žemaitis, 1995). Vadinasi, humanistinėje psichologijoje yra pabrėžiama, kad teisingas bei teigiamas savęs vertinimas padeda žmogui prisitaikyti (Myers, Rosen, 1999).

Savęs suvokimas susideda iš pasitikėjimo, jausmų, ketinimų, kurių pagrindu asmuo susidaro nuomonę apie save. Taip patvirtinamas požiūris į savęs vertinimą kaip į pastebimas asmens žinias apie save, apimantis daugelį įsivaizduojamų tapatybių, vaidmenų ir sugebėjimų, darančių įtaką asmens unikalumui (Sherrill, 1998).

Vienas iš fizinės veiklos tikslų yra ugdyti gebėjimą suvokti ir įvertinti savo fizinį lygį (pasiruošimą ir išsivystymą) bei atitinkamai elgtis, susidorojant su atsiradusiomis kliūtimis, barjeriais ar praradimais, kurie gali paveikti savivertę (Fox, 1997). Ypatingai svarbu padėti turintiems negalių asmenims išsiaiškinti dalykus, kuriuos jie gali ir kurių negali pakeisti, taip pat motyvuoti, paskatinti keisti tai, ką jie gali pakeisti bei išmokyti priimti tai, ko negali pakeisti (Sherrill, 1998). Pasak Levy-Shiff, Kedem ir Sevillea (žiūr. 2006-01-25), protiškai atsilikę paaugliai turi sunkumų savivokoje ir įsijausdami į įvairius vaidmenis dėl:

- a) jų jausmų apie gyvenimą kaip neįdomų, nereikšmingą ir tuščią;
- b) mokėjimų;
- c) fizinio "Aš".

Gebėjimas suvokti yra vienas iš daugelio socialinių ir psichologinių faktorių, kurie turi įtakos motyvuotai išbandyti naujus dalykus ir patenkinti savo poreikius.

Asmenys su ribotu pažinimu ar/ir judėjimo negalia dažniausiai yra linkę pervertinti arba nepakankamai įvertinti savo sugebėjimus. Troškimų lygmuo (vidinė būsena, specifinis tikslas) yra svarbus vertinant savęs suvokimą ir pasitikėjimą savimi, jis gali būti nagrinėjamas kaip pažinimo savybė, darant išvadas apie save (Sherrill, 1998). Troškimų lygmuo paremia tarpusavio bendravimą tarp ugdytinio ir ugdytojo ar partnerio ir padeda bendrauti sutelkiant dėmesį į tikslą. Asmeniškasis orientavimasis (tikslas siekimas) skatina individą demonstruoti gebėjimus ir pastangas konkrečiose situacijose (Sherrill, 1998). Didelį vaidmenį čia kartais gali vaidinti sėkmės/nesėkmės pojūtis. Ugdytiniai, kurių akademinė savigarba yra didelė, susikuria į meistriškumą orientuotas atribucijas, kurios padeda sėkmingai motyvuotai spręsti daugiau protinių pastangų reikalaujančias užduotis. Jie savo sėkmę priskiria dideliems gabumams. Kadangi jie supranta, kad gabumai yra jų bruožas ir kad ateityje tai padės jiems pasiekti tikslą, todėl susiformuoja aukštas sėkmės ekspektacijų lygis. Kai patiriama nesėkmė, į meistriškumą orientuotas vaikas ją priskiria tokiems savo ir aplinkos veiksniams, kuriuos galima pakeisti ir kontroliuoti (Žukauskienė, 1998).

Pasak Mikelkevičiūtės (2002), daugelis mokslininkų yra įrodę, kad sportas ir fizinė veikla yra svarbūs socialiai reikšmingi reiškiniai. Yra daug mokslinių darbų, įrodančių kūno

kultūros bei kitos fizinės veiklos vertę vystant asmenybės suvokimą, savigarbą ir savęs realizavimą.

Anot, Harter (1993, cit. Mikelkevičiūtės, 2002), besąlyginė parama yra svarbi formuojant jaunų žmonių savęs vertinimą. Kitaip tariant, paaugliai turėtų saugotis ar žinoti, kad jie yra vertinami, nors ir kokie bebūtų jų sugebėjimai ir atlikimas. Tačiau socialiai svarbių žmonių sąlyginė parama, lydima tam tikrų poelgių, pasiekimų, požiūrių ir t. t., gali turėti neigiamą poveikį savęs vertinimui. Paaugliai sąlyginę paramą dažnai supranta kaip kontrolę, o ne skatinimą.

Savęs vertinimas apibūdinamas kaip galėjimas veikti autonomiškai, pastoviai nejaučiant, kad asmens savęs vertinimas yra pavojuje arba, kalbant psichologiniais terminais, kad individo ego nebūtų įtraukiamas. (Mikelkevičiūtė, 2002).

Paaugliams patinka dalyvauti sporte bei fizinėje veikloje, skatinančioje teigiamą savęs pajautimą bei atitinkančioje savarankiškumo motyvacijos tipus. Vaikus traukia tokia veikla, kuri skatina jų kompetenciją per įvaldymą, ir suteikia jiems autonomijos ar pasirinkimo jausmą, turi privalumų ir skatina teigiamą efektą. Ypač toks potraukis turėtų atsirasti, kai kiti autoritetingi asmenys (pvz., tėvai, mokytojai, treneriai, bendraamžiai) palaiko dalyvavimą nesąlygiškai. Jei sportas ar fizinė veikla neturi šių savybių ar jas žlugdo, o kiti autoritetingi asmenys daro spaudimą, vartoja prievartą ar sąlyginę paramą, tai tada atsiranda didelis iškritimo iš šios veiklos procentas. (Mikelkevičiūtė, 2002).

Pasak Mikelkevičiūtės (2002), daugelis mokslininkų, tyrusių paauglių dalyvavimo fizinėje veikloje priežastis, nurodė, kad viena pagrindinių yra "smagumas". Smagumo jausmas visų pirma priklauso nuo įgūdžių įvaldymo jausmo, asmeninio atlikimo bei džiaugsmo patyrimo. Išoriniai faktoriai, tokie kaip atlyginimų gavimas, laimėjimas ar kitų pamaloninimas, yra mažiau svarbūs. Daugelis paauglių atsisakymo dalyvauti fizinėje veikloje priežastimis laikė susidomėjimą kita veikla, smagumo nebuvimą, nuobodulį, sėkmės patyrimo bei įgūdžių patobulėjimą, per didelį konkurencijos sureikšminimą ir trenerio nemėgimą. Autorė pastebi, kad autonomijos, kompetencijos ir susiejimo poreikiai yra akivaizdūs.

Horn ir Weiss (1991, cit. Mikelkevičiūtės, 2002), tyrinėję vaikų fizinės veiklos sugebėjimų ir įvertinimų vystymosi analizę, nurodė, kad sprendami apie kompetenciją, vaikai augdami daugiau priklauso nuo lyginimo su sau lygiais, o mažesni vaikai labiau priklauso nuo suaugusiųjų įvertinimo.

Treneris, suteikiantis informaciją, kaip asmeniškai tobulėti, ir protingai panaudojantis padrąsinimą, skatina vaikų sportinės bei fizinės veiklos teigiamą kompetencijos suvokimą ir motyvaciją. Vadinasi, trenerių atliekamas asmeninio patobulėjimo ar užduoties atlikimo pabrėžimas yra vienas iš svarbiausių faktorių, skatinančių teigiamą motyvaciją ir savęs suvokimo bei vertinimo rezultatus.

Anot Mikelkevičiūtės (2002), vaikai, kurie priima įvaldymo orientaciją ir suvokia, jog jie veikiami mokymo/treniravimo klimato, skatinančio įvaldymą, turi tvirtesnę motyvacinę pagrindą.

1.2.3. Neįgalių asmenų savęs vertinimo ypatumai

Daugelis mokslininkų nagrinėjo įvairių fizinės veikos rūšių poveikį savęs vertinimui. Atliktuose tyrimuose buvo pastebėti žymūs savivertės pagerėjimai po dalyvavimo bėgimo, plaukimo, važiavimo dviračiu, treniruočių su svarsčiais, taip pat po dalyvavimo daugybėje kitų konkrečiai neapibrėžtų fizinės veiklos bei organizacinio (elitinio) sporto programose. Iš kitos pusės, daug atliktų tyrimų nepademonstravo savęs vertinimo pokyčių po bėgimo, važiavimo dviračiu, plaukimo ir treniravimosi su svarsčiais, šokių bei kitų "nekonkrečių" mankštinimosi programų. Kaip matyti iš atliktų tyrimų, nors ir plati mankštinimosi būdų įvairovė siejosi su ženkliu savigarbos pagerėjimu, tačiau kai kuriuose tyrimuose tie patys mankštinimosi būdai nedarė žymių savęs vertinimo pokyčių. Jeigu visus tyrimus pabandytume bendrai nagrinėti, greičiausiai paaiškėtų, kad maždaug tik pusė visų tyrimų parodė geresnius savęs vertinimo pokyčius po fizinės veiklos taikymo. Vadinasi, vis dar aktualu palyginti skirtingus mankštinimosi tipus prieš intervenciją, nustatyti, ar viena konkreti fizinė veikla yra geresnė už kitas geresnio savęs vertinimo atžvilgiu. (Mikelkevičiūtė, 2002).

Dauguma mokslininkų, tirdami protiškai atsilikusių asmenų populiaciją, dėmesį skyrė fiziniam pajėgumui, ištvermei, jėgai, motoriniam atlikimui ar fizinės sveikatos būklei. Galbūt, protiškai atsilikusių asmenų savęs vertinimo tyrimų stoka yra susijusi su kylančiomis problemomis apklausiant protiškai atsilikusius asmenis bei dėl jų suvokimo lygmens. Kaip pastebėjo Heal ir Sigelman (žiūr.2006-01-25) savo darbe, palygindami bendros populiacijos ir protiškai atsilikusiųjų atsakymus su alternatyviomis klausimų formomis, įskaitant taip/ne klausimus, įvairaus pasirinkimo klausimus ir atvirus klausimus, protiškai atsilikusiems asmenims dažnai buvo sunku apsispręsti ar pasirinkti atsakymą.

Pirmieji bandymai, apibūdinantys protiškai atsilikusių asmenų savęs vertinimą, pasirodė 1960-aisiais. Buvo publikuota keletas tyrimų, paremtų Laurelton Savęs suvokimo skale, sukurta specialiai protiškai atsilikusiems asmenims, kurią sudarė 100 punktų, reikalaujančių "taip" arba "ne" atsakymo. Tačiau šis savęs vertinimo instrumentas netapo populiarus, nors buvo atlikta jo patikimumas ir validumas (pagal Sherrill, 1997). Vėliau mokslininkai protiškai atsilikusių asmenų savęs vertinimui tirti bandė naudoti Piers ir Harris skalę, sudarytą įgaliajai populiacijai. Naudojant patobulintą šią skalę protiškai atsilikusių asmenų savivertei tirti, buvo pastebėta, kad teigiamiau save vertinti linkę vyriškos lyties asmenys, asmenys, gyvenantys namie,

o ne institucijose, ir asmenys, esantys vienodų akademinų gebėjimų. Lankomos mokyklos tipas (bendrojo lavinimo mokykla ar specialaus ugdymo įstaiga) gali būti labai susijęs su protiškai atsilikusių asmenų savęs vertinimu. Tyrimai parodė, kad protiškai atsilikę bendrojo lavinimo mokyklos specialiųjų klasių moksleiviai linkę vertinti save panašiai kaip ir bendraamžiai, tačiau per trejus metus pagerėjęs jų savęs vertinimas labai siejosi su akademinė sėkme. Analogiškas tyrimas parodė, kad protiškai atsilikę mokiniai specialaus lavinimo aplinkoje vertino save daug geriau nei protiškai atsilikę bendraamžiai integruoto lavinimo aplinkoje. Toks savęs vertinimo kitimas galėjo būti dėl to, kad bendro lavinimo mokyklos klasės aplinkoje protiškai atsilikę vaikai dėl savo gebėjimų yra linkę jaustis nelygūs klasės draugams, o specialus lavinimas sukuria labiau vienalytę socialinio lyginimo grupę gebėjimų atžvilgiu (Mikelkevičiūtė, 2002). Jacques, Wilton ir Tovrasend (1998) tyrimas, atliktas siekiant nustatyti penkių akademinio mokymosi savaitių laikotarpio integruotoje aplinkoje poveikį lengvai protiškai atsilikusių mokinių savęs vertinimui, neparodė jokio žymaus protiškai atsilikusiųjų savęs vertinimo pagerėjimo. Autoriai priėjo išvadą, kad greičiausiai mažai protiškai atsilikusių vaikų savęs vertinimo lygiai galėtų būti veikiami teigiamai po padidėjusio jų klasės draugų socialinio priimtumo (Mikelkevičiūtė, 2002).

Wehmeyer (žiūr.2006-02-20), nagrinėjęs 282 protiškai atsilikusių mokinių savęs vertinimą specialaus lavinimo aplinkoje, pastebėjo žymius savęs vertinimo skirtumus susijusius su amžiumi. Autorius pabrėžė, kad savęs vertinimo mažėjimas dėl amžiaus yra todėl, kad protiškai atsilikę mokiniai stokojo nepriklausomybės ir neturėjo galimybių savarankiškai priimdami sprendimus. Daugiau tyrimų buvo atlikta protiškai atsilikusių suaugusiųjų savęs vertinimo srityje. Wehmeyer, Kelchner ir Richards (1996) nagrinėjo protiškai atsilikusių suaugusiųjų savarankiškumo bruožus kaip vieną bendro savęs vertinimo sritį. Autoriai pastebėjo koreliacinius ryšius tarp bendro savarankiškumo ir negalios sunkumo laipsnio ir priėjo išvadą, kad didėjant protinės negalios sunkumo laipsniui, mažėja savarankiškumo lygis, o tuo pačiu ir savęs vertinimas. Buvo atlikti keli tyrimai, siekiant išsiaiškinti protiškai atsilikusių suaugusiųjų savęs vertinimo priklausomybę nuo jų gyvenimo vietos ir darbo galimybių. Buvo pastebėti dideli savęs vertinimo skirtumai tarp 100 dirbančių ir nedirbančių jaunų suaugusiųjų su lengvu protiniu atsilikimu. Nustatyta, kad darbo ir gyvenimo vieta savęs vertinimo atžvilgiu glaudžiai sąveikauja. Aukščiausias vidutinis savęs vertinimo rezultatas gautas asmenų, gyvenančių pusiau nepriklausomuose namuose ir turinčių darbo vietą (Mikelkevičiūtė, 2002). Tėvai ir darbo personalo nariai, turintys savo tarpe protiškai atsilikusių asmenų, linkę juos vertinti geriau nei jie patys. Tai patvirtina Jahoda, Markova ir Cattermole (1998) atliktas tyrimas, kuris parodė žymius skirtumus tarp motinų bei bendradarbių požiūrio į protiškai atsilikusius tyrimo dalyvius kaip asmenybes ir pačių dalyvių savęs vertinimą.

