

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS  
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

**Eduard Kent**

Edukologijos magistrantūros studentas

**Veiksniai, lemiantys sporto klubų lankytojų požiūrį į fizinę saviugdą**

Magistro darbas

Darbo vadovė  
doc. dr. Laimutė Bobrova

Šiauliai, 2009

Darbas originalus.....Eduard Kent  
(studento parašas)

## SANTRAUKA

### Veiksniai, lemiantys sporto klubų lankytojų požiūrį į fizinę saviugdą

Eduard Kent

Įvairaus amžiaus, profesijų ir socialinių sluoksnių atstovus jungia vienas tikslas – sportas kaip viena iš asmenybės raiškos, ugdymo, saviugdų formų, kuri apima vis didesnę visuomenės dalį, todėl svarbu bendrai kurti partnerystę, išsiaiškinti sporto klubų lankytojų poreikius ir galimybes.

Tyrimo tikslas – ištirti veiksnius, lemiančius sporto klubų lankytojų (vyrų ir moterų) požiūrį į fizinę saviugdą.

Tyrimo objektas - veiksniai, lemiantys požiūrį į fizinę saviugdą.

Suformuluota hipotezė: tikėtina, kad rūpinimasis sveikata, kūno įvaizdžiu ir sporto klubuose teikiamos kokybiškos paslaugos lemia įvairaus amžiaus lankytojų pozityvų požiūrį į fizinę saviugdą.

Tyrimo dalyvavo 168 sporto klubų lankytojų.

Pagrindinis veiksnys, lemiantis tiek moterų, tiek vyrų sveikatą – fiziškai aktyvus gyvenimo būdas: režimas, elgesio ir maitinimosi įpročiai. Galima daryti prielaidą, kad vienas iš sveikatinimosi uždavinių – fizinės, dvasinės ir socialinės gerovės siekimas.

Moterų ir vyrų nuomone, vienas iš reikšmingiausių sveikos gyvensenos veiksnių – sveika mityba, bet to maža, svarbu ir fizinio aktyvumo įgūdžių kūrimas (aktyviai mankštinantis). Nemaža dalis moterų ir vyrų teigia, kad svarbus veiksnys, lemiantis gerą sveikatą – žalingų įpročių (alkoholinių gėrimų, rūkymo) atsisakymas. Mažiausiai priimtiniu būdu sveikatai stiprinti sporto klubų lankytojai linkę laikyti gyvenamosios vietos keitimą į ekologiškai mažiau užterštą. Pagrindinis sportavimo motyvas tiek tarp moterų, tiek tarp vyrų yra fizinės ir psichinės sveikatos bei fizinio pasirengimo gerinimas.

Vyrų kasdieninis fizinis aktyvumas turi įtakos fiziniam pajėgumui, tačiau ir moterys teigia, kad pagrindinis veiksnys, lemiantis jų požiūrį į sportą, yra fizinės saviugdų poreikis.

Moterys labiau linkusios sporte formuoti šias vertybes: pagarbą, draugystę, valią, drausmę, toleranciją. Vyrai yra tvirtesnio būdo, todėl jie prioritetą teikia pagrindinei sportą formuojančiai vertybei - valiai.

Moterys ir vyrai dėl treniruočių programos sudarymo kreipiasi į sporto klubo trenerį. Galima daryti prielaidą, kad klubo treneris yra pagrindinis ugdytojas, kuris turi daugiausiai atitinkamų žinių, kad pajėgtų fiziniu krūviu spręsti įvairaus amžiaus žmonių sveikatos problemas, todėl sporto klubų lankytojai (vyrai ir moterys) juo pasitiki labiausiai.

Žmonės yra suinteresuoti sporto klubo taikomomis naujovėmis, įvairiomis paslaugomis. Kiekvienas sporto klubo lankytojas pirmiausia atsižvelgia į savo individualius poreikius, norus, paslaugas, kurios yra reikalingos, naudingos būtent jam.

Pasitvirtino hipotezė, teigianti, kad rūpinimasis sveikata, kūno įvaizdžiu ir sporto klubuose teikiamos kokybiškos paslaugos lemia įvairaus amžiaus lankytojų pozityvų požiūrį į fizinę saviugdą.

## **SUMMARY**

### **THE ELEMENTS DETERMINING THE POINT OF VIEW OF SPORT CLUBS ATTENDANTS TOWARDS PHYSICAL SELF - HELP**

**Eduard Kent**

People of various ages, profession and social background are united by one goal – sports, as one of personal expression, training and self-development ways, which involves the further the larger part of society. Therefore it is important to jointly develop the partnership and find out the requirements and opportunities of the sports clubs' visitors.

The aim of the research is to explore the factors, which determine the sports club's visitor's (both men's and women's) attitude towards physical self-development. The object of the research is factors, which determine the attitude towards physical self-development.

The following hypothesis was formulated: it is likely that taking care of one's health, body image as well as quality services provided in the sports clubs determine the positive attitude of differently aged visitors towards physical self-development.

168 sports clubs' visitors have participated in the research.

The main factor, determining both women's and men's health was a physically active way of life: regime, routines involving behavior and nourishment. It can be presumed that one of the tasks when seeking for good health is striving for physical, spiritual and social wellbeing.

In both women's and men's opinion – one of the most significant factors of a healthy life-style is healthy nutrition. This is not enough, however, as it is very important to develop physical activity skills (by active exercise). A large part of men and women state that major factor determining good health is giving up addictions (addiction to alcohol or smoking). Least acceptable way to improve health by the opinion of sports clubs' visitors was to consider changing the place of residence to the less ecologically polluted one. Main motive for doing sports was both for women and men the improvement of physical and psychological health as well as physical fitness.

Daily physical activity for men has influence upon their physical fitness, they stated, however, women think that the main factor determining their attitude towards sports is their need of physical self-development.

In sports women are inclined towards forming the following values: respect, friendship, will, discipline and tolerance. Men are of stronger character; therefore the priority between them is given to such sports developing value as - will.

Both men and women refer to the sports club's trainer for the development of the training programme. It can be presupposed that the trainer of the club is the main educator, which has the largest amount of relevant knowledge, so he is able to solve health problems of people of different age by a certain physical load. Thus the sports clubs' visitors (both men and women) trust the trainer mostly.

People are interested in the innovations and various services implemented at the sports clubs. Every sports clubs' visitor will first of all consider his/her own individual needs, wishes, required and beneficial services. The hypothesis that taking care of one's health, body image as well as quality services provided in the sports clubs determine the positive attitude of differently aged visitors towards physical self-development.

## Turinys

SANTRAUKA.....	2
SUMMARY.....	4
ĮVADAS.....	7
<b>1. TEORINĖS TYRIMO PRIELAIIDOS.....</b>	<b>10</b>
1.1. Saviugda ir jos reikšmė asmenybės raiškai.....	10
1.2. Fizinė saviugda visuminio asmenybės ugdymosi komponentas.....	18
1.3. Motyvacija – pagrindinė saviugdą prielaida.....	23
1.4. Įvairaus amžiaus žmonių kūno kultūros ypatumai.....	27
<b>2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS.....</b>	<b>33</b>
<b>3. VEIKSNIAI, LEMIANTYSPORTO KLUBŲ LANKYTOJŲ POŽIŪRĮ Į FIZINĘ</b>	
<b>SAVIUGDĄ: tyrimo rezultatų analizė ir aptarimas.....</b>	<b>35</b>
3.1. Fizinės būklės ir sveikatos vertinimo analizė.....	35
3.2. Sportuojančiųjų fizinio aktyvumo raiška.....	37
3.3. Požiūrio į sporto ugdomas vertybes analizė.....	44
3.4. Požiūrio į fizinę saviugdą ypatumai.....	45
IŠVADOS.....	49
REKOMENDACIJOS.....	51
LITERATŪRA.....	52
PRIEDAI.....	55

## IVADAS

**Darbo aktualumas.** Švietimo vaidmuo visuomenėje šiandien didėja, nes siekiame išsiugdyti laisvą, nepriklausomą, savarankiškai gebantį mąstyti, apsispręsti ir veikti žmogų, atsakingai, kompetentingai, konsruktyviai dalyvauti savo krašto ir kartu Europos – pasaulio atviros demokratinės visuomenės – kultūros plačiaja prasme kūryboje (Lukšienė, 2000). Svarbu atsiverti visuomenei ir stengtis sudaryti kuo palankesnes sąlygas įgyti ir plėtoti žmogaus asmenines, socialines, kultūrinės kompetencijas, kurias sudaro vertybinių nuostatų, gebėjimų ir supratimo visumą. Formuojantis dabartinei žinių ir informacinei visuomenei, asmens kompetencijoms, teigiamos mokymosi ir fizinio ugdymosi motyvacijos plėtojimas tampa viena iš esminių edukacinės sistemos aktualijų (Blauzdys, Bagdonienė, 2007). Kūno kultūra ir sportas tiesiogiai susiję su žmogaus fizine prigimtimi. Kūno kultūra savo natūraliomis priemonėmis gali veiksmingai spręsti žmonių sveikatingumo problemas, aktualizuoti organizmo galias. Nuolatinis nuovargis, nemokėjimas tinkamai ir aktyviai ilsėtis, ilgai trunkanti nervinė įtampa palengva, bet nepataisomai griaua mūsų sveikatą. Todėl kultūringas, apsišvietęs žmogus turėtų pažinti save, išmokti rūpintis savo ir kitų sveikata, ugdytis sveikatai reikalingus gebėjimus, kurtis fizinio aktyvumo motyvus ir gebėjimą save vertinti (Karoblis, 2003; Jankauskas 2004).

Vienas svarbiausių fizinio ugdymo tikslų yra asmenybės kūno kultūros puoselėjimas. D.Radžiukynas ir kt. (2003) fizinį ugdymą išskiria kaip vieną iš pagrindinių asmens fizinio ugdymo krypčių sveikatai ir fiziniam darbingumui gerinti. Siekiant šio tikslo, privalu ieškoti naujų būdų, efektyviau veikiančių asmenybę. Išprusimas kūno kultūros srityje gali padėti formuoti asmenybės intelekto kaitos nuostatą. Šiuolaikiniai gyvenimo tempai, skubėjimas, stresas, aplinkos tarša, netaisyklinga mityba, nejudrus gyvenimo būdas kenkia žmogaus sveikatai. Vienas iš būdų išlikti tiek fiziškai, tiek psichologiškai sveikam yra judėjimas. Vieniems tai kasdieniai pasivaikščiojimai gamtoje, kitiems – beveik ar profesionalus sportas.

L. Jovaiša, J.Vaitkevičius (1987) teigia, kad motyvacija – tai asmenybės veiklos bei elgesio vidinių reguliatorių vyksmas. Jei norima žinoti, kodėl asmenys vienaip ar kitaip elgiasi, turime iširti jų motyvaciją. Jeigu norima keisti elgesį, reikia keisti jo motyvus – vidines priežastis, dėl kurių kas nors daroma arba vienaip ar kitaip elgiamasi. M. Fiurst (1998) motyvaciją vadina noru būti veikliam ir veikti dėl pačios veiklos. Pasak J.Armonienės (1998), reikšmės fizinės veiklos motyvacijai turi interesai.

Europos sporto chartijos programa kviečia vykdyti tokią sporto, kūno kultūros politiką, kuri sudarytų sąlygas reguliariai sportuoti pagal savo interesus ir poreikius, tobulinti savo kūną ir plėsti protinius gebėjimus, dažniau patirti teigiamas emocijas, stiprinti sveikatą, išmokti bendrauti (Ivaškienė, Čepelionienė, 2005).

Sisteminis fizinis aktyvumas didina fizines ir psichines galias, siekia kūno ir dvasios darnos, teigiamai veikia progresyvių asmenybės charakterio bruožų formavimąsi. Tačiau Lietuvos žmonės per mažai vertina kūno kultūrą kaip įvairiapusio ugdymo sudėtinę dalį: jų fizinis aktyvumas menkas, o fizinio pajėgumo ir sveikatos rodikliai yra žemo lygio (Tamošauskas, 2000; Garbalius, 2004).

**Tyrimo problema.** Daugeliui žmonių nėra susiformavęs poreikis savarankiškai sportuoti. Todėl svarbu sudaryti sporto klubų lankytojams sąlygas produktyviai dalyvauti kūno kultūros veikloje; jiems turi būti garantuojama pasirinkimo galimybė, atsižvelgta į pageidavimus. Tyrimo esmę apibūdina probleminiai klausimai: Ar tenkina sporto klubai? Ar noriai treniruojatės? Ar treneriai pakankamai informuoja Jus apie reikalingą ir teikiamą pagalbą? Ar ieškote naujų fizinio lavinimo formų? Atsakymai į šiuos klausimus leis geriau suprasti, ko tikisi sporto klubų lankytojai, ar pakankamai informuojami, ar tenkina sporto klubai. Tyrimo tikslas – ištirti sporto klubų paslaugų vartotojų elgseną lemiančius veiksnius, renkantis sporto klubą.

**Tyrimo tikslas** – ištirti veiksnius, lemiančius sporto klubų lankytojų (vyrų ir moterų) požiūrį į fizinę saviugdą.

**Tyrimo objektas** - veiksniai, lemiantys požiūrį į fizinę saviugdą.

**Tyrimo hipotezė.** Tikėtina, kad rūpinimasis sveikata, kūno įvaizdžiu ir sporto klubuose teikiamos kokybiškos paslaugos lemia įvairaus amžiaus lankytojų pozityvų požiūrį į fizinę saviugdą.

### **Tyrimo uždaviniai**

1. Ištirti sporto klubuose teikiamų paslaugų kokybę, vertinant tiriamųjų nuomones.
2. Ištirti sporto klubų lankytojų požiūrį į kūno kultūrą ir sportą.
3. Išanalizuoti sportuotojų požiūrį į savo sveikatą, jos vertinimas.
4. Nustatyti veiksnius, lemiančius sporto klubų lankytojų (vyrų ir moterų) požiūrį į fizinę saviugdą.
5. Parengti rekomendacijas.

**Tyrimo metodologija:** mokslinės ir metodinės literatūros analizė; anketinė apklausa; duomenų apdorojimas taikant statistinės analizės metodus. Empirinio tyrimo duomenys renkami apklausos būdu, atliekama lyginamoji duomenų analizė lyties aspektu.



**Tyrimo imtis ir organizavimas:** Tyrime dalyvavo 168 sporto klubų lankytojų. Tyrimas atliktas 2008 m. gruodžio mėn. iki 2009 m. kovo mėn. Šiaulių miesto sporto klubuose: „Arena-gym“, „Impulsas“, „Euro-gym“.

**Darbo struktūra:** Ši magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, trys skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (60 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 6 lentelės, 11 paveikslai. Prieduose pateikiama anketa. Darbo apimtis 55 psl.

## 1. TOERINĖS TYRIMO PRIELAIIDOS

### 1.1. Saviugdōs samprata ir jos reikšmė asmenybės raiškai

Asmens saviugdą autoriai apibrėžia įvairiai. J. Vaitkevičius (1995) teigia, kad saviugda – sąmoninga, kryptinga žmogaus veikla, kuria siekiama tobulinti savo psichines, socialines savybes pagal visuomeninio ugdymo ir socialinių sąlygų, visuomenei reikšmingų vertybinių orientacijų modelį.

Pasak V.Ivaškienės, J. Čepelionienės (2005), asmens kūno kultūra yra jo paties tvarinys. Ji gimsta iš vidinės kultūros kaip suvoktas būtinumas. Jai kaip vertybei įsitvirtinti asmenybės struktūroje geriausiai gali padėti fizinis ugdymas. Visuminio ugdymo pagrindinis uždavinys yra parengti žmogų ne tik gyvenimui, bet ir siekti visą laiką tobulėti, todėl viena iš fizinio ugdymo kryptių turėtų būti fizinės saviugdōs skatinimas, t.y. ugdymo perauginimas į saviugdą.

G. Butkienė, A. Kepalaitė (1996) teigia, kad kiekvienas žmogus yra dvasinė, valinga, protinga, emocinė ir socialinė būtybė. Jis asmenybe tampa tada, kai pats aktyviai veikia ir reiškiasi kaip vientisa visybė, kai aplinkos ir savęs pažinimą jungia su išgyvenimais. Žmogaus asmenybei yra būdingi aktyvumas ir veržlumas, pastangos pačiam išplėsti savo veiklos sritį, veikti plačiau, negu to reikalauja situacija ir padėtis. Jo asmenybės kryptingumas pasireiškia vis pastovesne motyvų, norų, lūkesčių, tikslų, interesų ir įsitikinimų sistema.

V. Spurgos (1999) manymu, saviugda – tai sąmoningos, kryptingos ir sistemingos asmens pastangos, kurių tikslas – slopinti bei šalinti savo trūkumus ir tobulinti jau turimas teigimas savybes bei ugdyti naujas. Saviugda – sudėtingas ugdymo procesas, kurio esmę sudaro sąmoninga, prasminga ir kryptinga žmogaus savęs tobulinimo veikla, bet saviugdai reikia rengtis nuo pat vaikystės. Yra trys saviugdōs rūšys – žinoti, norėti ir mokėti. Žinoti, anot autoriaus, – tai save pažinti ir teisingai bei įvairiapusiškai įvertinti; norėti – tai žinoti prielaidas, apimančias ir tobulinimosi motyvus, ir norus; mokėti – tai žinoti saviugdōs būdus, metodus ir mokėti jais naudotis. Taigi pirmiausia reikia mokėti teisingai vertinti savo gebėjimus, fizinį pajėgumą ir pagal tai iškelti tikslus, labai svarbu tinkamai užsibrėžti tikslus ir pasirinkti tinkamą jų įgyvendinimo savarankiškumo laipsnį, nes tyrimai rodo nevienodą pasirengimą dirbti savarankiškai.

Autorius teigia, kad teigiami rezultatai pasiekiami tik tada, kai poreikiai sutampa su galimybėmis, nors ypatingą vaidmenį siekiant saviugdōs tikslų atlieka žmogaus valia. Jei darbo su savimi rezultatai atitinka iškeltus tikslus, lyg ir paskatinama save savarankiškai fiziškai lavintis. Saviugdōs metodai dažnai skirtingų autorių įvardijami skirtingai, tačiau yra žinoma daugiau nei 40

būdų. Štai keletas jų: saviugdų programos ir išsipareigojimų suformulavimas. Norint save tobulinti, reikia žinoti, kokias savybes ar ypatybes norima ugdyti, kam skirti daugiausia dėmesio. Yra tam tikros saviugdų programos taisyklės ir reikalavimai. Programa gali būti elementari ir sudėtinga, plati ir siaura, o taip pat įvairialypė. Ji sudaroma tam tikram laikotarpiui, t. y. numatant artimiausius uždavinius, perspektyvą, apibūdinant būsimos veiklos rūšis. Programa turėtų būti aiški, konkreti, ne per sunki, sudaryta iš ilgalaikių ir trumpalaikių išsipareigojimų. Naujus išsipareigojimus galima priimti tik įvykdžius senuosius. Taip pat programoje turi būti numatytos konkrečios priemonės, tobulinimosi metodai ir būdai, kurie bus naudojami tobulinant save. Galima numatyti programos įvykdymo datas bei terminus.

Pasak V. Spurgos (1999), savikontrolę galima atlikti remiantis savistaba ir savianalize. Sąmoninga savikontrolė yra tada, kai žmogus stebi, analizuoja, vertina, kontroliuoja savo veiklą. Atliekant savikontrolę reikia taikyti paprastus, prieinamus stebėjimo metodus, o atliekant fizinę saviugdą reikėtų naudoti savikontrolės žurnalus, kuriuose būtų fiksuojami subjektyvūs (savijauta, miegas, apetitas, noras mankštintis, krūvio tolerancija) ir objektyvūs (kūno svoris, pulsas, kvėpavimas, kraujospūdis) savikontrolės rodikliai. Žmogaus fizinė būklė, jo fizinis pajėgumas yra nustatomas testais. Fizinio pajėgumo testas – tai standartizuota užduotis (vienodų normų ir reikalavimų pateikimas žmogaus fiziniams gebėjimams nustatyti). Tačiau atliekant testus niekada nebus ištirta visa asmenybė, o tik maža jos dalis. Testai reikalingi dėl kelių priežasčių: pirmiausia žmogus gali įvertinti savo esamą fizinę būklę, pajėgumą. Labai svarbu nustatyti individualų pajėgumo lygį ir realiai jį įvertinti. Tuo remiantis jau galima planuoti motorinę veiklą, nepadarant žalos savo organizmui. Taip pat, nustatčius esamą fizinio pajėgumo lygį, galima įvertinti pasirinktos programos veiksmingumą, lyginti duomenis ir fiksuoti pokyčius. Visa tai labai stiprina besimankštinančiojo motyvaciją. (Spurga, 1999).