1.3. Fizinės veiklos ir fizinės kompetencijos ryšys

Įgaliųjų dalyvavimas fizinėje veikloje ir mankštoje siejamas su pagerėjusiu fiziniu pajėgumu ir psichologine nauda. Daugelio mokslininkų darbuose, kuriuose nagrinėjamos kūno kultūros įtakos asmenybės ugdymui problemos, išryškunami sportinės veiklos pozityvumo aspektai. Čia aktualūs lietuvių pedagogo S. Šalkauskio žodžiai, akcentuojantys dvasios ir kūno darną: "Žmogus nėra nei vien tik kūnas, nei viena tik dvasia, bet sudaro vieną psichofizinę substanciją, kurioje kūnas turi įtakos dvasios reiškimuisi, o iš kitos pusės dvasia veikia kūną. Todėl lavinant žmogaus sielą, negalima nesidairyti į kūną ir atvirkščiai. Iš čia aiškėja, kad be kūno kultūros negali būti ne tik išugdytas pilnutinis žmogus, bet ir deramai išlavintos aukštesnės jo galios (S. Šalkauskis, 1991, cit. Mikelkevičiūtės, 2002). Dėl fizinių treniruočių, asmuo gali patirti aerobinio pajėgumo, širdies kraujagyslių funkcionavimo, raumenų jėgos, lankstumo ir kūno sudėjimo pokyčius. Psichologinę mankštinimosi naudą sudaro sumažėjęs nerimas, pagerėjusi nuotaika, padidėjusi savigarba. Keletas mokslininkų nurodė savigarbą esant psichologiniu kintamuoju su didžiausiu potencialu, atspindinčiu psichologinę naudą kaip reguliaraus mankštinimosi rezultata. (Mikelkevičiūtė, 2002).

Tokia konstrukcija kaip savęs suvokimas ir savęs vertinimas turi ilgą istoriją psichologijos bei edukologijos srityje. Nepaisant to, mažai dėmesio buvo skirta protiškai atsilikusių žmonių savęs suvokimui ir savęs vertinimui taikant fizinę veiklą. Remiantis Rogers (1959, cit. Mikelkevičiūtės, 2002) savęs vertinimas yra sudarytas iš mažiausiai dviejų jausmų ar dimensijų - kompetencijos ir savęs priėmimo. Kompetencijos jausmas linkęs stiprėti dėl sėkmės akcentavimo (Sonstroem, 1998). Sėkmė visuomenėje leidžia asmeniui nusistatyti suvokiamos asmeninės sėkmės sritį, kuri puoselės palankų savęs vertinimą (Fox, 1997).

Dalyvavimas fizinėje veikloje gerina fizinius įgūdžius. Tas skatina psichologinį gerbūvį ir tuo pačiu turėtų įtakos didėjančiam savęs vertinimui.

Kai kurie autoriai teigia, kad savęs vertinimas atspindi skirtumus tarp idealaus "aš" (koks žmogus norėtų būti) ir tikrojo "aš" (koks žmogus iš tiesų yra) (Brooks, žiūr. 2006-02-20). Atherley (žiūr. 2006-03-10) teigė, jog didelis atstumas tarp individo "aš" ir idealas "aš" sukurs neigiamą savęs suvokimą (žemą savęs vertinimą), tuo tarpu mažas - labiau teigiamą savęs suvokimą (aukštą savęs vertinimą).

Anot Mikelkevičiūtės (2002), buvo atlikta daug tyrimų, siekiančių surasti asociacijas tarp fizinės veiklos ir bendro savęs vertinimo įgaliųjų asmenų populiacijoje. Pavyzdžiui, Sonstroem ir Pottis (1996) savo tyrime tikrino ryšius tarp fizinio savęs suvokimo ir šiuolaikinio gyvenimo prisitaikymo vertinimo, paaiškinant bendro savęs vertinimo poveikį. Duomenys parodė žymų savęs suvokimo pagerėjimą po dalyvavimo sporto programoje ir egzistuojančius ryšius su bendru tiek

vyrų, tiek moterų savęs vertinimu. Sonstroem, Harlow ir Josephs (žiūr. 2006-03-10) nustatė, kad moterims aerobiniai šokiai ir mankštos pratimai labai siejosi su teigiamu savo fizinės formos vertinimu. Eklund, Whitehead ir Welk (1997) atliktame tyrime atskleidė vaikų ir jaunuolių fizinis savęs suvokimą, siejamą su dalyvavimu sporte, ir nustatė glaudžius ryšius tarp fizinės kompetencijos ir bendro savęs vertinimo.

1.4. Neįgaliųjų suvokiama ir reali fizinė kompetencija

Beane ir Lipka (1984, cit. Mikelkevičiūtės, 2002) savęs suvokimą apibrėžė kaip "suvokimus apie save, asmeninių savybių ir įvairių vaidmenų, atliekamų to asmens, atžvilgiu".

Suvokiama kompetencija yra konstrukcija, kuri tiesiogiai veikia vaikų motyvacijos lygį, savigarbą ir socialinį vystymąsi. White (1959, cit. Mikelkevičiūtės, 2002) įvedė kompetencijos sąvoką ir apibūdino kompetenciją kaip organizmo sugebėjimą efektyviai sąveikauti su aplinka.

Suvokiama kompetencija yra paties asmens savo sėkmės tam tikroje srityje - specifinių įgūdžių - vertinimas. Suvokiama kompetencija kiekvienoje srityje tampa svarbiu faktoriumi nustatant ar asmuo pastoviai dalyvauja konkrečiose tos srities pratybose. (Yun, Ulrich, 1997).

Realioji kompetencija taip pat yra svarbus faktorius asmens motyvacijos lygiui. Harter (1978, cit. Mikelkevičiūtės, 2002) teigė, jog tikra kompetencija yra suvokiamos kompetencijos ženklas. Netikslūs vaiko įgūdžių fizinėje srityje suvokimai gali baigtis vaiko realiosios fizinės kompetencijos pervertinimu arba neįvertinimu. Vadinasi, jaunuolio sugebėjimų pervertinimas gali lemti nesėkmingus rezultatus dėl nerealių lūkesčių, o nuolatiniai nesėkmingi rezultatai gali turėti įtakos vaiko suvokiamos kompetencijos lygiui (Rudisill, Mahar, Meaney, žiūr. 2006-02-20).

Keliuose atliktuose tyrimuose mokslininkai akcentavo savęs suvokimo svarbą fizinėje srityje neįgaliems paaugliams, ir pastebėjo, jog neįgaliųjų asmenų suvokiama fizinė kompetencija yra daug mažesnė nei įgaliųjų bendraamžių (King, Shultz, Steel, Gilpin, Cathers, žiūr. 2006-03-10; Lintunen & Johansson, Sherrill, žiūr. 2006-02-20; Sherrill, 1997).

Wright ir Cowden (1986, cit. Mikelkevičiūtės, 2002) nurodė, kad protiškai atsilikusių jaunuolių dalyvavimas sportinių treniruočių programoje (dukart per savaitę iš viso 10 savaitžių) galėjo būti labai susijęs su pagerėjusiu savęs suvokimu.

Yun ir Ulrich, (1997) tyrė lengvai protiškai atsilikusių 7 iki 12 metų amžiaus vaikų ryšius tarp suvokiamos ir realios kompetencijos. Nustatyta, kad lengvai protiškai atsilikę vyresni vaikai turi žemesnius suvokiamos fizinės kompetencijos lygius nei jaunesni vaikai, o 12-mečiai berniukai turėjo daug didesnę suvokiamą kompetenciją negu to paties amžiaus mergaitės.

Shapiro ir Dummer (1998) įvertino lengvai protiškai atsilikusių paauglių berniukų (12-15 metų amžiaus) suvokiamą ir realiąją krepšinio įgūdžių kompetenciją naudodami kombinuotą krepšinio keturių įgūdžių seriją (kamuolio perdavimas, šuolis, kamuolio valdymas ir metimas). Tyrėjai pastebėjo vidutinius ryšius tarp suvokiamos ir realiosios krepšinio įgūdžių kompetencijos, nors suvokiama kompetencija buvo mažesnė nei realioji.

1.5. Taikomosios fizinės veiklos poveikis neįgaliems asmenims

Buvo pastebėta, kad protiškai atsilikę asmenys gali pagerinti fizinį pajėgumą mankštindamiesi. Moksliniai tyrimai, nagrinėjantys taikomosios fizinės veiklos ir kūno kultūros programų poveikį protiškai atsilikusių vaikų ir paauglių fiziniam pajėgumui, motoriniam vystymuisi, judėjimui, koordinacijai ir kitiems fiziniams gebėjimams, parodė žymius pagerėjimus šioje srityje. Tomporovski ir Ellis (1984, cit. Mikelkevičiūtės, 2002) tikrindami hipotezę, kad tikslingai modifikuota taikomosios fizinės veiklos programa gali turėti poveikį ne tik fiziniam pajėgumui, bet ir protiškai atsilikusių suaugusiųjų protiniams gebėjimams ir elgesiui, sudarė 20 savaičių taikomosios fizinės veiklos programą, sudaryta iš fizinio pajėgumo treniruočių ratu, bėgimo ir aerobinio šokio programų. Autorių iškelta hipotezė nepasitvirtino protiškai atsilikusių suaugusiųjų protiniams gebėjimams ir elgesiui, bet žymus fizinio pajėgumo pagerėjimas buvo pastebėtas. Tačiau vėlesni mokslininkų darbai įrodė šią hipotezę. Pavyzdžiui, Bluechard ir Shephard (žiūr. 2006-03-10) tyrimas parodė, kad protiškai atsilikusių vaikų dalyvavimas 10 savaičių individualizuotoje fizinėje veikloje pagerino fizinį pajėgumą ir socialinį elgesį bei įtvirtino tirtus socialinius įgūdžius.

Dėl šių priežasčių, kūno kultūros mokytojams ir taikomosios fizinės veiklos specialistams, dirbantiems su protiškai atsilikusiais vaikais ir jaunuoliais reikia sudaryti programas, kurios būtų smagios ir motyvuojančios, siekiant užtikrinti dalyvavimą fizinėje veikloje savo malonumui bei sveikatos viso gyvenimo eigoje. Pratimai lauke, tokie kaip ėjimas, bėgiojimas, važiavimas dviračiu ir slidinėjimas gerina fizinį pajėgumą ir gerą savijautą (Eischstaedt, Lavay, 1992, cit. Mikelkevičiūtės, 2002).

Protiškai atsilikę asmenys linkę turėti žemesnį fizinį pajėgumą ir didesnį kūno riebalų kiekį nei jų sveiki bendraamžiai. Šie faktoriai riboja protiškai atsilikusių individų bendrą pajėgumą ir veiklos lygius. Protiškai atsilikusių vaikų fizinės veiklos srityje didžioji dalis tyrimų nagrinėjo mankštinimosi poveikį fiziologiniams faktoriams, mažai dėmesio skiriant motorinio vystymosi faktoriui, elgesiui bei įvairių žaidimų įtraukimui į fizinę veiklą (Freedson, Melason, 1996; Harro, 1997; Myers, Strickmiller, Webber, Berenson, 1996). Be to, prieinamas tik ribotas informacijos kiekis, leidžiantis nustatyti naudą, gaunamą iš žaidimų taikomosios fizinės veiklos metu. Tai ypač taikytina vaikams su protiniu atsilikimu (Lorenzi, Horvat, Pellegrini, 2000). Žaidimų kaip fizinės veiklos patirtis mokykloje ir bendruomenėje palengvina žmogaus kaip asmenybės augimą, kultūrinį suvokimą, bendruomenės ryšius ir gerą savijautą tarp vaikų, jaunuolių ir suaugusiųjų (Carter, 1996). Protiškai atsilikusius vaikus ir paauglius reikia mokyti tam tikrų įgūdžių, ypač kūno kultūros pamokose bei popamokinėje veikloje, tam kad sėkmingai dalyvauti integruotoje bendruomenės žaidimų aplinkoje (Block, Horton, 1996).

Laisvalaikio lavinimo programos protiškai atsilikusiems gali būti vertingu fizinio pajėgumo, psichologinio gerbūvio bei džiaugsmo, laimės ir smagumo komponentu. Labai dažnai ribotas laisvalaikio suvokimas, žinios ir įgūdžiai protiškai atsilikusiems asmenims tampa svarbiausiais barjeriais siekiant sėkmingo perėjimo į aktyvų bendruomeninį gyvenimą (Dattilo, Hoge, 1999). Rogers, Hawkins ir Eklud (1998) tyrė protiškai atsilikusių suaugusiųjų laisvalaikio veiklą, ir pastebėjo, kad dauguma tyrimo dalyvių buvo pasyvūs ir neveiklūs, taip pat nerodė jokio susidomėjimo fizine veikla.

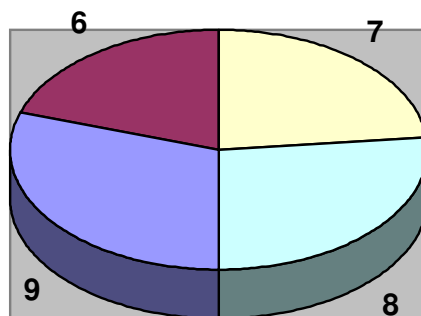
Kokybiškai sudarytos intervencinės taikomosios fizinės veiklos programos gali pagerinti protiškai atsilikusių žmonių fizinio pajėgumo komponentus. Šis pagerėjimas suteikia geresnį funkcionavimą kasdieniniame gyvenime. Tačiau vis dar kyla klausimas - ar gali protiškai atsilikę asmenys tik gerindami fizinį pajėgumą, gauti naudos socialinių įgūdžių vystymuisi ir kasdieninio gyvenime veiklose? Fizinė veikla yra svarbi gyvenimo kokybės sudėtinė dalis, skatinanti fizinį, dvasinį ir psichologinį gerbūvį (Howley, Franks, 1997, cit. Mikelkevičiūtės, 2002). Atlikti tyrimai, analizuojantys sporto įtaką žmogaus ugdymui, pateikia išvadas, jog sportinė veikla veikia ne tik biologinę, bet ir intelektinę, emocinę, dvasinę žmogaus sferą bei šis poveikis žmogaus ugdymui per pastarąjį dešimtmetį padidėjo (Miškinis, 1998). Taikomasis fizinis ugdymas gerina neįgaliųjų psichosocialinę adaptaciją, stiprina ne tik fizinės veiklos, bet ir aktyvaus gyvenimo visuomenėje motyvus (Muraki, Tsunawake, Hiramatsu, Yamasaki, 2000; Edwards, Krassioukov, Fehlings, 2002).