Saviugda – teigiamų savo bruožų ugdymas. Saviugdą galima apibrėžti kaip savęs tobulinimą visuomeniniame auklėjimo procese. Saviugda gali būti trumpalaikė ir ilgalaikė, daugiau ar mažiau sąmoninga, tikslinga bei organizuota. Saviugdų būtinumą sukelia savęs įtvirtinimo aplinkoje, savisaugos poreikis. Tikroji saviugda galima tik nuo paauglystės metų. Tai galima paaiškinti tuo, kad visavertė saviugda įmanoma tada, kai individas gerai pažįsta save. Savęs pažinimas vyksta tiriant savo kūną; domintis psichiniu gyvenimu pačioje veikloje (simultaniinė introspekcija); atlikus veiklą, po įvairių įvykių (sukcesyvinė introspekcija); prisiminus praeitį (retrospekcija). Savęs pažinimas nesibaigia savianalize, pastebėtos savybės vertinamos. Vertinimas vyksta lyginant savo mintis ir elgesį su reikalavimais, įvairiais etalonais bei pavyzdžiais, su žinomomis dorovinėmis ir kitokiomis normomis, su kitų žmonių požiūriu į asmenį. Saviuoklos sąlyga – kultūrinis lygis. Sąmonės

formavimo trūkumai (klaidingi požiūriai, įsitikinimai, įkyrios emocinės būsenos, silpna valia ir t.t.) - dažniausios blogo elgesio priežastys (Spurga, 1999).

Trūkumo nebūna, t.y. kad egzistuoja trūkumų ir jų priežasčių kompleksai. Iš pradžių svarbu išsiaiškinti ugdytinių elgesio trūkumus, sunkumų ir sutrikimo priežastis, aplinkybes, rasti svarbiausią priežastį ir tik po to formuluoti saviugdodos tikslus. Saviugdodos idealai, vertybės ir tikslai motyvuoja ugdytinius veikti tuo atveju, kai atskleidžiama reali perspektyva juos pasiekti. Ji atsiskleidžia tada, kai idealai ir vertybės tampa konkrečia saviugdodos priemone, t.y. kai pagal juos organizuojamas gyvenimas, darbas, elgesys. Tokiu būdu tenka mokyti sudaryti idealų ir vertybių siekimo programą. Saviugdodos programos. Jos įvairuoja priklausomai nuo tų vertybių, kurios priešpriešinamos elgesio ir pergyvenimų trūkumams. Programos sudaromos atsižvelgiant į ugdytinio elgesio tipą: nestropiam, nerūpestingam, netvarkingam ugdytiniui formuojami vienoki idealai, kitokie – asocialiam, agresyviui. Kai ugdytiniai vykdo saviugdodos programą, jie nepaliekami be ugdytojų dėmesio. Teigiamas skatinimas – svarbiausias saviugdodos eigos ir rezultatų vertinimo metodas: pritariama ugdytinių pastangoms, jie palaikomi sunkumų ir nesėkmių atvejais, skatinamas optimizmas ir pasitikėjimas savimi. Kai ugdytiniai ignoruoja saviugdodos programą, jie yra kritikuojami, o kai rodo pastangas – giriami. Teigiamas pastangų vertinimas stiprina perspektyvą pasiekti savo asmenybės tobulinimo rezultatus: stiprėja drausmė, ugdytinių elgesys akivaizdžiai kinta. Saviugdodos rezultatų aptarimas grupėje arba individualiame pokalbyje yra reikšmingas tolesnei saviugdai, jos plėtrai bei naujiems uždaviniams formuluoti. Kad ugdytinis galėtų apibendrinti saviugdodos rezultatus, jis turi analizuoti save. Savianalizė padeda užčiuopti saviugdodos rezultatus ir toliau save tobulinti. Kai ugdytinis įsisavina vertybes, priartėja prie siekiamo idealo – jis pasikeičia. Tačiau saviugdodos procesas tuo nesibaigia: baigiamas tik tam tikras jos etapas. Saviugda lydi žmogų visą gyvenimą, tačiau jo praktikos negalima hipertrofuoti. Kartais ypač susidomima savimi, savo vidiniais išgyvenimais, dėl jų jaudinamasi, kartais labai jautriai vertinamas kitų elgesys: jame išvelgiama grėsmė savimi susirūpinusiam individui. Tais atvejais suyra normalūs santykiai, vystosi patologija. Savęs tyrimas ir saviaukla turi būti organizuojamas protingai, neatitrūkti nuo bendrojo ugdymo proceso (Spurga, 1999).

L. Jovaiša (1994) saviugdą supranta kaip specialiai organizuotą, tikslingą individo veiklą, skirtą asmenybės tobulinimui.

V. Spurgos (1998) nuomone, saviugdodos sąvoką apibrėžti yra pakankamai sunku, nes vieni mokslininkai ją supranta kaip žmogaus veiklą keičiančią jį patį, kiti – kaip asmens pastangas ugdyti teigiamas savybes ir šalinti neigiamas.

R. Baublienė (1998) teigia, kad saviugda – tai saviuklos ir savišvietos harmonija, kryptingas tobulėjimas, kurio metu žmogus pats nusistato tobulėjimo kryptis, išsikelia tikslus, pasirenka priimtinius saviugdos būdus ir aktyviai siekdamas tikslo, tobulina savo asmenybę.

Sporto terminų žodyne (2002) saviugda apibūdinama kaip saviuklos, savirangos ir savarankiškos darna.

Saviukla – tai aktyvi, į save sutelkta sąmoninga individo veikla stengiantis tobulėti, išsiugdyti teigiamus asmenybės dorinės brandos bruožus, doroviškai vertingą orientaciją, įveikti žalingus įpročius, ydas, silpnybes, keisti savo asmenybę. Saviukla apima savistabą, savianalizę, savivertę ir savęs įpareigojimą.

Saviranga – tai savarankiška veikla, kuria sportininkai siekia fizinės ir dvasinės darnos, fizinių ypatybių lavinimas, savišvieta, mitybos, darbo ir poilsio, režimo, sveikos gyvensenos taisyklių laikymasis (Sporto terminų žodynas, 2002).

Savišvieta – tai savarankiškas protinis lavinimas; savo intelekto plėtotė (Sporto terminų žodynas, 2002).

V. Ivaškienė, J. Čepelionienė (2005) teigia, kad saviugdą, kaip geriausio asmenybės tobulinimo metodo, svarbą pabrėžė Vydūnas. Ugdymo ir saviugdą tikslas yra visų žmogaus vidinių galių darnos siekimas. Vydūnas teigia dvasinių ir fizinių vyksmų savitarpio priklausomumą, pabrėžia dvasios, t.y. esmingojo „Aš“ pirmumą, o kūną laiko dvasios reikimosi įrankiu, kurį reikia puoselėti ir prižiūrėti, kad jis sudarytų sąlygas laisvam dvasinės žmogaus esmės reiškimuisi. Vydūnas siūlo vienu metu stiprinti ir dvasinio prado, ir fizinio kūno galias, per tai pasiekti psichikos galių (jausmų, geismų, instinktų) suvaldymą. Koncentruotą, išmitingą mintį jis laiko viena iš pačių svarbiausių visos žmogaus elgsenos darnos sąlygų (Baublienė, 2003).

Pati saviugdą sąvoka yra gerokai platesnė ir apima beveik visas individo tikslingos veiklos sritis, nors ir ją mokslininkai apibūdina įvairiai. S. Brookfieldas (1990) saviugdą supranta trejopai: kaip procesą, kaip tikslą ir kaip priemonę. Jeigu saviugda suvokiama kaip ugdymo tęsinys ir jo tikslas, tai procese dalyvauja abu proceso dalyviai – ir ugdytojas, ir ugdytinis. Jie vienodai atsakingi už mokymosi ir asmenybės tobulėjimo sėkmę. Taigi saviugda, S. Brookfieldo (1990) nuomone, neįmanoma be paties asmens aktyvumo. L. Jovaiša (1994) saviugdą apibrėžia kaip specialiai organizuotą, tikslingą individo veiklą, skirtą asmenybei tobulinti. J. Vaitkevičius (1995) teigia, kad saviugda – sąmoninga, kryptinga žmogaus veikla, kuria siekiama tobulinti savo psichines, socialines ypatybes pagal visuomeninio ugdymo ir socialinių sąlygų, visuomenei reikšmingų vertybinių orientacijų modelį. V. Spurgos (2000) nuomone, saviugdą reikėtų apibūdinti kaip sąmoningas,

kryptingas ir sistemingas asmens pastangas, kurių tikslas – slopinti, šalinti savo trūkumus ir tobulinti jau turimas teigiamas ypatybes, ugdytis naujas.

Pasak R. Baublienės (2003), saviugda yra teigiamų bruožų ugdymas. Ji gali būti trumpalaikė ir ilgalaikė, labiau ar ne tiek sąmoninga, tikslinga bei organizuota.

Kaip teigia V. Jakavičius (1990), žmogaus ugdymas yra vientisas procesas. Žmogaus negalima ugdyti dalimis: pirma išlavinti jį fiziškai, tada išlavinti jo protą, o dar vėliau išauklėti jį doroviškai. Žmogus vystosi kaip vientisa sistema, todėl ir atskiros ugdymo sudėtinės dalys negali būti realizuojamos atskirai viena nuo kitos. Norint parengti žmogų gyvenimui ir darbui, būtina reikia pasiekti, kad jis taptų asmenybe.

J. Vaitkevičiaus (1995) ir T. Stulpino (1996) nuomone, saviugdą sudaro dvi pagrindinės dalys – savišvieta ir saviaukla. Apibūdinamas savišvietą kaip saviugdą komponentą. J. Vaitkevičius teigia, kad ji – kryptinga, sisteminga, daugiausia paties subjekto reguliuojama pažinimo veikla, kuria plečiama erudicija, didinamos proto galios, padedančios sėkmingai spręsti visuomenės keliamus uždavinius. Pažintinė veikla gali būti įgyvendinama formaliojo ir neformaliojo švietimo srytyje tiesioginiu ir netiesioginiu mokymusi. Tiesioginis mokymasis be tiesioginio mokytojo vadovavimo vadinamas savarankišku mokymu pažinimu ir yra sudėtine pažintinės žmogaus veiklos dalis (Stulpinas, 1996). Autoriaus teigimu, savarankiškas mokymasis (savišvieta, savilava) ir savimoka yra ypač svarbūs, nes pastaruoju metu labiau pabrėžiamas mokymasis negu mokymas.

Saviaukla – natūralus auklėjamojo vyksmo tęsinys (Vaitkevičius, 1995). Ji literatūroje apibūdinama dviem pagrindiniais aspektais – psichologiniu ir pedagoginiu. Saviaukla apima dvi sąvokas – savimonę ir saviraišką (Stulpinas, 1996). Savimonė yra žmogaus sudarytas savo asmenybės, vaizdinys, ji rodo poreikį tobulintis. Tačiau vien poreikio nepakanka, būtina aktyvi veikla. Savęs reguliavimą, veiklą, elgesį apibūdina saviraiškos sąvokos. Saviraiška yra poreikio tobulintis patenkinimo procesas (Jakavičius, 1996).

L. Šiaučiukėnienė (1997) teigia, kad svarbus pasirengimas vadovauti saviugdai. Ugdytojas susipažįsta su saviugdą teorija ir metodika bei tiria tuos mokinius, kuriems yra būtina individuali saviugda, stengiasi bendraudamas su ugdytiniais įgyti reikiamą autoritetą. Stebėjimo būdu nustatomi saviugdą reikalingų vaikų elgesio tipai (jie pateikti 1 lentelėje) ir jie įvardijami.

Ugdytinių elgesio tipai

1 lentelė

Elgesio tipas	Elgesio tipą atitinkanti ugdytinio charakteristika
I. Ugdytiniai, turintys tikslingos veiklos	1. Nedarbštus, nestropus. 2. Nerūpestingas. 3. Netvarkingas. 4. Nerangus. 5. Bastūnas, veltėdis.

trūkumų	
II.Ugdytiniai, sunkiai pasiduodantys vidaus režimui	1. Nedrausmingas. 2. Nepaklusnus. 3. Neramus, triukšmingas. 4. Nešvarus. 5. Bėgantis iš pamokų ir iš namų. 6. Nemandagus.
III.Doroviškai sutrikę ugdytiniai	1. Asocialus (nedraugiškas, negerbiantis kitų). 2. Nepatikimas (nesilaikantis žodžio; viena kalbantis, kita darantis). 3. Meluojantis. 4. Vagiliaujantis. 5. Chuliganaujantis. 6. Seksualus. 7. Negailėstingas.
IV.Ugdytiniai, turintys charakterio trūkumų	1. Agresyvus. 2. Ekscentriškas (išsišokantis). 3. Baikštus. 4. Uždaras (akcentuotas intravertas). 5. Lėtas (hipoaktyvus). 6.Per daug judrus, išsiblaškęs (hiperaktyvus). 7. Nervingas. 8. Emociškai nepusiausviras (labilus). 9. Nevalingas.
V.Ugdytiniai, turintys intelektinės veiklos trūkumų	1. Nedėmesingas. 2. Intelektualiai pasyvus. 3. Sunkiai suvokiantis aiškinimus. 4. Silpnos atminties. 5. Sunkiai sprendžiantis uždavinius. 6. Sunkiai prisitaikantis prie naujų reikalavimų ir situacijų.

Ugdytojai turėtų įsisąmoninti, kad vieno trūkumo nebūna, t.y kad egzistuoja trūkumų ir jų priežasčių kompleksai. Iš pradžių svarbu išsiaiškinti ugdytinių elgesio trūkumus, sunkumų ir sutrikimo priežastis, aplinkybes, rasti svarbiausią priežastį ir tik po to formuluoti saviugdosa tikslus. Saviugdosa idealai, vertybės ir tikslai motyvuoja ugdytinius veikti tuo atveju, kai atskleidžiama reali perspektyva jiems pasiekti. Ji atsiskleidžia tada, kai idealai ir vertybės tampa saviugdosa konkrečia priemone, t.y. kai pagal juos organizuojamas gyvenimas, darbas, elgesys. Tokiu būdu tenka mokyti, kaip sudaryti idealų ir vertybių siekimo programą (Šiaučiukėnienė,1997). Saviugdai svarbu pasirinkti saviugdosa kryptį ir metodus. Galima psichologinė ir dvasinė saviugda. Lietuvoje labiausiai patikrintas yra saviugdosa būdas, pagrįstas kognityvinės bei geštalta terapijos principais R.Assagioli (1965) asmenybės sampratomis. Saviugdosa turinį sudaro: 1) mokymasis įsisąmoninti savo kūno pojūčius, mintis, emocijas ir jausmus (juos išreikšti) dabarties akimirka; 2) savo būties ir esmės pajutimas bei stiprinimas; 3) savo asmenybės ypatybių pažinimas ir savo asmeniškų problemų pamatymas; 4) valios, prasmės pajautimas; 5) esminių dvasinių vertybių atskleidimas ir savo keitimosi krypties įsisąmoninimas; 6) meilės ir pagarbos jausmų aktualizavimas; 7) mokymasis pačiam išspręsti savo problemas; 8) mokymasis išklaudyti kitą; 9) mokymasis padėti kitam pamatyti ir išspręsti savo problemą jį stabdant „čia ir dabar“; 10) mokymasis bendradarbiauti. Pagal turinį saviugda skirstoma į protinę, dorinę, estetinę ir fizinę. Tai padeda suvokti, kokias specifines jėgas, gebėjimus, įgūdžius ir įpročius asmenybė turi ugdytis nagrinėjamu aspektu, tačiau kiekvienu atveju ugdomosi vyksme ryškėja tie patys požymiai, būdingi saviugdosa struktūrai ir vyksmo mechanizmui (Levickienė, 1999).

Pasak McLaughlin (1997), remiantis humanistinės psichologijos nuostata apie žmogaus visybiškumą, žmogus funkcionuoja kaip vientisa, visybiška būtybė, todėl ugdymas, kartu ir ugdymasis turi apimti ne vien intelektą, bet ir jausmus, vaizduotę, nuostatas, vertybes, bendravimą su kitais žmonėmis, kartu siekiant skirtingų ugdytinio asmenybės aspektų integracijos ir darnos. Žmogui labai svarbu rasti tinkamą santykį su pačiu savimi, realiai suvokti savo gebėjimus ir galimybes, teigiamybes ir trūkumus, dorybes ir ydas. Nuo to kaip jis pažįsta ir vertina save, priklauso jo veiklos sėkmė, kasdieninis elgesys ir santykis su artimaisiais. Pasak A. Dildienės (1995), daugelis žmonių mažai domisi savimi, nesigilina į savo vidinį pasaulį, nesistengia save pažinti ir vertinti. Tokie asmenys dažnai elgiasi spontaniškai, impulsyviai, negali susivaldyti, kontroliuoti ir koreguoti savo poelgių. Jie dažniausiai būna patenkinti savimi, nesiekia savęs nei keisti, nei tobulinti, kad tas pasaulis būtų geresnis. Juk, norint pakeisti pasaulį, pirmiausia reikia pradėti nuo savęs: atsigręžti į save, savikritiškai nagrinėti savo veiksmus ir poelgius. Ugdymas parengia žmogų saviugdai, o saviugda palankiai veikia visą ugdymo vyksmą, pakylėja jį į naują, aukštesnę pakopą. Kad ugdymas pereitų į saviugdą, reikia tam tikrų išorinių sąlygų ir vidinių prielaidų. Saviugdą negalima priešpriešinti nei ugdymui, nei gyvenimo sąlygoms. Visi šie veiksniai persipina ir sąveikauja vienas su kitu, nors vieni jų objektyvaus, kiti – subjektyvaus pobūdžio. Ugdymas, kaip išorinis veiksnys, formuoja vidines asmens jėgas ir kitokius svarbius saviugdą ypatumus, kaip sąmoningumas, savarankiškumas, domėjimasis savo vidiniu pasauliu, savęs pažinimas, savęs vertinimas, valia (Dildienė, 1995). Pasak V. Spurgos (1998) labai svarbi savikontrolė. Saviugdą išipareigojimai tik tuomet duoda naudos, jeigu išipareigojęs sugebės kontroliuoti savo veiklą. Savikontrolę galima vykdyti savistabos ir savianalizės pagalba. Autorius (1998) teigia, kad savikontrolė – tai žmogaus gebėjimas save stebėti, kontroliuoti, pajusti nukrypimus nuo prisiimtų išipareigojimų, užduočių, koreguoti savo veiklą ir ją vienaip ar kitaip vertinti. Savikontrolė nepakeičiama saviugdoje, nes tik savikritiškai vertinant savo darbą, mokymąsi, poelgius, galima geriau ir lengviau išvengti nukrypimus nuo programos ir mobilizuoti savo fizines bei psichines jėgas išipareigojimams įvykdyti. Savimonės plėtotė skatina fizinės saviugdą raidą, kuri norodo asmenybės tobulėjimo kelią. Žmogus, nesirūpinantis šios dorybės ugdymu, yra pasyvus kūno atžvilgiu, o pasyvumas, kaip žinia, griauja organizmą. Toks žmogus silpsta ir dvasiškai, pažeidžiama vidinė drausmė. Įgytas didesnis fizinis pajėgumas lauduoja ir dvasinį pasitikėjimą savimi, o silnesnieji fiziškai turi daugiau psichologinės adaptacijos problemų (Baublienė, 2003). Siekiant saviugdą tikslų, ypatingas vaidmuo skiriamas žmogaus valiai (Vaitkevičius, 1995; Butkienė, Kepalaitė, 1996). Valia yra atskiras, iš subjekto aktyviai pasireiškiantis gebėjimas, o jos veiksmų įvairovė priklauso nuo žmogaus siekiamų tikslų įvairumo ir jų įgyvendinimo galimybių (Žemaitis, 1992). Pasak R. Baublienės (2003), didesnę reikšmę įgyja savęs ugdymo aktualumas ir žmogui subrendus. Saviugda



pripažįstama kaip ugdymo tęsinys ir kartu veiksminga jo sąlyga, ir ji neįmanoma nepažinus savęs. Asmenybės tapsmui ypač svarbus pažinimo aktyvumas, kurį skatina įvairūs poreikiai ir interesai. Atsižvelgiant į psichologinių ypatybių tarpusavio ryšį, skiriamas bendrasis ir specialusis psichologinis rengimas. Bendrasis psichologinis rengimas — tai individualių moralės ir valios ypatybių, mąstymo, atminties, vaizduotės, dėmesio ugdymas. Specialusis psichologinis rengimas — tai sportininko rengimas varžyboms.