Taikomoji fizinė veikla protiškai atsilikusiems asmenims naudinga net tik fizinio pajėgumo gerinimo aspektu, bet ir pažinimo bei motorikos gebėjimų lavinimo, bendravimo įgūdžių tobulinimo, socialinės kompetencijos gerėjimo aspektais. Pagrindinis taikomosios fizinės veiklos specialistų, ir ypač dirbančių su protiškai atsilikusiais vaikais, fizinio ugdymo tikslas yra ne tik pagerinti fizinį pajėgumą, bet vis daugiau dėmesio kreipti į tai kiek ši veikla pajėgi veikti asmenis emociškai bei socialiai, ieškoti tokių fizinio ugdymo formų, kurios labiausiai prisidėtų prie įvairiapusio asmenybės tobulinimo ir motyvuoti juos būti aktyviais ir mėgautis dalyvavimu įvairiose veiklos rūšyse, svarbą. Šiandien vis dar trūksta tyrimų apie tai, kaip taikomoji fizinė veikla, įskaitant ir fiziškai orientuotus laisvalaikio užsiėmimus, suteikdama smagumą ir džiaugsmą, gali įtakoti protiškai atsilikusius paauglius ne tik judėjimo ir fizinio pajėgumo pagerėjimo, bet ir savęs vertinimo ir suvokiamos fizinės kompetencijos tobulėjimo atžvilgiu.

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tiriamieji

Tyrimė dalyvavo 30 tiriamųjų – Šiaulių dienos užimtumo centro “Goda” klientų - 15 eksperimentinės grupės (N=15) ir 15 kontrolinės grupės (N=15) tiriamųjų. Eksperimentinės grupės tiriamųjų amžiaus vidurkis – 26,6 metų, o kontrolinės grupės tiriamųjų – 27,8 metų. Eksperimentinėje grupėje žymų protinį atsilikimą turi 27% tiriamųjų (N=4), 40% nustatytas vidutinis protinis atsilikimas (N=6), o 33% – nežymus protinis atsilikimas (N=5). Kontrolinėje grupėje žymų protinį atsilikimą turi 53% tiriamųjų (N=8), vidutinį – 40% tiriamųjų (N=6) ir nežymų – 7% tiriamųjų (N=1). Abiejose tiriamųjų grupėse dalyvavo tiek vyrai, tiek moterys (1 pav.).



■ EG vyrai ■ EG moterys ■ KG moterys ■ KG vyrai

1 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį (N). Paaiškinimai: EG – eksperimentinė grupė; KG – kontrolinė grupė.

2.2. Tyrimo metodai

Tyrimo metodai

1. Literatūros šaltinių analizė.
2. Anamnezės duomenų rinkimas.
3. Testavimas.
4. Pedagoginis eksperimentas.
5. Matematinė statistika.

Tyrimo instrumento teorinis pagrindimas

Testavimas - metodas rinkti duomenis panaudojant specifines priemones ir procedūras (Adomaitienė ir kt.,2003). Testai yra priemonės, naudojamos renkant duomenis testavimu. Paprastai naudojami du pagrindiniai testų tipai – kriterijais pagrįsti testai ir standartiniai testai (Charles, 1999). Šiam tyrimui bus naudojamas normomis pagrįstas testas. Anot Charles (1999), normomis pagrįsti testai – tai kruopščiai sudaryti testai, kurie skirti parodyti, kokie yra individai, lyginant juos vienus su kitais. Balai, kuriuos individas gauna iš normomis pagrįsto testo, paverčiami išvestiniais rodikliais, kurie leidžia parodyti santykinę padėtį.

Eksperimentinis tyrimas gali įtikinamai parodyti priežastingumą. Norint atlikti eksperimentinį tyrimą, paprastai reikalinga: dalyvių grupė, atsitiktiniu būdu parinkta ir paskirta į eksperimentinę grupę ir kontrolinę grupę; nepriklausomasis poveikio kintamasis, kuriuo galima paveikti eksperimentinę grupę; priklausomasis kintamasis, kurį galima matuoti visose grupėse (Charles, 1999). Šiame eksperimente nepriklausomu kintamuoju pasirinkta taikomosios fizinės veiklos programa, kuri orientuota į priklausomų kintamųjų – realios ir suvokiamos fizinės kompetencijos pokytį.

Tyrimo duomenys apdoroti naudojant SPSS 14.0 programinės įrangos versiją. Duomenims įvertinti buvo skaičiuojami dažnis (žr. 1 priedą), dažnių vidurkis, standartinis nuokrypis (žr. 2 priedą). Statistiniams ryšiams tarp tirtų rodiklių įvertinti buvo taikytas Pearson koreliacijos koeficientas (r) (žr. 3 priedą).

2.3. Tyrimo organizavimas

Eksperimentas vyko nuo 2005 m. lapkričio mėnesio iki 2006 m. balandžio mėnesio Šiaulių dienos užimtumo centre “Goda”, kuriame dalyvavo 30 įstaigos klientų. Tiriamieji buvo suskirstyti į eksperimentinę (EG) ir kontrolinę (KG) grupes. 2005 m. lapkričio mėnesį buvo atlikti eksperimentinės bei kontrolinės grupės suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos vertinimai pagal Ulrich ir Yun (1997) modifikuotą protiškai atsilikusių individų suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos testą (1 lentelė).

**Ulrich ir Yun (1997) modifikuotą protiškai atsilikusių individų suvokiamos ir
realios fizinės kompetencijos testas**

Veiksmas	Vertinimo aprašymas
Šuolis į tolį	Tiriamasis atsistoja prie linijos, pėdomis jos neperžengdamas. Balai skaičiuojami pagal nušoktą nuotolį (paklaida 2-3 cm).
Bėgimas	Tiriamasis bėga šaudykliniu bėgimu 20 m distanciją. Balai skaičiuojami pagal laiką (paklaida 1 dešimtoji sekundės).
Kamuolio metimas	Tiriamasis meta 4 lengvus plastikinius kamuolius. Tiriamasis nežino distancijos ilgio (ji yra 4,5 – 4,7 m). Atliekami 5 metimo bandymai. Sėkmingas bandymas yra apibrėžiamas kamuolio skridimu reikiama kryptimi. Skaičiuojamas sėkmingas balų skaičius.
Kamuolio metimas į krepšį	Tiriamasis stovi nuo galinės krepšinio aikštelės linijos atstumu 1,5 – 2 m ir 5 kartus meta krepšinio kamuolį į krepšį. Balai skaičiuojami iš sėkmingų bandymų.
Kamuolio spyrimas	Tiriamasis stovi nuo futbolo vartų, kurie yra stacionarinio dydžio, atstumu 5,5 m ir spiria kamuolį į vartus. Balai skaičiuojami iš 5 bandymų.
Teniso kamuoliuko mėtymas į taikinį	Tiriamasis meta teniso kamuoliukus į 35 cm skersmens taikinį iš 3 m atstumo. Balai skaičiuojami sėkmingų bandymų skaičiumi iš penkių bandymų.
Šokinėjimas	Tiriamasis šokinėja 30 sek. Balais skaičiuojamas pilnas pilnai atlikto šuolio ciklo skaičius. Šuolio ciklas – žingsnis ir pašokimas ant kairės kojos ir dešinės kojos.
Kamuolio gaudymas	Tiriamasis gaudo teniso kamuoliuką, kuris jam metamas iš 3 m atstumo. Balais skaičiuojami sėkmingi bandymai iš 5 bandymų.
Šokinėjimas per virvutę	Tiriamasis pats šokinėja per virvutę. Balai skaičiuojami iš 5 sėkmingų bandymų peršokti virvutę.

Kamuolio varymas	Tiriamasis varosi kamuolį 6 m atstumu 30 sek. aplink 6 kūgius, išdėstytus vienoje linijoje lygiagrečiai sienai. Kūgiai išdėstomi 1 m atstumu vienas nuo kito. Balai skaičiuojami apeitų kūgių skaičiumi per 30 sek.
------------------	---

Tiriamiesiems reikėjo atlikti 10 skirtingų fizinių pratimų: šuolį į tolį; bėgimą; kamuolio metimą; kamuolio metimą į krepšį; kamuolio spyrimą; teniso kamuoliuko mėtymą į taikinį; šokinėjimą; kamuolio gaudymą; šokinėjimą per virvutę; kamuolio varymą. Testo rezultatai buvo vertinami paties tiriamojo ir tyrėjo (vieno tiriamojo vertinimas truko apie 15-30 min.). Pačių tiriamųjų fizinės kompetencijos vertinimui buvo pateikta vaizdinė medžiaga su atskirai parašytais balais ir žodiniu užrašu: 5 – labai gerai, 4 – gerai, 3 – patenkinamai, 2 – blogai ir 1 – labai blogai. Tyrimo metu, atlikus pratimą, pirmiau buvo prašoma tiriamojo įvertinti save, o tyrėjo vertinimas buvo nerodomas. Be to, tiriamieji testavimo metu negalėjo būti skatinami ar pagiriami, o vertinant fizinę kompetenciją, klausimai buvo užduodami oficialiu tonu. Vertinama 5 balų sistema (žr.4 priedą).

Pedagoginiam eksperimentui pasirinkta taikomosios fizinės veiklos programa, orientuota į neįgaliųjų suvokiamą bei realią fizinę kompetenciją. Ugdomasis darbas su eksperimentine grupe vyko du kartus per savaitę visą eksperimento laikotarpį. Taikomosios kūno kultūros tikslas buvo skatinti savęs vertinimo bei suvokiamos fizinės kompetencijos gerėjimą. Vykdamas taikomosios fizinės veiklos programą taip pat buvo skiepijamas saugumo jausmas, judėjimo džiaugsmas; stiprinimas jutimų bei kūno suvokimas, lavinamas erdvės, krypties pojūtis; žadinamas loginis ir kūrybinis mąstymas; ugdomas gebėjimas bendrauti, laikytis paprastų taisyklių; lavinamas pastabumas, dėmesio sukaupimas.

Metodai, kuriais buvo remtasi sudarant taikomosios fizinės veiklos programą (Adomaitienė ir kt., 2003):

1. Konkreti ir daugelio pojūčių patirtis. Konkretus užduotis ir informaciją išmokti ir taikyti yra lengviau, negu jų abstrakčias interpretacijas. Instrukcijos taikomos konkrečios, apibrėžiančios tik pačias svarbiausias užduoties užuominas. Rodymas, fizinis raginimas ir/ar manipuliacija kūno dalimis lydi žodinę instrukciją. Žodinės instrukcijos ir replikos būna trumpos ir supaprastintos bei vartojami specifiniai veiksmo žodžiai, pavyzdžiui, “bėgti, eiti, šokti”, o ne “pradėti”.

2. Užduoties nagrinėjimas. Užduotis išskaidoma į mažus žingsnelius. Parinkta ir atliekama fizinė veikla atidžiai išnagrinėjama taip, kad visi įgūdžio komponentai būtų aiškūs ir suprantami neįgaliajam.

3. Perėjimas nuo gerai žinomos prie nežinomos užduoties. Nuo žinomos prie nežinomos užduoties pereinama laipsniškai ir stipriai skatinant. Mokoma, kiek aprėpia neįgaliojo įgūdžiai ir supratimas. Užduotys skaidomos į reikšmingas mažesnes užduotis, pateikiamos ir mokomos viena paskui kitą, ir tik tada kartojama, kiek tik galima mažiau pakeitus.

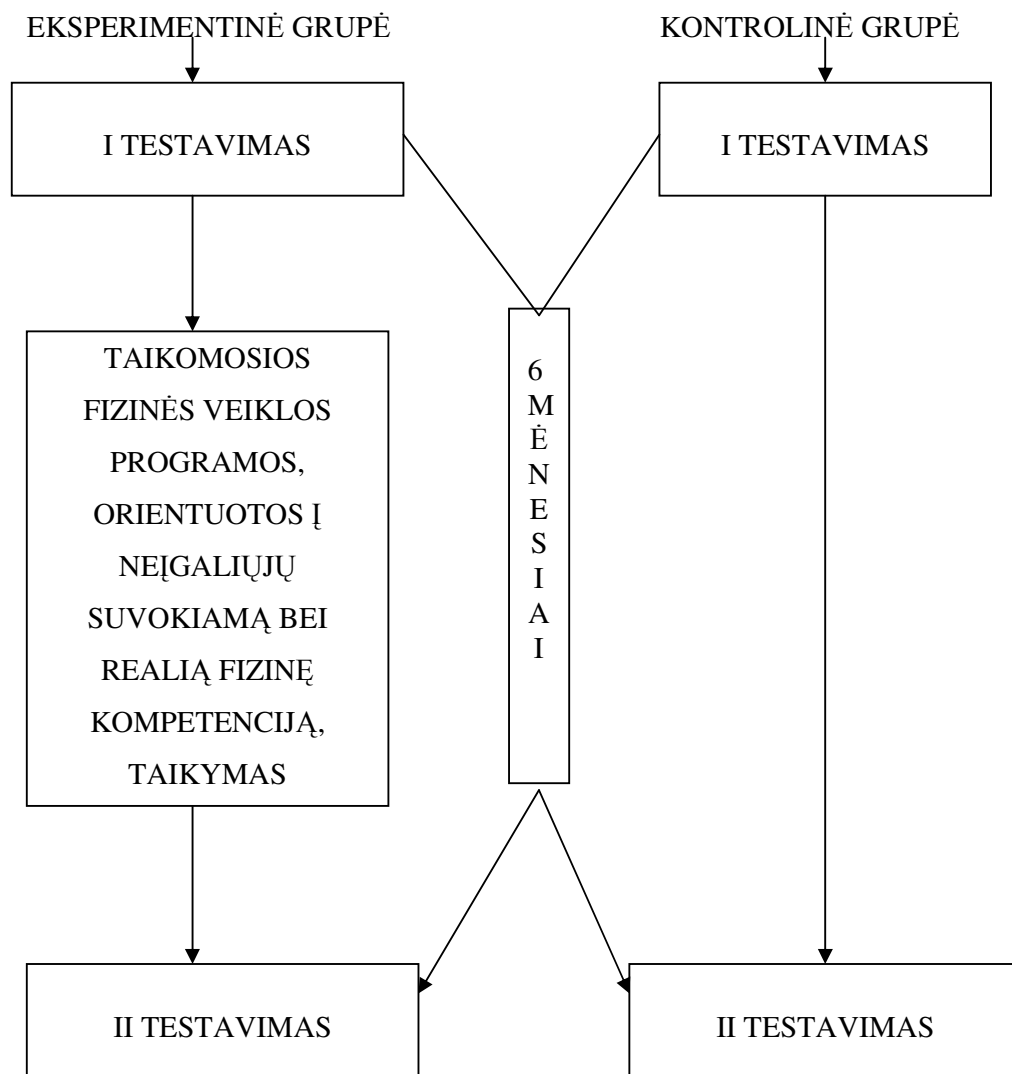
4. Pasirinkimas. Fizinės veiklos pasirinkimą sudaro leidimas neįgaliesiems pasirinkti: kokį žaidimą jie norėtų žaisti, ką jie norėtų pasirinkti asistentu, kurioje salės vietoje jie norėtų žaisti, kada jiems reikia sustoti ir pailsėti ir t.t.