V. Spurga (1999) išskiria keletą saviugdų etapų (2 lentelė).

Saviugdų etapai ir jų charakteristikos

2 lentelė

Saviugdų etapas	Saviugdų etapo charakteristika	Saviugdų rezultatyvumas
I etapas. Nesąmoningas, intuityvinis, situacinis, epizodinis.	Apie save giliai nesusimąstoma, savireguliacija nesąmoninga, epizodiška, veikiama pagal intuíciją, priklausomai nuo situacijos, nieko nežinoma apie saviugdą teoriškai.	Nejaučiama saviugdų poreikio, nėra motyvų, savikontrolė ir savianalizė silpna, nežinomi poveikio sau būdai, saviugdų rezultatai neanalizuojami, nežinomi.
II etapas. Bandomasis, ieškojamas.	Susimąstoma apie save, koks aš, kokie mano privalumai ir trūkumai, stengiamasi save giliau pažinti, keliami konkretūs saviugdų uždaviniai, juos stengiamasi įvykdyti.	Savikontrolės, savianalizės, savitaskaitos metodų pagalba siekiama išsiaiškinti, kaip pavyksta įvykdyti saviugdų įsipareigojimus, padidėja noras tobulintis, pasiekiami kai kurių rezultatų.
III etapas. Sąmoningas brandus.	Dirbama sąmoningai, sistemingai ir savarankiškai, žinoma saviugdų psichologija ir pedagogika. Susiformuoja saviugdų motyvai.	Susidaroma reali saviugdų programa ir ji, panaudojant įvairius saviugdų metodus, vykdoma. Jaučiamas pasitenkinimas.

P. Jucevičienė (1997) teigia, kad atsiradus aukšto lygio edukacinėms technologijoms, neformalusis švietimas įgyja didelį edukacinį pajėgumą ir sudaro ypač dideles saviugdų galimybes.

Apibendrinant galima teigti, kad bet koks ugdymas turėtų peraugti į saviugdą. Tokiu būdu vienu iš ugdymo tikslų logiška būtų įvardyti saviugdą. Jos pagrindinės dalys – savišvieta ir saviaukla. Svarbus kryptingumas, sistemingumas. Jie leidžia išryškinti atskiro individo veiklos ar egzistencijos šiame gyvenime prioritetus, suteikia galimybę išvengti chaoso ar saviugdos neapbrėptumo problemas. Žmogui labai svarbu rasti tinkamą santykį su pačiu savimi, realiai suvokti savo gebėjimus ir galimybes, teigiamybes ir trūkumus, dorybes ir ydas. Nuo to kaip jis pažįsta ir vertina save, priklauso jo veiklos sėkmė. Teigiamas skatinimas – svarbiausias saviugdos eigos ir rezultatų vertinimo metodas. Saviugda – teigiamų savo bruožų ugdymas. Saviugdą galima apibrėžti kaip savęs tobulinimą visuomeniniame auklėjimo procese.

## **1.2. Fizinė saviugda visuminio asmenybės ugdymosi komponentas**

Fizinė saviugda – tai savarankiškas ir sistemingas fizinis lavinimas, grūdinimas, sanitarinių ir higienos taisyklių, dienos režimo reikalavimų laikymasis, sportinių savo gebėjimų ir įgūdžių ugdymas bei tobulinimas (Sporto terminų žodynas, 2000).

Sporto terminų žodyne (2000) fizinė saviugda apibūdinama kaip sąmoninga ir kryptinga individo veikla, orientuota į savęs tobulinimą fizinio lavinimo, sporto priemonėmis, siekiant fizinių ir dvasinių galių plėtros ir darnos.

Pasak R. Baublienės (2003), savimonės plėtotė skatina fizinės saviugdą raidą, kuri nurodo asmenybės tobulėjimo kelią. Žmogus, nesirūpindamas šios dorybės ugdymu, yra pasyvus kūno atžvilgiu, o pasyvumas, kaip žinia, griaua organizmą. Toks žmogus silpsta ir dvasiškai, pažeidžiama vidinė drausmė. Įgytas didesnis fizinis pajėgumas laiduoja ir dvasinį pasitikėjimą savimi, o silpnesnieji fiziškai turi daugiau psichologinės adaptacijos problemų.

A. Muliarčikas (2007) teigia, kad norint tapti fiziškai pajėgiam reikia būti fiziškai aktyviam, t.y. mankštintis, sportuoti. Fizinis pajėgumas priklauso nuo fizinių pratimų, o pratimų pasirinkimą lemia siekiami žmogaus tikslai. Todėl kiekvienas žmogus turi turėti motyvaciją, tikslą, siekti užsibrėžtų tikslų, kad žmogaus kūnas ir jo funkcijos būtų geriausios būklės.

Motyvai nulemia žmogaus elgesį, jų kaitos pagrindu reguliuojasi asmenybės veikla, jos santykiai su aplinka, todėl motyvacijos saviugdai formavimas yra vienas svarbiausių ugdymo uždavinių.

Siekiant saviugdą tikslų, ypatingas vaidmuo skiriamas žmogaus valiai (Vaitkevičius, 1995; Butkienė, Kepalaitė, 1996). Valia yra atskiras, iš subjekto vidaus aktyviai pasireiškiantis gebėjimas, o jos veiksmų įvairovė priklauso nuo žmogaus tikslų įvairumo ir jų įgyvendinimo galimybių.

Pažymėtina, kad svarbiausi žmogaus charakterio bruožai yra tiesiogiai susiję su jo valia, dėl to vadinami valingomis charakterio ypatybėmis arba tiesiog valios savybėmis, kurių pagrindinės yra savarankiškumas, savitvarda, ryžtingumas, atkaklumas ir kt. (Žemaitis, 1992). Fizinė saviugda neįmanoma ir be valios pastangų, tik valios pastangomis žmogus gali įgyvendinti sau keliamus reikalavimus, siekti tikslo, įveikti sunkumus. Anot G. Butkienės (1993), valios aktas prasideda tikslo nustatymu, reiškiasi jo siekimu ir kliūčių nugalėjimu. Išskirti tikslą žmogui padeda protas ir jausmai, o galutinį jo pasiekimą nulemia valia.

Pasak G. Levickienės (1999), fizinę saviugdą galima apibūdinti kaip savęs tobulinimą kūno kultūros ir sporto priemonėmis, tačiau toks apibrėžimas vartotinas tik plačiąja prasme, kai apie fizinę saviugdą kalbama kaip apie sudėtinę saviugdą, kartu ir ugdymo dalį.

Amerikiečių humanistinės psichologijos pagrindėjas A. Maslow (1954) teigia, kad nusistovėjusi poreikių hierarchija, ir kol nepatenkinti individo žemesnioji lygmens poreikiai, sunku paskatinti aukštesniojo lygmens poreikių motyvaciją. A. Maslow teorija teigia, kad motyvacija yra penkių pagrindinių poreikių (fiziologinių, saugumo, socialinių, pagarbos, saviraiškos) funkcija (Jucevičienė, 1997).

A. Maslow išskirti poreikiai yra būdingi visiems žmonėms:

- fiziologiniai – tai oro, vandens, maisto poreikiai;
- saugumo – tai poreikiai jaustis emociškai ir fiziškai saugiam, turėti namus, drabužių, poilsį;
- socialiniai poreikiai – tai poreikiai turėti draugų, būti mylimam;
- pagarbos poreikiai – tai poreikiai būti gerbiamam, pripažintam, pastebėtam;
- saviraiškos poreikiai – tai poreikiai realizuoti save, tapti tuo, kuo tik asmuo gali tapti. Fizinės saviugdą poreikis gali būti priskirtas aukščiausiojo lygio – saviraiškos poreikių grupei. Todėl galime tvirtinti, kad edukacinis procesas, galintis paskatinti fizinę saviugdą, turėtų būti kreipiamas ugdymosi motyvacijos tobulinimo kryptimi.

A. Maslow teorija, anot P. Jucevičienės (1997), turi dvi pagrindines prielaidas: žmonės yra linkę kurti, kad patenkintų savo asmeninius poreikius. Kai individas poreikių patenkinti negali, jis yra linkęs juos mažinti. Kai poreikis patenkinamas, jis praranda savo stiprumą, motyvuojančią jėgą; Žmonės turi tuos pačius poreikius.

Saviugda padeda žmogui tapti laisvam, kuriančiam ir atsakingam, išreiškiančiam save, jaučiančiam savo vertę ir savo būklės prasmę. Nors šios G. Butkienės ir A. Kepalaitės (1996) mintys susijusios su mokymu, bet jos ne mažiau tinka ir kalbant apie saviugdą. V. Putvinskienė (1995) saviugdą tikslą mato kaip savęs realizavimą, t.y. visapusišką savęs kūrimą ir atskleidimą, asmenybės subrendimą, gebėjimą savo gyvenimą padaryti autentišką ir vertingą (Baublienė, 2003).

Dėl optimalaus fizinio aktyvumo kylantis emocinis nusiteikimas gali būti aiškinamas tiek fiziologiniu požiūriu, pvz., aerobinės veiklos sukeltu padidėjusiu tam tikrų hormonų išsiskyrimo poveikiu, tiek psichologiniu, t. y. aplinkos, bendravimo stiliaus, teigiamų emocijų, savęs vertinimo poveikiu. Šis teigiamas emocinis nusiteikimas veda į momentinės darnos pojūtį. Jei nėra kokių nors ypatingų problemų ar nelaimių, tokį momentinės darnos pojūtį gali sukelti kad ir sėkminga treniruotė. Jei šis vyksmas kartojasi, nuolat fiksuojama teigiama nuostata, kuri daro įtakos sėkmingesniai įvairių gyvenimo vaidmenų įgyvendinimui, vedama prie dvasinių sveikatos aspektų, vidinės darnos ir gyvenimo pilnatvės (Baublienė, 2003).

Pasak autorės, didesnę reikšmę įgyja savęs ugdymo aktualumas ir žmogui subrendus. Saviugda pripažįstama kaip ugdymo tesinys ir kartu veiksminga jo sąlyga, ir ji neįmanoma nepažinus savęs. Pabrėžtina, kad asmenybės tapsmui ypač svarbus pažinimo aktyvumas, kurį skatina įvairūs poreikiai ir interesai (Baublienė, 2003).

L. Tubelis (2001) teigia, kad bet koks ugdymas turėtų peraugti į saviugdą. Kaip vieną iš ugdymo tikslų logiška būtų įvardyti saviugdą. Atsižvelgdami į jos komponentus – saviauklą ir savišvietą – turėtume suvokti, kad saviugdą gali inicijuoti tik reikiamas auklėjimas, peraugantis į saviauklą, kurios metu žmogus geba tinkamai kontroliuoti savo elgesį. Tinkamas auklėjimas apima ir savišvietą. Visavertė asmenybė, kurios ugdymas yra peraugęs į saviugdą, pati ugdomi visą gyvenimą, siekdama gyvenimo tikslų, o jų siekdama kuria gerovę sau ir kitiems. Ne mažiau svarbus yra ir saviugdosa kryptingumas. Jis leidžia išryškinti pavienio individo veiklos ar egzistencijos šiame gyvenime prioritetus, suteikia galimybę išvengti chaoso ar saviugdosa neaprepiamumo problemos.

Pasak V. Vaščilos (1996), žengiant į priekį atsiranda vis daugiau aukšto lygio ugdymo sistemų, kurių didelė dalis mažiau orientuota į mokymą, o daugiau į mokymąsi. Tai sprendžia daugelį problemų, ir, svarbiausia, labiau skatina saviugdą – vieną iš ugdymo tikslų, todėl saviugdosa skatinimo sistemos tampa ypač vertingos.

Savarankiškai treniruotis galima tik turint pakankamai žinių įvairiais sportinės treniruotės klausimais. Geras studentų teotinis pasirengimas – tai vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių savarankiškų pratybų efektyvumą. Be to, pravartu žinoti, kad grupines pratybas labiau mėgsta merginos negu vaikinai. Tokios pratybos efektyvesnės už individualias (Vaščila, 1996).

S. Poteliūnienė (2000) teigia, kad saviugda yra grindžiama laisve, kuri laikoma pirmąja ir pagrindine atsakomybės prielaida. V. Žemaitis (1992) teigia, kad be laisvės nėra atsakomybės. Jeigu žmogus ką nors daro nelaisvai, iš prievartos, t. y. neturėdamas galimybės pasirinkti ir savarankiškai apsispręsti, tai faktiškai jis nėra savo elgesio autorius. Suprantama, ir atsakomybė už tokius veiksmus

nekyla. Ji atsiranda tik tuomet, kai suvokiama pasirenkamų poelgių prasmė ir numatomi galimi veiksmų padariniai.

Norai be prievartos yra vadinami valios laisve. Žmogus šį jausmą išgyvena savarankiškai pasirinkdamas ir savarankiškai apsisprenddamas. Valios laisvė sukuria vieną vertingiausių jo bruožų – atsakingumo jausmą. Siekiant tikslo reiškiasi dvi valingos veiklos formos: teigiamoji (skatinamoji, aktyvioji) ir neigiamoji (slopinamoji ir sulaikomoji). Jas abi ženklina valingas apsisprendimas sąmoningai ir aiškiai ištarti „, Taip“ arba „,Ne“. Sąmoningas tikslo ar elgesio būdo pasirinkimas – valios krikštas, laisvo žmogaus požymis (Butkienė, Kepalaitė, 1996).

Savarankiškas kūno kultūros pratybas dauguma mokslininkų pripažįsta kaip vieną perspektyviausių ir tikslingiausių formų įdiegiant kūno kultūrą į kasdieninį studentų gyvenimą ir formuojant teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, o reglamentuotų kūno kultūros pratybų derinimas su savarankiškai atliekamų specialių pratimų kompleksu teigiamai veikia fizinį parengtumą ir funkcinį pajėgumą (Mieželytė, 1995; Dadelo, 2000). Deja, savarankiškų kūno kultūros pratybų forma – fizinės saviugdos pagrindas – dar nėra paplitusi tarp mūsų studentų. Saviugda apibūdinama kaip aukščiausias savarankiškumo lygmuo, esti ir vienas pagrindinių ugdymo tikslų aukštojoje mokykloje, bet dėl daugelio priežasčių dabartiniu metu dar silpnai realizuojamas (Vaščila, 1996; Tubelis, 2001).

Domėjimasis savo sveikata, gebėjimas tiksliai įvertinti savo fizinę būklę skatina ieškoti būdų nuolatos fiziškai tobulintis, ugdyti tobulo kūno ir judesių poreikį. Elementariausių žinių apie savo organizmą, jo sandarą ir funkcinę veiklą trūkumas gali būti rimta kliūtis įgyvendinti šiuos uždavinius (Mieželytė, 1995; Poderys, 2000; Poteliūnienė, 2000; Poderys, 2004).

K. Tepperweinas (1998) teigia, kad kiekvienam mokymosi rezultatui nemažai įtakos turi tinkama motyvacija. Kuo stipresni motyvai, tuo lengviau sekasi mokytis ir tuo geresni mokymosi rezultatai. Reikia įveikti neigiamus motyvus, pavyzdžiui, nepagrįstą antipatiją kam nors arba baimę, reikia žadinti ugdytinių domėjimąsi darbo rezultatais, panaudoti jų smalsumą.

Moksliškai pagrįstos teorinės ir metodinės kūno kultūros pratybos aukštojoje mokykloje gali paskatinti studentus sistemingai savarankiškai daryti fizinius pratimus. Negalima teigti, kad išklause keleto paskaitų apie kūno kultūrą, studentai pradės fiziškai tobulėti. Jiems reikėtų pateikti susistemintus fizinio tobulinimosi pagrindus, nagrinėti juos filosofiniu, socialiniu, psichologiniu, pedagoginiu ir medicininiu požiūriu. Pažintinis vyksmas bus sėkmingesnis, jei ne tik kvalifikuoti kūno kultūros specialistai, bet ir psichologai, medikai ir kt. specialistai skaitys paskaitas, rengs konsultacijas, metodikos pratybas, asmeninius pokalbius (Mieželytė, 1995).

Savarankiškai fiziškai besilavinantys studentai pirmiausia turi laikytis tinkamo darbo ir poilsio režimo, reguliariai maitintis, pagal galimybes (geriausia kasdien) pabūti gryname ore, grūdintis, atlikti

rytinę gimnastiką. Jau pirmomis studijų dienomis aukštojoje mokykloje kūno kultūros dėstytojai primena studentams apie rytmečio mankštas, kaip puikią sveikatos stiprinimo ir fizinio aktyvumo didinimo priemonę, gilina studentų žinias apie mankštų poveikį organizmui, pratimų parinkimą, atlikimo intensyvumą, higienos reikalavimus ir kt. Taigi viena paprasčiausių studentų fizinės saviugdos formų yra rytmečio mankštos (Vaščila, 1996).

Pasak P.Tamošausko (2003), svarbios savarankiškos pratybos, tai yra nesudėtinga fizinės saviugdos formų. Savarankiškų pratybų metu stiprinama sveikata, kompleksiskai lavinamos fizinės ypatybės, gerinamas bendras darbingumas. Specializuotos sportinės krypties savarankiškos pratybos gerina mėgstamos sporto šakos sportinį techninį lygį.

Savarankiškas pratybas tikslinga planuoti visiems, ypač tai aktualu merginoms, kurių fizinis aktyvumas mažesnis negu vaikinių. Perspektyvinis studento fizinės saviugdos planas sudaromas visam studijų laikui ir atskirai kiekvieniems mokslo metams. Sudarant planą atsižvelgiama į sveikatos būklę, fizinį, sportinį ir techninį pasirengimą, teorinį išprusimą, taip pat į protinio darbo intensyvumą. Darbo planai koreliuojami atsižvelgiant į sportuojančiojo sveikatos būklę, fizinio ir sportinio pasirengimo rodiklių pokyčius. Dėl to kiekvienam sportuojančiajam būtina turėti savistabos dienyną, nuolatos registruotis ir analizuoti savaitės, mėnesio, ištisu metų fizinių krūvių intensyvumą ir apimtį, vertinti morfofunkcinių rodiklių pokyčius (Tamošauskas, 2003).

Mąstytojas S.Šalkauskis (1991) pabrėžia, kad fiziškai silpniems žmonėms sunkiau suformuoti tvirtą charakterį ir stiprią valią, nors jis neneigia, kad tarp tokių žmonių gali būti stiprios dvasios individų. Anot S. Šalkauskio (1991), kūnas yra tarsi instrumentas, per kurį išorinis pasaulis veikia sielą, ir atvirkščiai, siela gali veikti išorinį pasaulį tik per kūną.

Autorius teigia, kad sportininkai sportuodami stengiasi patenkinti tris pagrindinius poreikius:

- 1.Sportuoti savo malonumui, džiaugsmui – tai patenkina paskatinimo ir susijaudinimo poreikį.
- 2.Būti kartu su kitais žmonėmis, tai patenkina poreikį burtis, priklausyti žmonių grupei.
- 3.Parodyti savo kompetenciją, stengiantis patenkinti poreikį jaustis vertinamam.