5. Veiklos pritaikymas. Veikla pritaikoma keičiant pagrindinius judesių įgūdžius ir modelius aukštesniais ugdomaisiais sporto įgūdžiais, mažinant įgūdžių atlikimo greitį, jėgą, reikalingą įgūdžiui atlikti, ar nuotolį sėkmingai atlikti įgūdį.

Užsiėmimų metu remtasi veiklos įvairove, skatinimu, akcentuojamos teigiamos emocijos.

2006 m. balandžio mėnesį buvo pakartotinai atlikti eksperimentinės bei kontrolinės grupės suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos vertinimai pagal minėtą Ulrich ir Yun (1997) modifikuotą protiškai atsilikusių individų suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos testą.

Eksperimento schema yra pateikta 2 paveiksle.

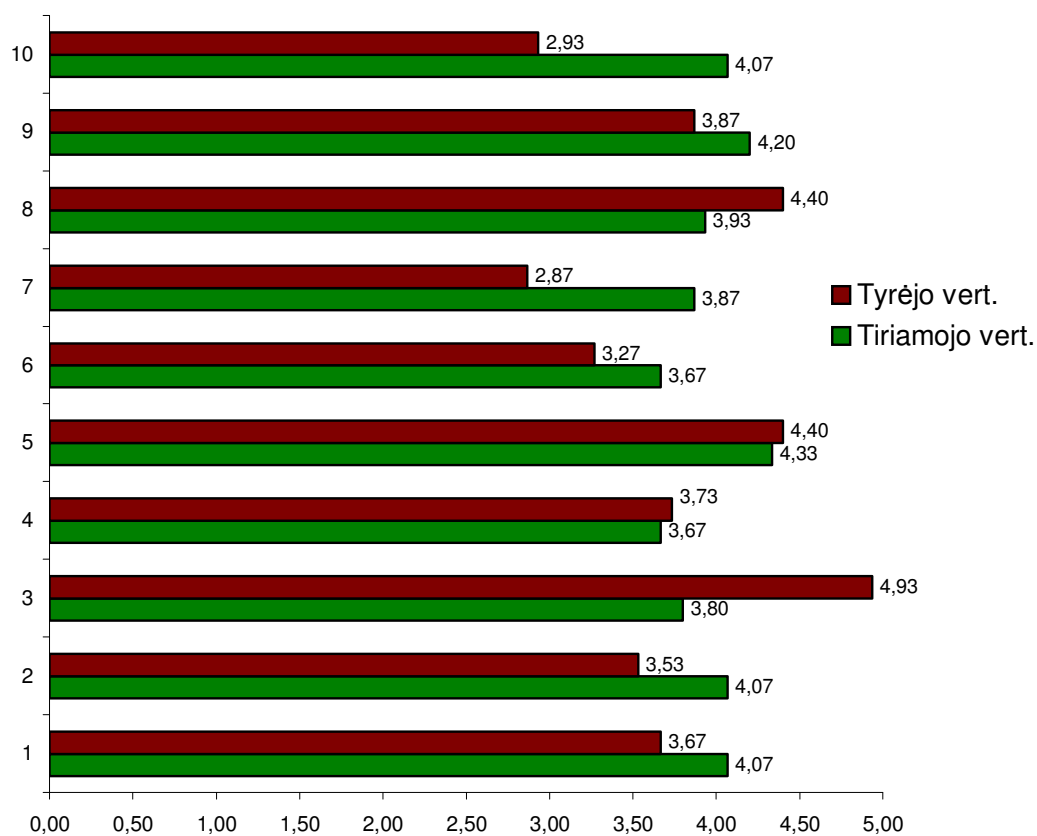


2 pav. Eksperimento struktūros schema.

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APIBENDRINIMAS

3.1. Neįgaliųjų suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos tyrimas prieš eksperimentą

Atlikus tyrimus prieš eksperimentą, išaiškėjo, kad eksperimentinės grupės tiriamieji save vertina geriau nei tą atlieka tyrėjas 6 užduotyse, o prasčiau save vertina nei tą atlieka tyrėjas 4 užduotyse (3 pav.).

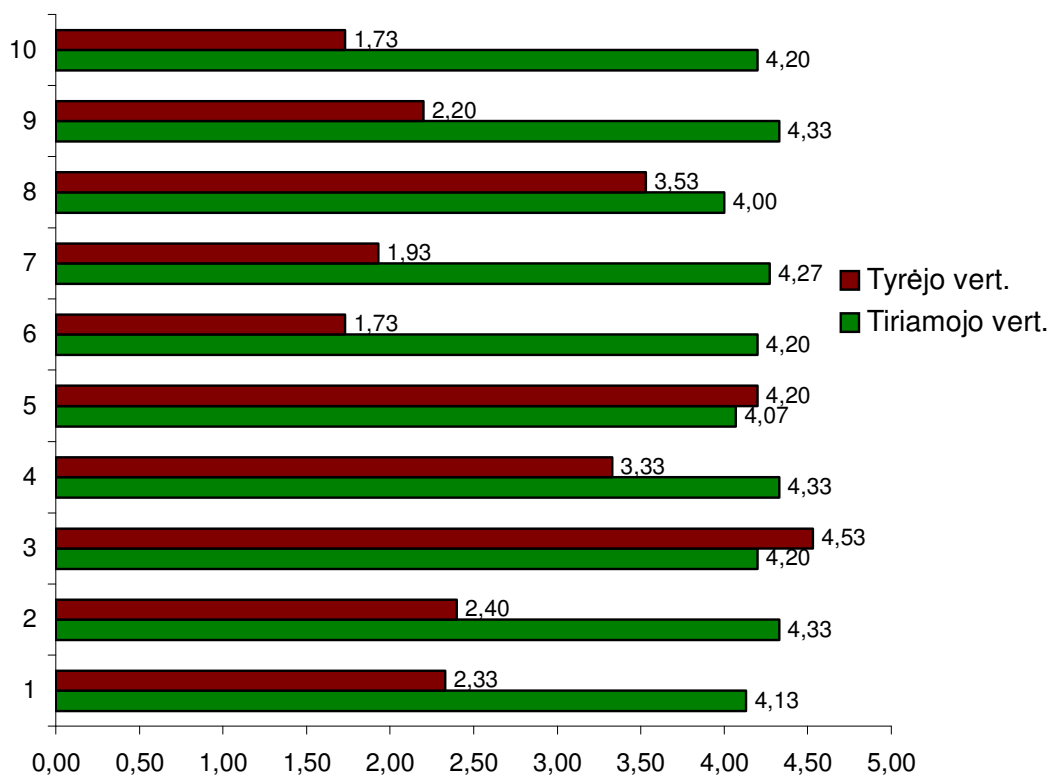


3 pav. Eksperimentinės grupės fizinės kompetencijos vertinimų vidurkiai prieš eksperimentą. Paaškinimai: 1 – šuolis į tolį; 2 – bėgimas; 3 – kamuolio metimas; 4 – kamuolio metimas į krepšį; 5 – kamuolio spyrimas; 6 – teniso kamuoliuko mėtymas į taikinį; 7 – šokinėjimas; 8 – kamuolio gaudymas; 9 – šokinėjimas per virvutę; 10 – kamuolio varymas.

Daugiausiai eksperimentinės grupės tiriamųjų save pervertino atliekant kamuolio varymą (tyrėjo įvertinimas $2,93 \pm 1,03$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,07 \pm 0,80$). Gana žymiai tiriamieji save pervertino ir šokinėjimo užduotyje (tyrėjo įvertinimas $2,87 \pm 1,19$, pačių tiriamųjų įvertinimas $3,87 \pm 1,13$). Daugiausiai eksperimentinės grupės tiriamųjų save nuvertino kamuolio metimo

užduotyje (tyrėjo įvertinimas $4,93 \pm 0,26$, pačių tiriamųjų įvertinimas $3,80 \pm 1,01$). Mažiausi skirtumai tarp tyrėjo ir tiriamųjų vertinimo buvo kamuolio mėtymo į krepšį užduotyje (tyrėjo įvertinimas $3,73 \pm 1,1$, pačių tiriamųjų įvertinimas $3,67 \pm 1,11$), kamuolio spyrimo užduotyje (tyrėjo įvertinimas $4,40 \pm 0,83$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,33 \pm 0,62$). Prieš eksperimentą ryškiausių statistiškai reikšmingų ($p < 0,05 - 0,01$) skirtumų tyrėjo ir pačių eksperimentinės grupės tiriamųjų vertinime pastebėta matuojant kamuolio spyrimą (tyrėjo įvertinimas $4,40 \pm 0,83$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,33 \pm 0,62$, $p < 0,05$) ir šokinėjimą per virvutę (tyrėjo įvertinimas $3,87 \pm 1,55$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,20 \pm 0,68$, $p < 0,01$).

Nagrinėjant kontrolinės grupės suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos tyrimo duomenis prieš eksperimentą, pastebėta, kad ir kontrolinės grupės tiriamieji save vertina geriau nei tą atlieka tyrėjas (4 pav.).



4 pav. Kontrolinės grupės fizinės kompetencijos vertinimų vidurkiai prieš eksperimentą.

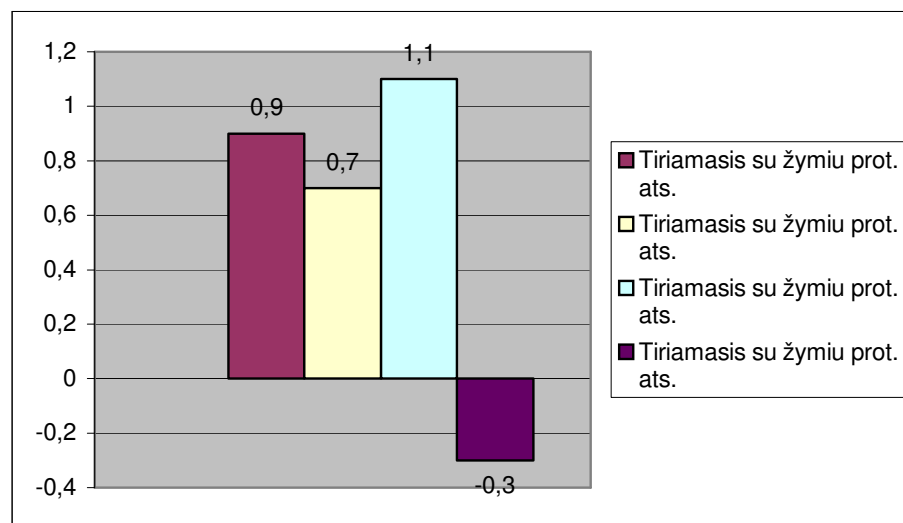
Paaiškinimai: 1 – šuolis į tolį; 2 – bėgimas; 3 – kamuolio metimas; 4 – kamuolio metimas į krepšį; 5 – kamuolio spyrimas; 6 – teniso kamuoliuko mėtymas į taikinį; 7 – šokinėjimas; 8 – kamuolio gaudymas; 9 – šokinėjimas per virvutę; 10 – kamuolio varymas.

Daugiausiai kontrolinės grupės tiriamųjų save pervertino atliekant kamuolio varymą (tyrėjo įvertinimas $1,73 \pm 0,88$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,2 \pm 1,08$), teniso kamuoliuko mėtymą

(tyrėjo įvertinimas $1,73 \pm 1,22$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,2 \pm 0,78$), šokinėjimą (tyrėjo įvertinimas $1,93 \pm 0,88$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,27 \pm 0,59$), šokinėjimą per virvutę (tyrėjo įvertinimas $2,2 \pm 1,32$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,33 \pm 0,72$). Prieš eksperimentą ryškiausias statistiškai reikšmingas skirtumas tyrėjo ir pačių kontrolinės grupės tiriamųjų vertinime pastebėtas vertinant šokinėjimą per virvutę (tyrėjo įvertinimas $2,2 \pm 1,32$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,33 \pm 0,72$, $p < 0,05$).

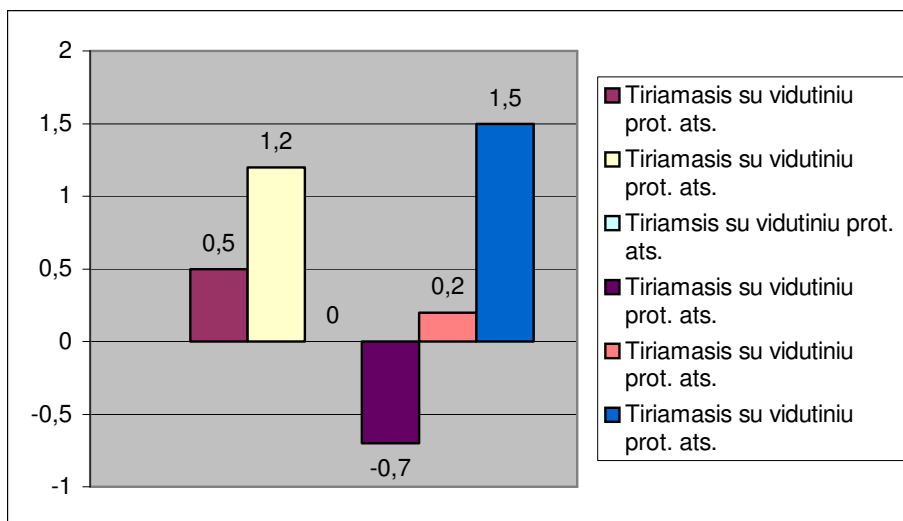
Tiek eksperimentinės, tiek kontrolinės grupės tiriamieji save pervertino arba nuvertino tose pačiose užduotyse, išskyrus kamuolio gaudymo ir kamuolio mėtymo į krepšį užduotis (eksperimentinės grupės tiriamieji save nuvertino, o kontrolinės grupės tiriamieji save pervertino). Lyginant suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos testo vertinimo vidurkių skirtumus, išryškėjo, kad ir eksperimentinės, ir kontrolinės grupės tiriamieji save vertino geriau, nei tą atliko tyrėjas, tik kontrolinės grupės ir tyrėjo vertinimo skirtumas buvo didesnis nei eksperimentinės grupės. Lyginant eksperimentinės ir kontrolinės grupės pačių tiriamųjų fizinių įgūdžių vertinimo vidurkius, ryškių skirtumų tarp abiejų grupių nepastebėta, nors kontrolinė grupė savo fizinius įgūdžius vertino geriau nei eksperimentinė.

Lyginant eksperimentinės grupės tiriamųjų fizinės kompetencijos vertinimą pagal tiriamųjų protinio atsilikimo laipsnį, pastebėta, kad labiausiai pervertinti save buvo linę tiriamieji, turintys žymų protinį atsilikimą (5 pav.)



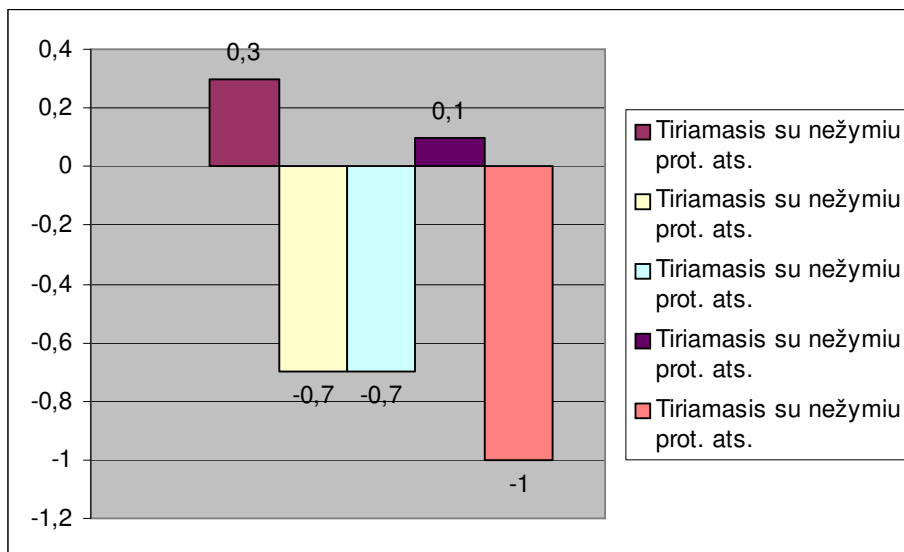
5 pav. Žymiai protiškai atsilikusių eksperimentinės grupės tiriamųjų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

Vidutinį protinį atsilikimą turintys tiriamieji save pervertinti buvo linę mažiau (6 pav.)



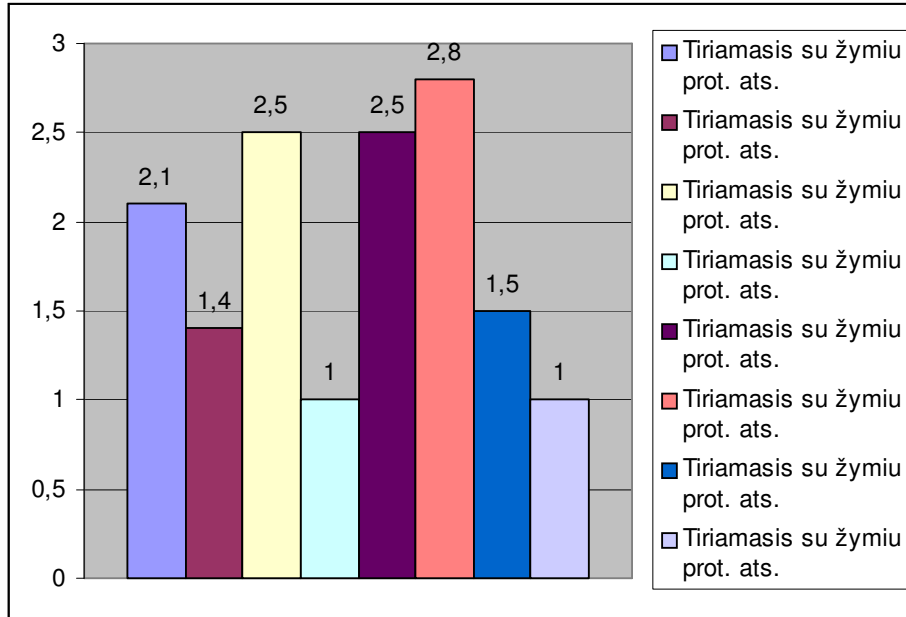
6 pav. Vidutinio protinio atsilikimo eksperimentinės grupės tiriamųjų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

Eksperimentinės grupės tiriamieji, turintys nežymų protinį atsilikimą, save buvo linę nuvertinti (7 pav.).

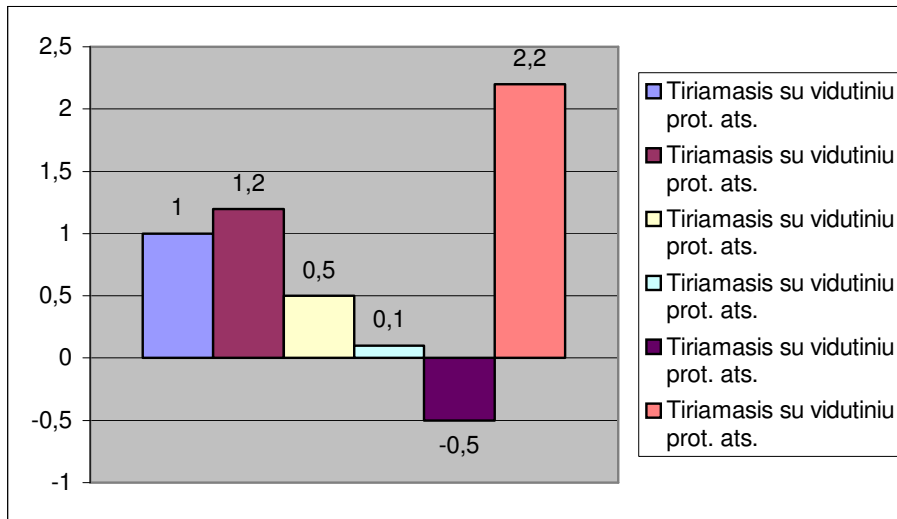


7 pav. Nežymiai protiškai atsilikusių eksperimentinės grupės tiriamųjų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

Panaši tendencija pastebėta lyginant ir kontrolinės grupės tiriamųjų fizinės kompetencijos vertinimą pagal tiriamųjų protinio atsilikimo laipsnį. Daugiausiai save pervertino kontrolinės grupės tiriamieji, turintys žymų protinį atsilikimą (8 pav.), kiek mažiau save pervertino tiriamieji, turintys vidutinį protinį atsilikimą (9 pav.).

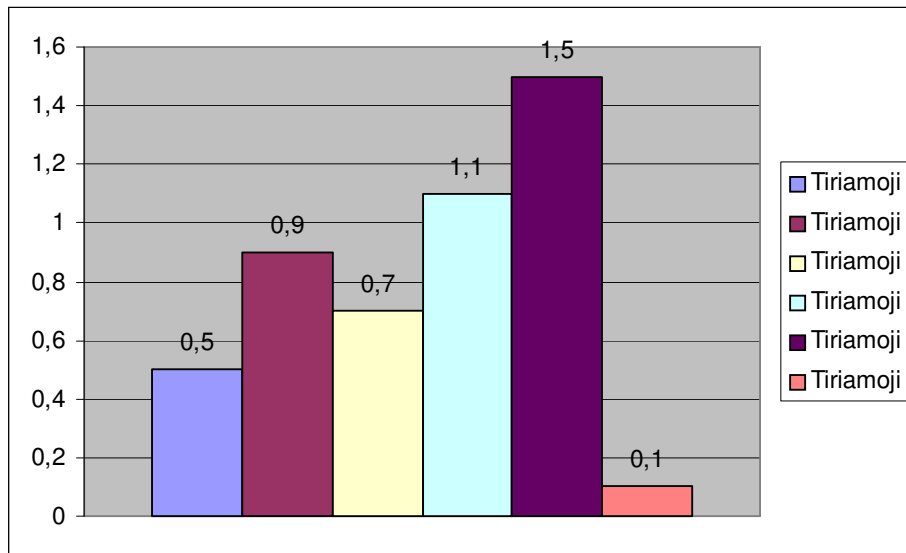


8 pav. Žymiai protiškai atsilikusių kontrolinės grupės tiriamųjų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

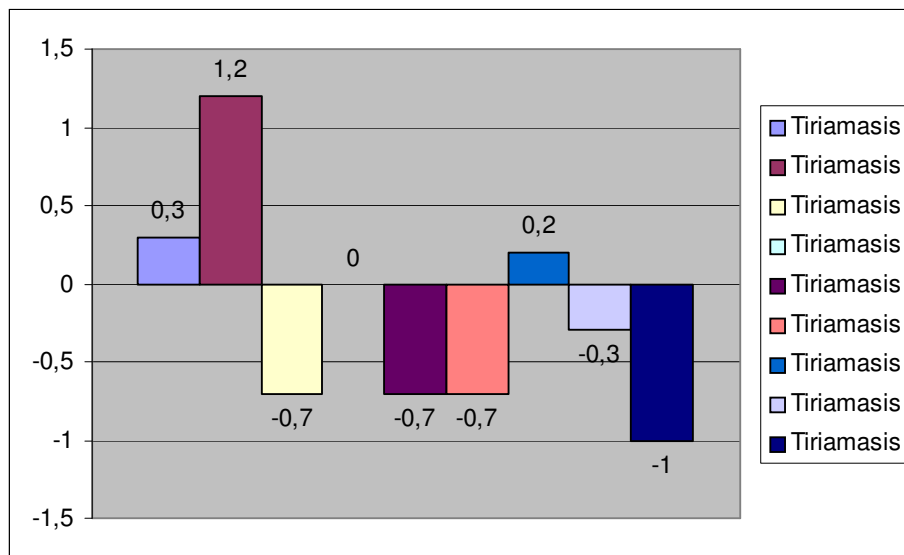


9 pav. Vidutinio protinio atsilikimo kontrolinės grupės tiriamųjų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

Lyginant eksperimentinės grupės tiriamųjų fizinės kompetencijos vertinimą pagal lytį, pastebėta, kad visos moterys (N=6) (10 pav.) eksperimento pradžioje save vertino aukščiau nei vyrai (11 pav.)

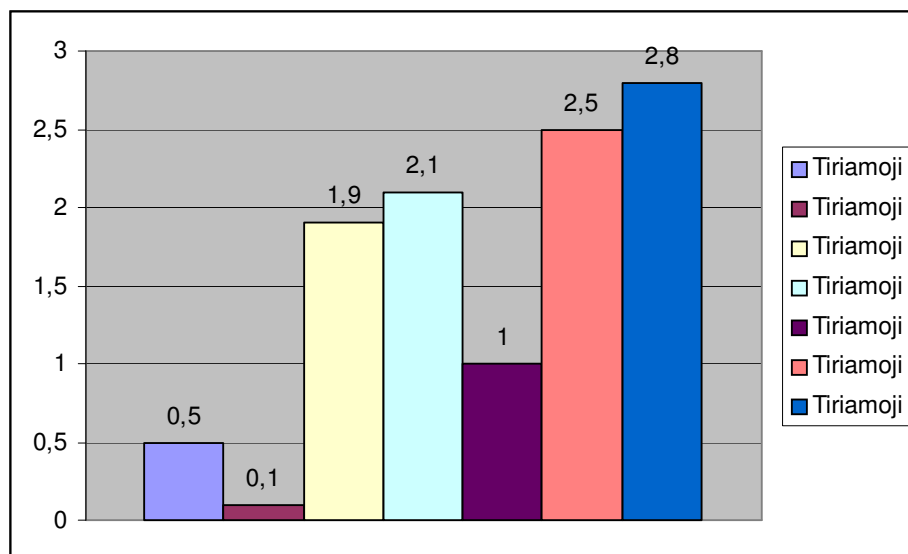


10 pav. Eksperimentinės grupės moterų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

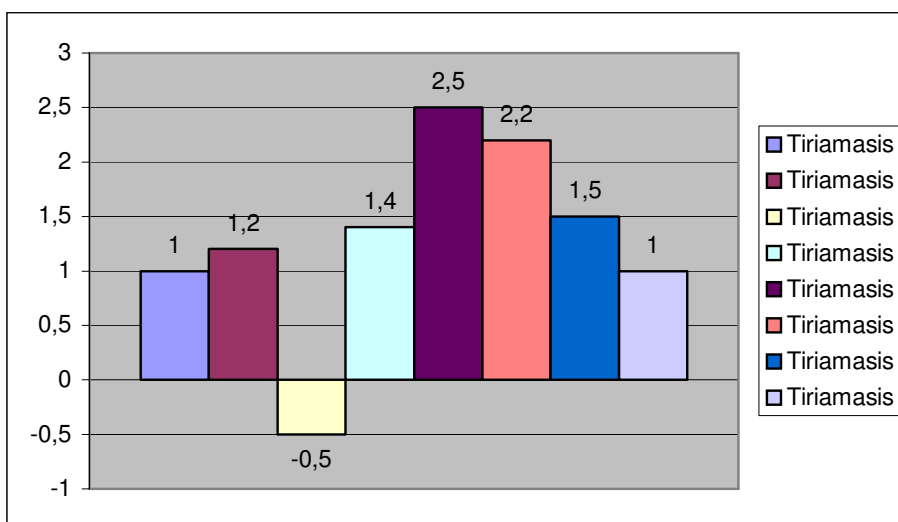


11 pav. Eksperimentinės grupės vyrų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

Tas pats pastebėta ir lyginant kontrolinės grupės tiriamųjų fizinės kompetencijos vertinimą pagal lytį (12 pav. ir 13 pav.), tačiau kontrolinės grupės moterys save vertino aukščiau nei eksperimentinės grupės moterys, o kontrolinės grupės vyrai save buvo linkę pervertinti, o ne nuvertinti kaip eksperimentinės grupės tiriamieji vyrai.