J. Armonienės (1998) nuomone, fizinės veiklos motyvacijai svarbią reikšmę turi interesas. Priklausomai nuo tikslo interesai kūno kultūros pratyboms gali būti tiesioginiai ir netiesioginiai. Netiesioginiai pasireiškia tada, kai ugdytiniui fiziniai pratimai tiesiog patinka, o jų asmeninė ar visuomeninė reikšmė jam mažai rūpi. Interesai fizinėms pratyboms gali pasireikšti įvairiu intensyvumu – nuo to priklauso jų veiksmingumas, t.y. motyvacijos stiprinimas.

R. Mikalauskas (2007) teigia, kad svarbiausias sportinio rengimo tikslas – ilgai ir nuosekliai ugdyti tinkamas fizinės ypatybes, skatinti motyvuotai siekti gerų rezultatų.

Apibendrinant galima teigti, kad saviugda – sudėtingas, daugialypis savęs ugdymo vyksmas, kurio esmę sudaro sąmoninga, prasminga ir kryptinga žmogaus veikla savęs tobulinimo link. Tai įsisąmonintas ir valdomas procesas, kuriuo asmenybė, vadovaudamasi asmeniniais tikslais ir visuomenės reikalavimais, ugdomi iš anksto suplanuoti galiai, gebėjimai, charakterio ypatybės. Kalbant apie fizinę saviugdą, būtina sukurti palankią edukacinę aplinką, kurioje ugdytinis būtų mokomas ir skatinamas siekti fizinio tobulėjimo visą gyvenimą. Fizinės saviugdos paskirtis – rūpintis savo psichinių ir fizinių galių, padedančių tenkinti asmenybės materialinius ir dvasinius poreikius, išplėtojimu. Deja, pasiryžusiems savarankiškai fiziškai tobulintis, trūksta specialių žinių apie fizinę treniruotę, jos priemones, metodus ir ugdymosi formas. Kiekvienas žmogus turi užsibrėžti tikslą ir pasižadėti jį siekti. Kiekvienas iš mūsų norime būti sveiki, stiprūs, gražūs ir fiziškai pajėgūs. A. Muliarčikas (2007) teigia, kad siekiant tikslo vienas iš svarbiausių dalykų – savidrausmė, t.y. savo elgesio valdymas, neieškant priežasčių save pateisinti, visiška atsakomybė už savo elgesį.

### **1.3. Motyvacija – pagrindinė saviugdos prielaida**

Motyvai nulemia žmogaus elgesį, jų kaitos pagrindu reguliuojasi asmenybės veikla, jos santykiai su aplinka, todėl motyvacijos saviugdai formavimas yra vienas svarbiausių ugdymo uždavinių (Butkienė, Kepalaitė, 1996).

G. Butkienė, A. Kepalaitė (1996) teigia, kad kiekvienas žmogus yra dvasinė, valinga, protinga, emocinė ir socialinė būtybė. Jis asmenybe tampa tada, kai pats aktyviai veikia ir reiškiasi kaip vientisa visybė, kai aplinkos ir savęs pažinimą jungia su išgyvenimais. Žmogaus asmenybei yra būdingi aktyvumas ir veržlumas, pastangos pačiam išplėsti savo veiklos sritį, veikti plačiau, negu to reikalauja situacija ir padėtis. Jo asmenybės kryptingumas pasireiškia vis pastovesne motyvų, norų, lūkesčių, tikslų, interesų ir įsitikinimų sistema.

Motyvacija – tai veiksmų bei elgesio žadinimas ir skatinimas, vykstantis žmogaus psichikoje. Motyvai – veiksmų skatuliai, lemiantys jų pobūdį ir kryptį. Jie visada yra susiję su kuriuo nors stipriu poreikiu (Butkienė, Kepalaitė, 1996).

M. Teresevičienė, G. Gedvilienė (1999a) teigia, kad svarbus sprendimų priėmimas. Sprendimas paprastai suvokiamas kaip sutarimas, kokie veiksmai reikalingi tikslams pasiekti. Pasak autorių sprendimų priežastys gali būti tokios: pasikeitimas skirtinga informacija, motyvacijos kokybiškai spręsti augimas, noro užimti aukštesnę vietą.

Autorėms pritaria ir V. Spurga (1999) teigia, kad svarbiausi motyvų stimulai yra poreikiai. Poreikiai žmogų verčia veikti. Įvairios psichologinės kryptys iškelia įvairias mokymosi motyvacijos

teorijas. Bihevioristas J.B Watsonas (2004) manė, kad žmogus yra tarsi biliardo kamuoliukas ant tuščio stalo – nejuda, kol jo kas nors nepaliečia iš išorės. Šiuo požiūriu žmogaus poelgius ir tai, kas jame vyksta, lemia tik išoriniai poveikiai. Norint, kad ugdytinis tinkamai elgtųsi, pakanka jį atskirti nuo visų kitų podirgių ir veikti pasirinktu būdu. Taip galima formuoti ne tik elgesį, bet ir motyvus.

J. Laužikas (1981) teigia, kad motyvų problema yra labai sudėtinga ir pati sąvoka iki šiol dar nėra vieningai apibrėžta. Kol kas aišku tik tiek, kad motyvais tenka laikyti įvairius išorinius ir vidinius individo aktyvumo išgyvenimus, daugiau ar mažiau įsisąmonintus skatulius. Vidiniai veiklos motyvai dar skirstomi į organinius ir dvasinius. Išoriniai veiklos motyvai kyla gavus įsakymą, iš baimės ir kt. Išoriniai motyvai gali suartėti su vidiniais ir net tapti jais arba būti griežtai sąlygojami išorinių veiksnių, be gilesnio sąmoningumo.

Autoriaus nuomone, mokymosi motyvai ir pažangumas priklauso nuo daugelio veiksnių, tarp kurių didelę reikšmę turi veiklos bei mokymosi sėkmė, socialinė pozicija, mikroklimatas ir bendrasis bei moralinis išsivystymas. Mokymosi pažangumas yra ugdytojo ir ugdytinio bendros veiklos rezultatas, pagrįstas grįžtamąja intelektine, moraline, emocine sąveika.

Žmogaus prigimties turtingumas atsiskleidžia per jo valingą mokymąsi ir darbą, o ypač susidarius sudėtingoms aplinkybėms, kai beveik kiekvienas savyje atranda naujų jėgų šaltinių ir tikslingai atlieka neįprastus veiksmus. Tuos šaltinius atrasti padeda psichoterapija, kai žmogus, pasinaudodamas specialisto nurodymais, atskleidžia savo naujus sugebėjimus ir polinkius, kartu atmesdamas ilgai turėtas ypatybes ir bruožus, sukėlusius psichinius sutrikimus, vidinę nedarną (Butkienė, Kepalaitė, 1999).

A.Maslow (2006) yra sugrupavęs motyvus hierarchijos principu. Poreikius jis yra suskirstęs taip: 1) fiziologiniai; 2) socialiniai; 3) intelektualiniai; 4) estetiniai; 5) saviraiška ( elgesyje išskyla poreikis būti tuo, kuo noriu). Vieno poreikio tenkinimas iššaukia kito atsiradimą.

Labai svarbi yra gerų rezultatų motyvacija – sėkmės, laimėjimo poreikis, noras ką nors padaryti gerai. Gerų veiklos rezultatų motyvas gali būti būdingas kiekvienam žmogui (Butkienė, Kepalaitė, 1999). Tyrimų duomenimis, žmonės turintys stiprią gerų rezultatų motyvaciją partnerius renkasi pagal užduoties įveikimo sėkmingumo garantiją, t.y. norintys žaistikrepšinių ir besitikintis nugalėti vienokiose ar kitokiose varžybose, sau partnerius rinks tik pagal jų sugebėjimą pasiekti užsibrėžtą tikslą – laimėti varžybas.

K. Tepperweinas (1998) teigia, kad kiekvienam mokymosi rezultatui nemažai įtakos turi tinkama motyvacija. Kuo stipresni motyvai, tuo lengviau sekasi mokytis ir tuo geresni mokymosi rezultatai. Reikia įveikti neigiamus motyvus, pavyzdžiui, nepagrįstą antipatiją kam nors arba baimę, reikia žadinti ugdytinių domėjimąsi darbo rezultatais, panaudoti jų smalsumą.



G. Butkienė, A. Kepalaitė (1996) išskiria mokymosi motyvų rūšis. Vidinės motyvacijos motyvai: smalsumas, išmokimo džiaugsmas, avipilda, savigarba, laimėjimai ir lūkesčiai, kompetancija – pakankamumas, konfliktuojantys priklausomumo ir nepriklausomybės motyvai. Išorinės motyvacijos motyvai: prievartinis motyvas „reikia“, baimės motyvas, ateities, gyvenimo prasmės motyvai ir kt.

S. Poteliūnienė (2000) teigia, kad saviugda yra grindžiama laisve, kuri laikoma pirmąja ir pagrindine atsakomybės prielaida. V. Žemaitis(1992) teigia, kad be laisvės nėra atsakomybės. Jeigu žmogus ką nors daro nelaisvai, iš prievartos, t.y. neturėdamas galimybės pasirinkti ir savarankiškai apsispręsti, tai faktiškai jis nėra savo elgesio autorius. Suprantama, ir atsakomybė už tokius veiksmus nekyla. Ji atsiranda tik tuomet, kai suvokiama pasirenkamų poelgių prasmė ir numatomi galimi veiksmų padariniai.

Norai be prievartos yra vadinami valios laisve. Žmogus šį jausmą išgyvena savarankiškai pasirinkdamas ir savarankiškai apsispręsdamas. Valios laisvė sukuria vieną vertingiausių jo bruožų – atsakingumo jausmą. Siekiant tikslo reiškiasi dvi valingos veiklos formos: teigiamoji (skatinamoji, aktyvioji) ir neigiamoji (slopinamoji ir sulaikomoji). Jas abi ženklina valingas apsisprendimas sąmoningai ir aiškiai ištarti „ Taip“ arba „Ne“. Sąmoningas tikslo ar elgesio būdo pasirinkimas – valios krikštas, laisvo žmogaus požymis (Butkienė, Kepalaitė, 1996).