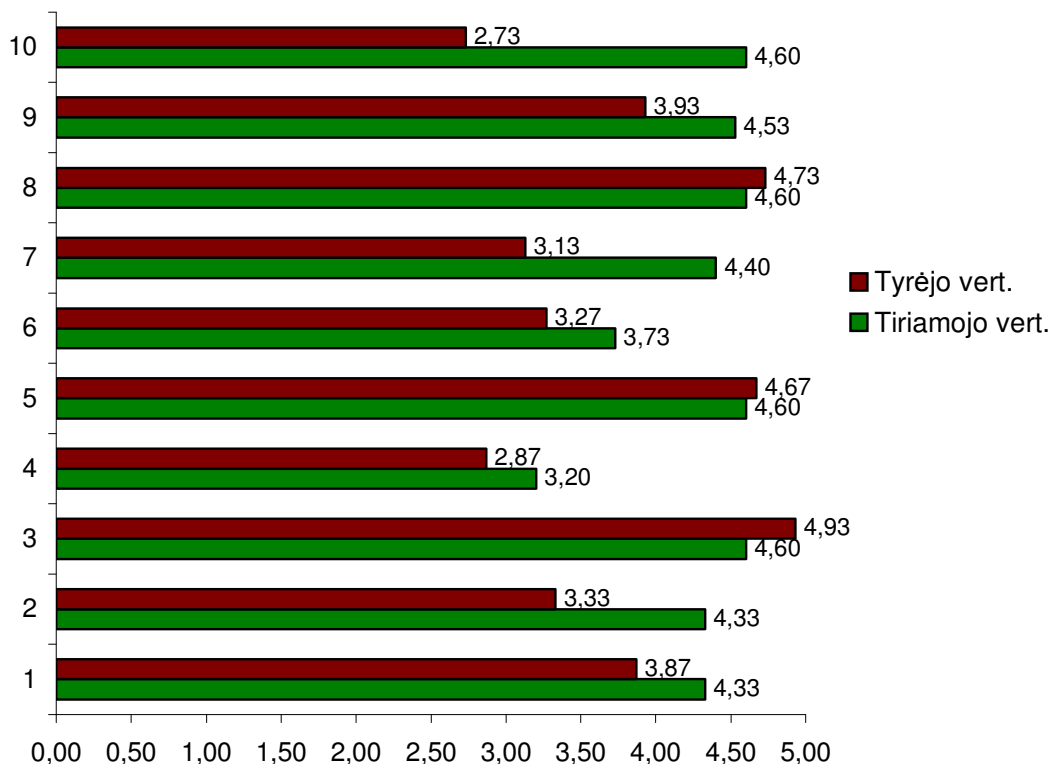
12 pav. Kontrolinės grupės moterų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.



13 pav. Kontrolinės grupės vyrų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

3.2. Neįgaliųjų suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos tyrimas po eksperimento

Atlikus tyrimus po eksperimento, paaiškėjo, kad eksperimentinės grupės tiriamieji save įvertino geriau nei tą atliko tyrėjas 7 užduotyse, o prasčiau save įvertino 3 užduotyse (14 pav.).

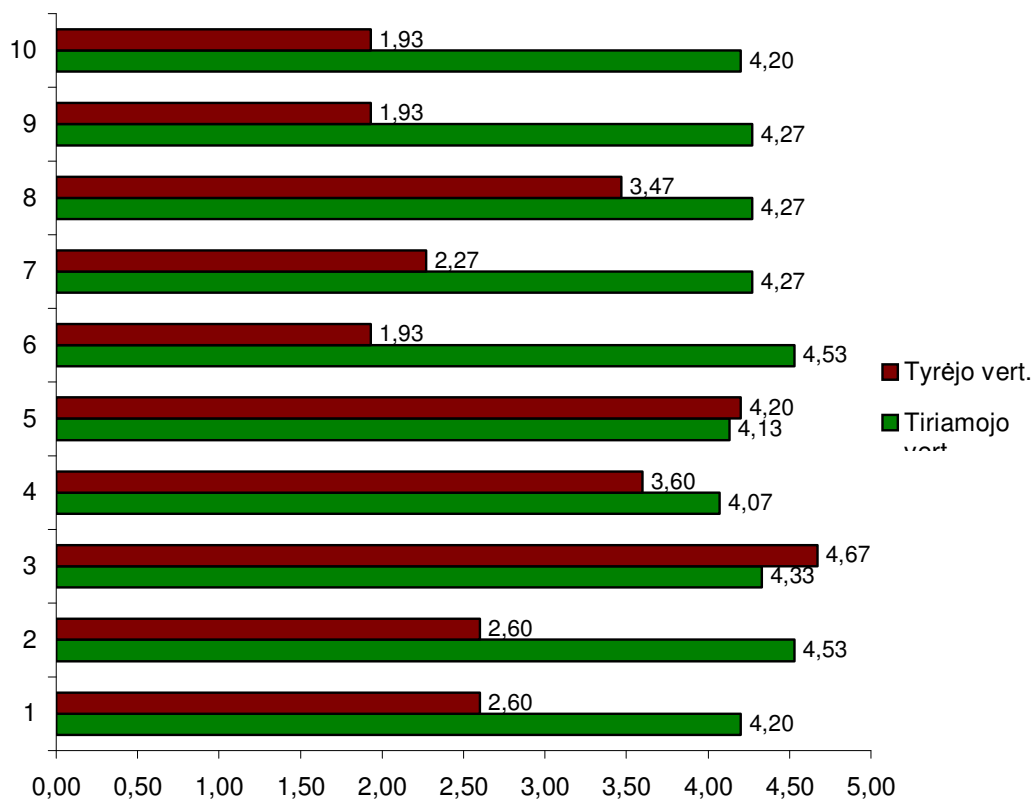


14 pav. Eksperimentinės grupės fizinės kompetencijos vertinimų vidurkiai po eksperimento. Paaiškinimai: 1 – šuolis į toli; 2 – bėgimas; 3 – kamuolio metimas; 4 – kamuolio metimas į krepšį; 5 – kamuolio spyrimas; 6 – teniso kamuoliuko mėtymas į taikinį; 7 – šokinėjimas; 8 – kamuolio gaudymas; 9 – šokinėjimas per virvutę; 10 – kamuolio varymas.

Ir po eksperimento daugiausiai eksperimentinės grupės tiriamųjų save vertino geriau nei tą atliko tyrėjas kamuolio varymo užduotyje (tyrėjo įvertinimas $2,73 \pm 1,22$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,6 \pm 0,63$), šokinėjimo užduotyje (tyrėjo įvertinimas $3,13 \pm 1,3$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,4 \pm 1,12$). Gana žymiai pervertino ir bėgimo užduotyje (tyrėjo įvertinimas $3,33 \pm 1,18$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,33 \pm 0,9$). Daugiausiai eksperimentinės grupės tiriamųjų save nuvertino kamuolio metimo užduotyje (tyrėjo įvertinimas $4,93 \pm 0,26$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,6 \pm 0,74$). Po eksperimento visiškai nepakito kamuolio spyrimo užduoties vertinimas, kuris mažiausiai skyrėsi tarp eksperimentinės grupės tiriamųjų ir tyrėjo vertinimo (tyrėjo įvertinimas $4,67 \pm 0,62$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,60 \pm 0,91$). Kaip ir prieš eksperimentą, taip ir po eksperimento ryškiai statistiškai reikšmingų ($p < 0,05 - 0,01$) skirtumų tarp tyrėjo ir pačių tiriamųjų fizinių įgūdžių vertinimo pastebėta matuojant kamuolio spyrimą (tyrėjo įvertinimas $4,67 \pm 0,62$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,60 \pm 0,91$, $p < 0,05$) ir šokinėjimą per virvutę (tyrėjo įvertinimas $3,93 \pm 1,34$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,53 \pm 0,832$, $p < 0,01$), o taip pat ir kamuolio gaudymą (tyrėjo įvertinimas $4,73 \pm 0,59$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,60 \pm 0,63$, $p < 0,01$). Likusieji

fizinių įgūdžių skirtumai tarp tyrėjo ir pačių eksperimentinės grupės tiriamųjų po eksperimento nebuvo statistiškai patikimi.

Nagrinėjant kontrolinės grupės suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos tyrimo duomenis po eksperimento, pastebėta, kad kontrolinės grupės tiriamieji, kaip ir prieš eksperimentą, save linkę vertinti geriau nei tą atliko tyrėjas (15 pav.).



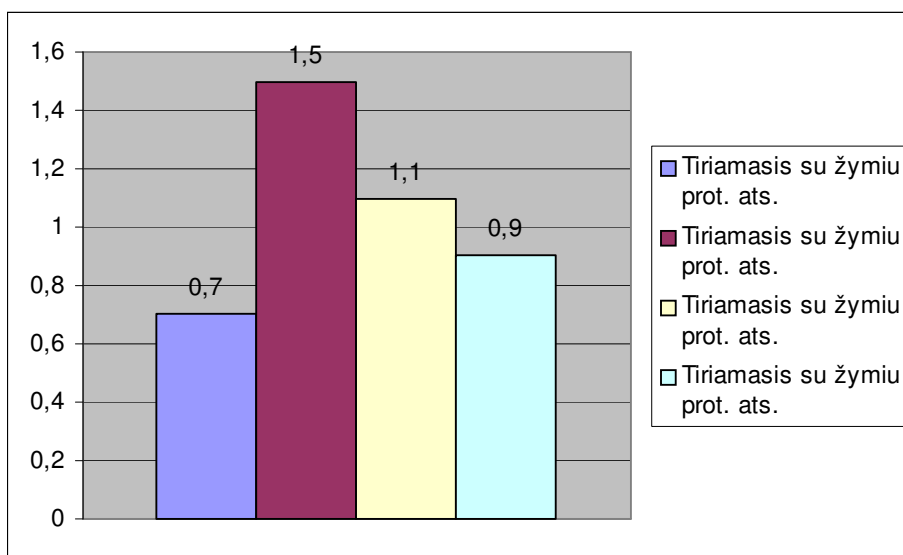
15 pav. Kontrolinės grupės fizinės kompetencijos vertinimų vidurkiai po eksperimento.

Paaiškinimai: 1 – šuolis į tolį; 2 – bėgimas; 3 – kamuolio metimas; 4 – kamuolio metimas į krepšį; 5 – kamuolio spyrimas; 6 – teniso kamuoliuko mėtymas į taikinį; 7 – šokinėjimas; 8 – kamuolio gaudymas; 9 – šokinėjimas per virvutę; 10 – kamuolio varymas.

Po eksperimento daugiausiai kontrolinės grupės tiriamųjų save vertino geriau nei tą darė tyrėjas teniso kamuoliuko mėtymo į taikinį užduotyje (tyrėjo įvertinimas $1,93 \pm 0,96$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,53 \pm 0,74$), šokinėjimo per virvutę užduotyje (tyrėjo įvertinimas $1,93 \pm 1,39$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,27 \pm 0,8$), kamuolio varymo užduotyje (tyrėjo įvertinimas $1,93 \pm 0,46$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,2 \pm 1,08$), šokinėjimo užduotyje (tyrėjo įvertinimas $2,27 \pm 0,96$, pačių tiriamųjų įvertinimas $4,27 \pm 0,7$). Po eksperimento statistiškai reikšmingo skirtumo tarp tyrėjo ir kontrolinės grupės tiriamųjų vertinimo nepastebėta.

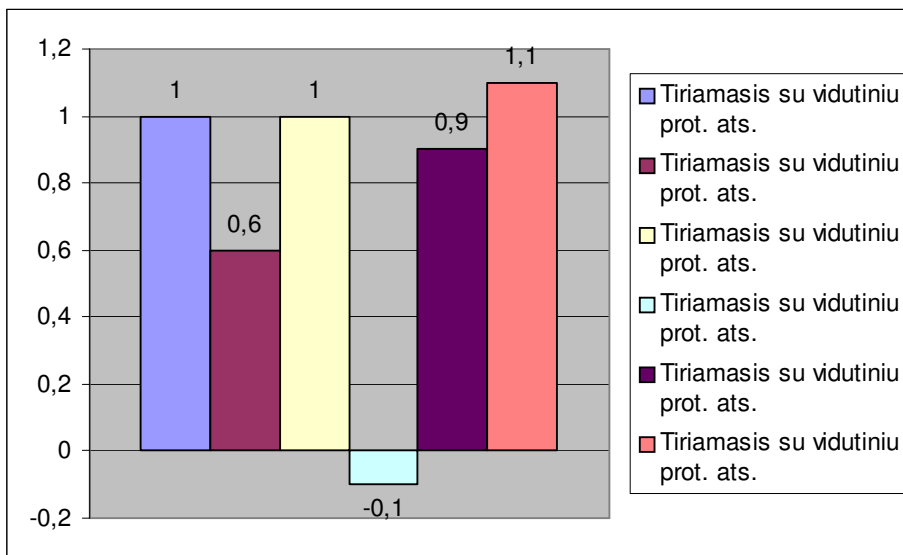
Nagrinėjant eksperimentinės ir kontrolinės grupės suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos testo tyrėjo atskirų fizinių įgūdžių vertinimus, pastebėta, kad tiek eksperimentinės, tiek tiriamosios grupės tiriamieji save pervertino arba nuvertino tose pačiose užduotyse, išskyrus kamuolio gaudymą (eksperimentinės grupės tiriamieji save nuvertino, o kontrolinės grupės tiriamieji save pervertino). Lyginant suvokiamos ir realios fizinės kompetencijos testo vertinimo vidurkių skirtumus, išryškėjo, kad ir po eksperimento eksperimentinės ir kontrolinės grupės tiriamieji save vertino geriau, nei tą atliko tyrėjas, tik kontrolinės grupės ir tyrėjo vertinimo skirtumas buvo didesnis nei eksperimentinės. Lyginant eksperimentinės ir kontrolinės grupės pačių tiriamųjų fizinių įgūdžių vertinimo vidurkius, skirtumo nepastebėta.

Lyginant eksperimentinės grupės tiriamųjų fizinės kompetencijos vertinimą pagal tiriamųjų protinio atsilikimo laipsnį po eksperimento, pastebėta, kad žymiai protiškai atsilikusių eksperimentinės grupės tiriamųjų savęs vertinimas išaugo dvigubai (16 pav.)



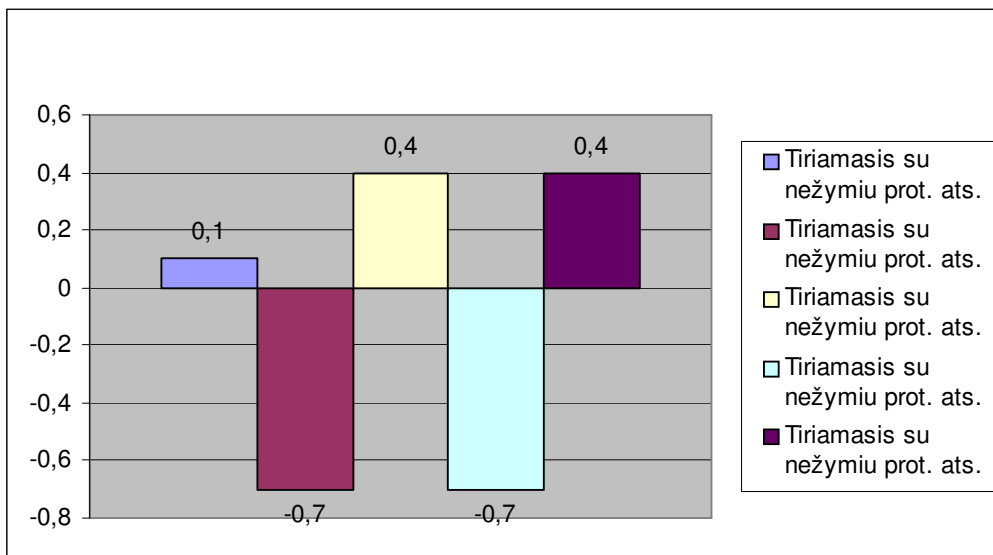
16 pav. Žymiai protiškai atsilikusių eksperimentinės grupės tiriamųjų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai po eksperimento.

Šiek tiek po eksperimento padidėjo ir eksperimentinės grupės tiriamųjų, turinčių vidutinį protinį atsilikimą savęs vertinimas (17 pav.)



17 pav. Vidutinio protinio atsilikimo eksperimentinės grupės tiriamųjų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

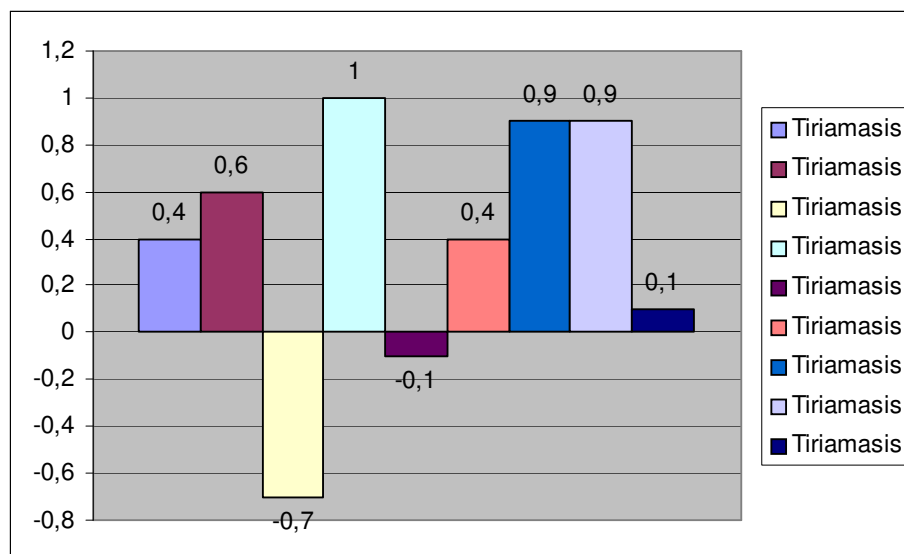
Eksperimentas daugiausiai įtakoją nežymiai protiškai atsilikusių eksperimentinės grupės tiriamųjų fizinės kompetencijos vertinimą, kuris praktiškai prilygo tyrėjo vertinimui (18 pav.)



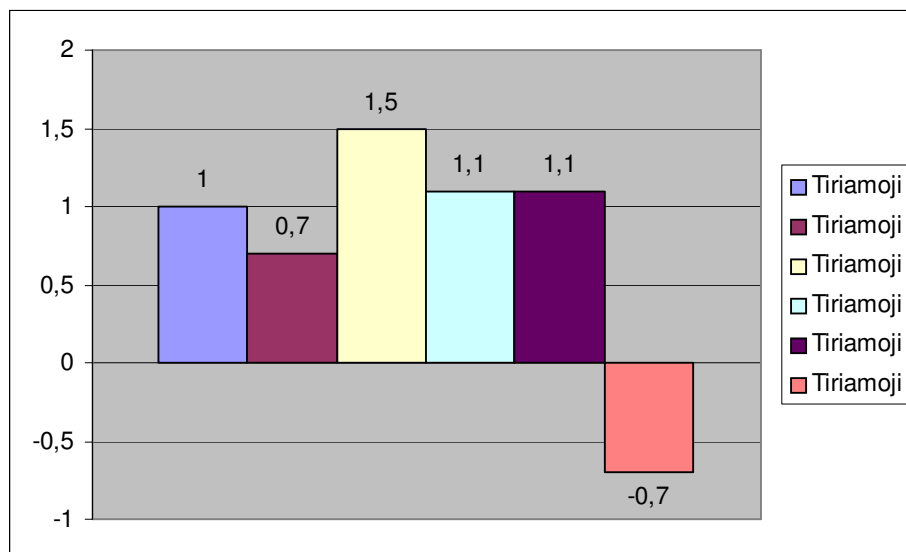
18 pav. Nežymiai protiškai atsilikusių eksperimentinės grupės tiriamųjų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

Lyginant eksperimentinės grupės tiriamųjų fizinės kompetencijos vertinimą pagal tiriamųjų lytį, pastebėta, kad ir po eksperimento moterys save vertino aukščiau nei vyrai, tačiau

vyrų savęs vertinimas pastebimai išaugo (19 pav.). Eksperimentinės grupės moterų vertinimas po eksperimento praktiškai nepakito (20 pav.).

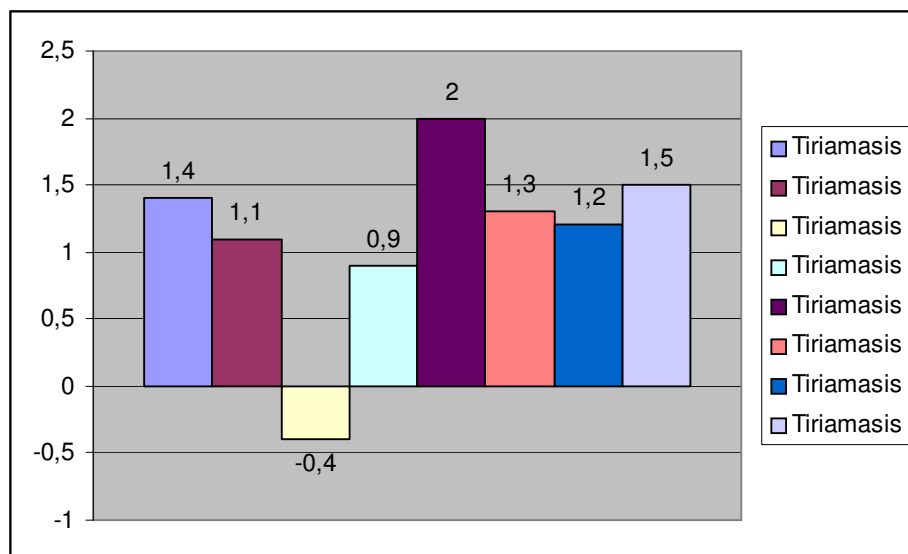


19 pav. Eksperimentinės grupės vyrų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

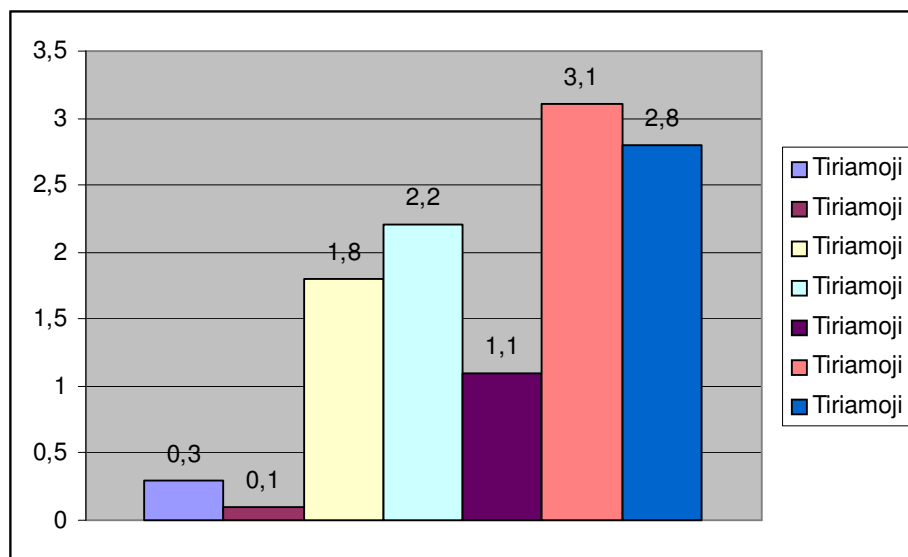


20 pav. Eksperimentinės grupės moterų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

Kontrolinės grupės tiriamųjų vyrų (21 pav.) ir moterų (22 pav.) fizinės kompetencijos vertinimas po eksperimento praktiškai nepakito, tačiau, kaip ir prieš eksperimentą, kontrolinės grupės tiriamieji save vertino aukščiau nei eksperimentinės grupės tiriamieji.

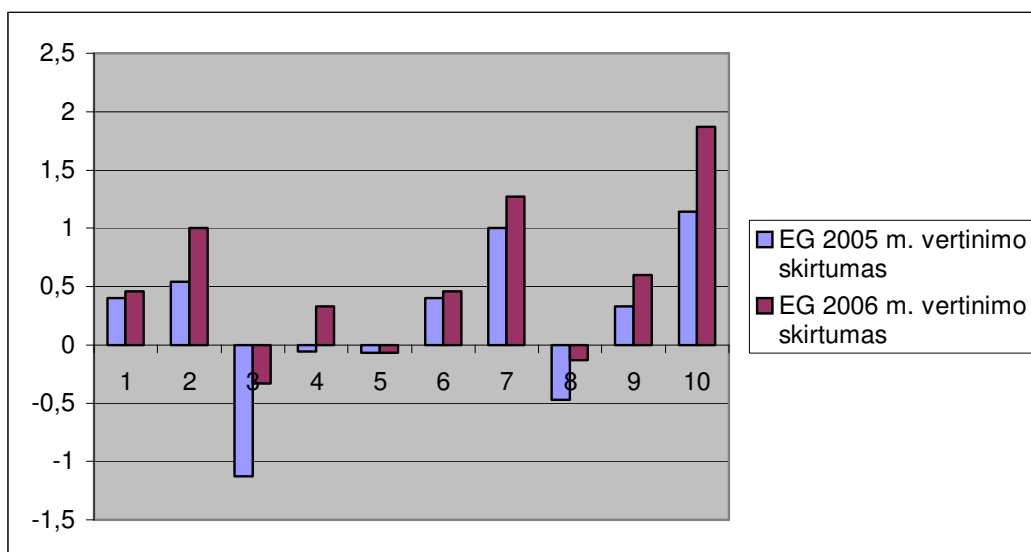


21 pav. Kontrolinės grupės vyrų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.



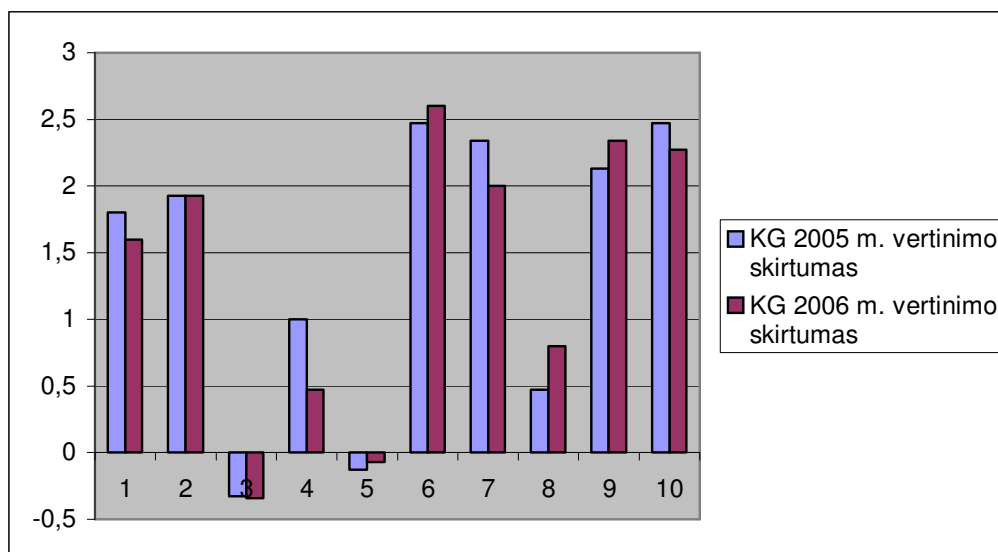
22 pav. Kontrolinės grupės moterų ir tyrėjo fizinės kompetencijos vertinimo vidurkių skirtumai.

Apibendrinant galima pastebėti, kad eksperimentinės grupės tiriamųjų fizinės kompetencijos vertinimas, lyginant su tyrėjo vertinimu, padidėjo visose užduotyse, tik vertinant kamuolio spyrimą vertinimas nepakito (23 pav.).



23 pav. Eksperimentinės grupės tiriamųjų ir tyrėjo vertinimo vidurkių skirtumas prieš ir po eksperimento. Paaiškinimai: EG – eksperimentinė grupė. 1 – šuolis į tolį; 2 – bėgimas; 3 – kamuolio metimas; 4 – kamuolio metimas į krepšį; 5 – kamuolio spyrimas; 6 – teniso kamuoliuko mėtymas į taikinį; 7 – šokinėjimas; 8 – kamuolio gaudymas; 9 – šokinėjimas per virvutę; 10 – kamuolio varymas.

Kontrolinės grupės tiriamųjų fizinės kompetencijos vertinimo kaitos tendencijų išvelgti nepavyko, nes po eksperimento vienoje užduotyse kontrolinės grupės tiriamieji save įvertino geriau, kitose blogiau (24 pav.).



24 pav. Kontrolinės grupės tiriamųjų ir tyrėjo vertinimo vidurkių skirtumas prieš ir po eksperimento. Paaiškinimai: KG – kontrolinė grupė. 1 – šuolis į tolį; 2 – bėgimas; 3 – kamuolio metimas; 4 – kamuolio metimas į krepšį; 5 – kamuolio spyrimas; 6 – teniso kamuoliuko mėtymas į taikinį; 7 – šokinėjimas; 8 – kamuolio gaudymas; 9 – šokinėjimas per virvutę; 10 – kamuolio varymas.

Po eksperimento suvokiamos fizinės kompetencijos didėjimas rodytų, kad tam įtakos turėjo taikomosios fizinės veiklos poveikis. Pasirinkta taikomosios fizinės veiklos trukmė, pobūdis ir intensyvumas labiausiai lėmė nežymiai protiškai atsilikusių suvokiamos fizinės kompetencijos gerėjimą.

Išvados

1. Tyrimo duomenimis, neįgalieji neadekvačiai suvokia savo fizinę kompetenciją, pasireiškiančią gebėjimu atlikti tam tikrą fizinį veiksmą ir adekvačiai jį įvertinti. Suvokiamos fizinės kompetencijos vertinimas buvo geresnis nei tyrėjo užfiksuotas vertinimas.

2. Daugiausiai save pervertinti linkę neįgalieji, turintys žymų protinį atsilikimą, o adekvačiausiai savo fizinę kompetenciją suvokia neįgalieji, turintys nežymų protinį atsilikimą. Moterys save linkusios labiau pervertinti nei vyrai.

Eksperimentas patvirtino tyrimo hipotezę, jog kryptinga ir sisteminga fizinė veikla daro teigiamą poveikį neįgaliųjų suvokiamai fizinei kompetencijai, kadangi po eksperimento eksperimentinės grupės tiriamieji visose užduotyse save įvertino geriau nei prieš eksperimentą, kai tuo tarpu kontrolinės grupės tiriamieji vienose užduotyse save pervertino, kitose nuvertino, t.y. vertinimo kaitos tendencija nepastebėta. Eksperimentinės grupės vyrai, prieš eksperimentą linkę save nuvertinti, po eksperimento ėmė save vertinti teigiamai, kai tuo tarpu kontrolinės grupės tiriamųjų suvokiamos fizinės kompetencijos vertinimas žymiai nepakito.

Rekomendacijos

Realios ir suvokiamos fizinės kompetencijos tyrimas parodė, kad taikomoji fizinė veikla gali padidinti neįgaliųjų teigiamą savęs vertinimą, tuo pačiu gerinant jų gyvenimo kokybę ir socialinę integraciją, todėl taikomosios fizinės veiklos specialistas, dirbdamas neįgaliaisiais, turi ieškoti tokių fizinės veiklos trukmės, pobūdžio, intensyvumo formų, kurios labiausiai prisidėtų prie įvairiapusio asmenybės tobulinimo ir motyvuotų juos aktyviai fizinei veiklai priklausomai nuo individualių savybių.

Reikėtų pasirinkti tokią fizinės veiklos rūšį, kurią neįgalieji sugebėtų geriausiai atlikti.

Literatūra

1. Adomaitienė, R., Augustinaitytė-Jurčikonienė, G., Mikelkevičiūtė, J. ir kt. (2003). *Taikomoji neįgaliųjų fizinė veikla*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
2. Armstrong, R.W., Rosenbaum, P.L., King, S. Self-perceived social function among disabled children in regular classrooms. [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov> (žiūr. 2005-12-15)].
3. Atherley, C.A. The effects of academic achievement and socioeconomic status upon self-concept in middle years of school: a case study. [<http://web18.epnet.com> (žiūr. 2006-03-10)].
4. Bagdonas A. (1995). *Sutrikimų klasifikacija*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
5. Barkauskienė, R. (2003). Mokymosi negalių turinčių vaikų savęs suvokimo ypatumai. *Specialusis ugdymas*, 1(8), 96-103. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
6. Bell, K.W., Graham, G. The relationship between perceived physical competence and the physical activity patterns of 5th and 7th grade children. [<http://scholar.lib.vt.edu>, žiūr. 2005-12-15)].
7. Block, M.E., & Horton, M.H. (1996). Promoting leisure through integrated physical education. *Leisurability*, 23, 15-23.
8. Bluechard, M.H. & Shephard, R.J. Using an extracurricular physical activity program to enhance social skills. [<http://web18.epnet.com> (žiūr. 2006-03-10)].
9. Brooks, R.B. Self-esteem during the schools years: its normal development and hazardous decline. [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov> (žiūr. 2006-02-20)].
10. Carter, M.J. (1996). Themes from past and implications for the future. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 68, 27-28.
11. Charles, C.M. (1999). *Pedagoginio tyrimo įvadas*. Vilnius.
12. Dattilo, J., & Hoge, G. (1999). Effects of leisure education program on youth with mental retardation. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 26, 420-432.
13. De Pauw, K., Gavron, S. (1995). *Sport and disability*. Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Didlienė, A. (1995). *Savęs vertinimas ir savikūra*. Vilnius: VPU.
15. Edwards, L., Krassioukov, A. & Fehlings, M.G. (2002). Importance of access to research information among individuals with spinal cord injury: results of an evidenced-based questionnaire. *Spinal Cord*, 40(10), 29-35.
16. Eklund, R.C., Whitehead, J.R., & Welk, G.J. (1997). Validity of the children and youth physical self-perception profile: a conformatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(3), 249-256.

17. Ferguson, R. V. (1997). Environmental design and quality of life. In R.I. Brown, (Ed). *Quality of life for people with disabilities. Models, research and practice* (p. 251-269). Great Britain: Stanley Thornes.
18. Fidler, G.S. (1996). Life-style performance: from profile to conceptual model. *American Journal of Occupational Therapy, 50*, 139-147.
19. Fox, K.R. (Ed.) (1997). *The physical self. From motivation to well-being*. Human Kinetics.
20. Freedson, P.S., & Melanson, E.L. (1996). Measuring physical activity. In Docherty, D. (Ed) *Measurement in pediatric exercise science*, Human Kinetics.
21. Harro, M. (1997). Validation of a questionnaire to assess physical activity of children ages 4-8 years. *Physical Education, Recreation and Dance, 68(4)*, 259-268.
22. Heal, L.W. & Sigelman, C.K. Response biases in interviews of individuals with limited mental ability. [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov> (žiūr. 2006-01-25)].
23. Yun, J., & Ulrich D.A. (1997). Perceived and actual physical competence in children with mild mental retardation. *Adapted Physical Activity Quarterly, 14*, 285-297.
24. Jacques, N., Wilton, K., & Tovrasend, M. (1998). Cooperative learning and social acceptance of children with mild mental retardation. *Journal of Intellectual Disability Research, 42(1)*, 29-36.
25. Jahoda, A., Markova, L., & Cattermole, M. (1998). Stigma and the self-concept of people with a mild mental retardation. *Journal of Mental Deficiency Research, 32*, 103-115.
26. Kardelis, K., Karpavičius, K. (2000). Skirtingo fizinio aktyvumo sveikų ir fiziškai neigalių paauglių psichosocialinės sveikatos rodiklių lyginamoji analizė. *Neįgalus ugdytinis švietimo sistemos kontekste: tarptautinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys* (p.51-57).
27. King, G.A., Shultz, I.Z., Steel, K. Gilpin, M., & Cathers, T. Self-evaluation and self-concept of adolescence with physical disabilities. [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov> (žiūr. 2006-03-10)].
28. Levy-Shiff, R., Kedem, P., & Sevilia, Z. Ego identity in mentally retarded adolescents. [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov> (žiūr. 2006-01-25)].
29. Lintunen, T., & Johansson, P.H., & Cherrill, C. Use of the perceived physical competence scale with adolescents with disabilities. [<http://web6.epnet.com> (žiūr. 2006-02-20)].
30. Lorenzi, D.G., Horvat, M., & Pellegrini, A.D. (2000). Physical activity of children with and without mental retardation in inclusive recess settings. *Education and Training of the Mentally Retarded and Developmental Disabilities, 35*, 160-167.
31. Mikelkevičiūtė, J. (2002). Taikomosios fizinės veiklos poveikis nežymiai protiškai atsilikusių paauglių savęs vertinimui ir fizinės kompetencijos suvokimui (Daktaro disertacija, Lietuvos kūno kultūros akademija, 2002).

32. Miškinis, K. (1998). Sporto ir kūno kultūros sąsaja: įtaka žmogaus tobulėjimui. *Sporto mokslas*, 4, 20-23.
33. Myers, A. & Rosen, J.C. (1999). Obesity stigmatisation and coping: relation to mental health symptoms, body image and self-esteem. *International Journal of Obesity*, 23, 221-230.
34. Myers, L., Strickmiller, P.K., Webber, L.S., & Berenson, G.S. (1996). Physical and sedentary activity in school children grades 5-8: the Bogalusa heart study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(7), 852-859.
35. Mockevičienė, D., Vaitkevičius, J.V., Bakanovienė, T. (2005) *Neįgalaus vaiko reabilitacija Šiauliuose*. Šiauliai: Šiaurės leidykla.
36. Muraki, S., Tsunawake, N., Hiramatsu, S. & Yamasaki, M. (2000). The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal Cord*, 38(5), 9-14.
37. Pollock, E.A. (1997). Developmental principles of Luckasson et al. (1992) AAMR definition of mental retardation: a retrospective. *Education and Training in Mental Retardation and Development Disabilities*, 32, 174-178.
38. Rogers, N.B., Hawkins, B.A., & Eklund, S.J. (1998). The nature of leisure in the lives of older adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 42(2), 122-130.
39. Rudisill, M., Mahar, M., & Meaney, K. The relationship between children's perceived and actual motor competence. [<http://web6.epnet.com> (žiūr. 2006-02-20)].
40. Shapiro, D.R., & Dummer, G.M. (1998). Perceived and actual basketball competence of adolescents males with mild mental retardation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 15, 179-190.
41. Sherrill, C. (1997). Disability, identity and involvement in sport and exercise. In Fox K.R. (ed.) *The physical self. From motivation to well-being*, (p. 257-286). Human Kinetics.
42. Sherrill, C. (1998). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (5* ed.). Dubuque, IA: Brown and Benchmark.
43. Smith, J.D. (1997). Mental retardation as an educational construct: time for a new shared view? *Education and Training in Mental Retardation and Development Disabilities*, 32, 167-173.
44. Sonstroem, R.J. (1998). Physical self-concept: assessment and external validity. *Exercise and Sport Science Reviews*, 26, 133-164.
45. Sonstroem, R.J., Harlow, L.L., & Josephs, L. Exercise and self-esteem: validity of model expansion and exercise associations. [<http://web18.epnet.com> (žiūr. 2006-03-10)].

46. Sonstroem, R.J. & Pottis, S.A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(5), 619-625.
47. Wehmeyer, M.L. Perceptions of self-determination and psychological empowerment of adolescents with mental retardation. [<http://www.ncbi.nlm.nih.gov> (žiūr. 2006-02-20)].
48. Wehmeyer, M.L., Kelchner, K., & Richards, S. (1996). Essential characteristics of self-determined behavior of individuals with mental retardation. *American Journal on Mental Retardation*, 100(6), 632-642.
49. Žemaitis, V. (1995). *Dorinis savęs vertinimas*. Vilnius: Vilma.
50. Žukauskienė R. (1998). *Raidos psichologija*. Vilnius.

Summary

Adapted physical activity has great influence on disabled people's life quality. Participating in such activities the disabled become more integrated than those who don't take part in such activities. Perception of physical competence of disabled people helps us improve social integration of those people. This survey should show the link between applied physical activity and the situation how disabled understands their physical competence.

Definite and systematic physical activity has positive influence on the perception of the disabled physical competence.

The **aim** of the survey is to define the influence of adapted physical activity on the disabled people's perception about their physical competence.

The objectives:

1. Define the real physical competence of the disabled;
2. Define the perception of physical competence;
3. Evaluate the influence of adapted physical activity on the perception of physical competence of the disabled.

The survey was carried out from November, 2005 to April, 2006 in Siauliai Day Care and Activity Centre "Goda". 30 clients from this institution took part in the experiment. In November, 2005 estimations according to the modified test for mentally handicapped individuals by Ulrich and Yun were carried out in order to define physical competence and how the mentally handicapped perceive it. During the survey the experimental group clients had some educational activity twice a week. The aim of the adapted physical activity was to increase self-estimation and perception of physical competence. In April, 2006 similar evaluations were carried out again.

The survey showed that the disabled perceive differently their physical competence. They tend to think that their competence is better than it is in reality (the results of the test). The disabled with heavy mental handicap were disposed to overestimate their physical abilities, while clients with weak handicap perceive their real physical competence. Women tend to overestimate their physical competence more than men.

The experiment has proved the hypothesis that definite and systematic physical activity has positive influence on perception of the disabled physical competence: after the experiment the clients from the experimental group estimated themselves better than before the experiment, while self-estimation of the others haven't changed. Men (experimental group) after the experiment started estimating themselves more positively.

SUVOKIAMOS IR REALIOS FIZINĖS KOMPETENCIJOS TESTAS

Užduoties Nr.	Užduotis	Tiriamąjo vertinimas					Tyrėjo vertinimas				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Šuolis į tolį	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Bėgimas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Kamuolio metimas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	Kamuolio metimas į krepšį	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Kamuolio spyrimas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Teniso kamuoliuko mėtymas į taikinį	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Šokinėjimas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Kamuolio gaudymas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Šokinėjimas per virvutę	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Kamuolio varymasis	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5