V. Surga (1999) išskiria keletą pagrindinių saviugdodos motyvų:

1. Noras sekti ir veikti bendraamžių, aplinkinių, vyresnių, tėvų bei įžymių žmonių pavyzdžiu.
2. Turėti gyvenimo tikslą, idealus, įsitikinimus, suprasti savo poreikius ir juos valdyti.
3. Noras būti savarankiškam.
4. Kitų reikalavimų tapimas reikalavimais sau.
5. Pareigingumas.
6. Dorovės laikymasis, gilus susirūpinimas savimi.
7. Patriotiniai jausmai kaip dorovinės vertybės.
8. Meilė tėvams, artimiesiems.
9. Meilė, noras patikti kitam, noras būti mylimam.

Autorius teigia, kad sportininkai sportuodami stengiasi patenkinti tris pagrindinius poreikius:

1. Sportuoti savo malonumui, džiaugsmui – tai patenkina paskatinimo ir susijaudinimo poreikį.
2. Būti kartu su kitais žmonėmis, tai patenkina poreikį burtis, priklausyti žmonių grupei.
3. Parodyti savo kompetenciją, stengiantis patenkinti poreikį jaustis vertingam.

J. Armonienės (1998) nuomone, fizinės veiklos motyvacijai svarbią reikšmę turi interesas. Priklausomai nuo tikslo, interesai kūno kultūros pratyboms gali būti tiesioginiai ir netiesioginiai. Netiesioginiai pasireiškia tada, kai ugdytiniui fiziniai pratimai tiesiog patinka, o jų asmeninė ar visuomeninė reikšmė jam mažai rūpi. Interesai fizinėms pratyboms gali pasireikšti įvairiu intensyvumu – nuo to priklauso jų veiksmingumas, t.y. motyvacijos stiprinimas.

A. Muliarčikas (2007) nustatė, kad vidutinio amžiaus žmonių sportavimo motyvai yra ligos, draugų įtaka, laisvalaikio pajvairinimas, noras tobulėti. R. Baublienė (1998), tyrusi moterų fizinį aktyvumą, padarė išvadą, kad moterys dažniausiai nesportuoja dėl subjektyvių priežasčių – neprisirengia ir tingi, objektyvios priežastys – pinigų ir laiko stygius.

Žmogaus motyvai yra susiję su jo poreikiais, sportuodami stengiasi patenkinti tris pagrindinius poreikius: sportuoti savo malonumui, džiaugsmui – tai patenkina paskatinimo ir susijaudinimo poreikį, būti kartu su kitais žmonėmis, tai patenkina poreikį burtis, priklausyti žmonių grupei, parodyti savo kompetenciją, stengiantis patenkinti poreikį jaustis vertingam. Norint tapti pajėgiam reikia būti fiziškai aktyviam. Įgytas žinias apie fizinį pajėgumą labai svarbu pritaikyti savo gyvenime. Žinios nestiprina pajėgumo, bet jos padės susidaryti gerą fizinio aktyvumo programą (Muliarčikas, 2007).

Apibendrinant galima padaryti prielaidą, kad bet kokios veiklos sėkmei užtikrinti reikalinga tinkama stipri motyvacija. Tas ypač aktualu fizinei saviugdai, kuri galima tik esant stipriems vidiniams ir išoriniams motyvams.

Motyvai yra susiję su poreikiais veikti, kurie verčia žmogų veikti. Šiuolaikinis gyvenimo tempas, skuba, stresas, aplinkos tarša, netaisyklinga mityba, nejudrus gyvenimas, o būdas kenkia žmogaus sveikatai. Vienas būdų išlikti tiek fiziškai, tiek psichologiškai sveikam yra judrus gyvenimas.

Pagrindiniai fizinės saviugdos motyvai yra fizinės ir psichologinės sveikatos gerinimas, fizinio parengimo gerinimas, poilsis, maloniai praleistas laikas, atsipalaidavimas. Motyvai turi būti stiprinami, svarbus tikslo siekimas. Pagrindinė priežastis, dėl kurios žmonės nesportuoja – noro, energijos, valios nebuvimas.

Norint pastiprinti žmonių fizinės saviugdos motyvus, reiktų suteikti daugiau teorinių sporto žinių, praktinių gebėjimų, didinti sportuojančių žmonių skaičių propaguojant ir populiarinant sportą. Formuojant komunikacijos strategiją sporto populiarinimui siūlyti akcentuoti ne tik fizinės gerovės aspektą, bet ir poilsio.

#### **1.4. Įvairaus amžiaus žmonių kūno kultūros ypatumai**

Nuo senų laikų fizinis aktyvumas užėmė reikšmingą vietą žmogaus gyvenime. Fizinis pajėgumas, aktyvus gyvenimo būdas turi tiesioginį ryšį su žmogaus sveikata. Viskas tarpusavyje susiję pakankamai primityviai, bet tvirta grandine: maitinimas – fizinis aktyvumas ir pajėgumas–organizmo užgrūdinimas (Muliarčikas, 2007).

Vidutinio amžiaus ir jaunesniems žmonėms per fizinio lavinimo pratybas arba savarankiškai mankštinantis turi būti parenkamos fizinio lavinimo priemonės pagal specifinius amžiaus pakitimus. Pirmenybė teikiama tiems pratimams, kurie suaktyvina, palaiko arba atstato organizmo sistemų funkcijas, labiausiai nukentėjusias involiucijos eigoje. Kraujotakos sistemos pakitimai dėl amžiaus reikalauja vis atsargiau parinkti ir taikyti fizinius pratimus, kita vertus, privalu sistemingai treniruoti širdies raumenį. Labai apdairiai turi būti atliekami greičio pratimai staigiai pakeičiant kūno padėtį (kūlvirsčiai, persivertimai, kybojimai galva žemyn ir t.t.). Visiškai atsisakyti tokių pratimų nereikia. Tinkamai dozuojami pagal funkcinį organizmo pajėgumą, jie negali būti žalingi. Dar daugiau, reguliarus tų pratimų atlikimas padidina organizmo prisitaikymo prie nepalankių sąlygų diapazoną, pagerina funkcionavimą fiziologinių mechanizmų, susijusių su raumenų veikla, ypač tų, kurie dėl amžiaus anksčiau pažeidžiami. Didelį dėmesį reikia skirti fiziniams pratimams, lavinantiems smulkiuosius raumenis, kurie suaktyvina periferinės kraujotakos sistemos veiklą. Kai kraujotakos sistemos pakitimai ryškūs, judrieji ir sportiniai žaidimai su bėgimo ir šuolių elementais nenaudojami (Tandzegolskis, Kagnavičius, 1995).

Pasak V. Ivaškienės, J. Čepelionienės (2005) svarbu, kad organizmo funkcijos veiktų darniai, tam reikalingas tam tikras darbo ir poilsio režimas, tinkama mityba, vienokios ar kitokios išorės sąlygos. Auklėjimo idealas – pilnutinė asmenybė. Kokia ji turėtų būti? Kad palaimintosios žmogaus dvasios jėgos galėtų išsiskleisti, kad dvasia galėtų įkūnyti vertybes, - svarbiausia, kad žmogaus kūno ir dvasios pradai sudarytų darnią sąrangą.

Fiziniais pratimais galima pagerinti pradėjusių silpnėti organų ir sistemų veiklą. Nervų sistemos judrumui padidinti labiausiai tinka kompleksas įvairių fizinių lavinimo priemonių, veikiančių ne vien atskirus organus ar sistemas, bet ir apskritai visą organizmą. Nervų sistemos veikla palaikoma vis naujais dirgikliais, kurie didina jos funkcijų aktyvumą – pratimai su greičio elementais, sudėtingų judesių koordinacijos pratimai, vestibuliarinį aparatą treniruojantys pratimai ir t.t. Tačiau silpnėjant organizmui dėl amžiaus pakitimų būtina pasirūpinti tuo, kad skiriami pratimai būtų žmogui prieinami (Tandzegolskis, Kagnavičius, 1995).

Pasak autoriaus, svarbi savikontrolė. Kūno kultūrai didelę reikšmę turi reguliarus ir metodiškai pagrįstas fizinių pratimų naudojimas. Todėl itin svarbus kūno kultūros metodas yra savikontrolė. Pagyvenusio amžiaus tarpsniu savikontrolė turi tam tikrų specifinių ypatumų. Reikia atsižvelgti į

bendrą organizmo būklę, nuotaiką, savijautą, miego, apetito, skausmo pojūčius, taip pat įvertinti kiekvieną atliekamą pratimą ir apskritai visas pratybas. Ypač svarbu tiksliai įvertinti savijautos požymius, nuolatos juos įrašyti į dienyną. Savijauta gali būti gera, patenkinama arba bloga. Pastaruoju atveju būtina pažymėti visus neįprastus pojūčius. Užrašoma ir miego trukmė, gilumas, sutrikimai (sunkiai užmiega, miegas neramus kankina nemiga ir t.t.). Nurodoma, koks sportuotojo apetitas: geras, patenkinamas, sumažėjęs ar prastas. Nepamirškime, jog įvairūs sveikatos sutrikimai tuojau pat veikia apetitą. Paprastai apetitas pablogėja nuvargus, persitempus arba dėl ligos. Savikontrolės rezultatus turi nuolat sekti ir analizuoti pats sportuotojas, kartkartėmis pasitardamas su metodininku bei gydytoju. Savikontrolė padeda žmogui geriau pažinti savo organizmą, vertinti sveikatos būklę, stimuliuoti norą ir poreikį daryti fizinius pratimus. Iš savistabos duomenų galima spręsti apie fizinių pratimų poveikį organizmui.

Pasak P. Tamošausko (2000), kūno kultūra gerina ne tik fizines galias, formuoja judesių įgūdžius, bet ir yra priemonė asmenybės dvasiniam tobulinimuisi. Pasak A. Muliarčiko (2007) teigia, kad fiziškai aktyvus gyvenimo būdas, reikiamas gyventojų fizinis pajėgumas daro teigiamą įtaką jų gyvenimo kokybei, o nepakankamas dėmesys savo fizinės sveikatos būklei kelia vis daugiau rūpesčių.

Aukščiausias kūno kultūros kolektyvo organas yra sporto klubo narių konferencija. Jos metu atviru balsavimu išrenkama klubo valdyba. Jos posėdyje išrenkamas pirmininkas ir jo pavaduotojas, paskirstoma pareigomis, aptariamas sektorių skaičius. Aukštosios mokyklos sporto klubas turi savo pavadinimą, ženklą, emblemą, sportinės aprangos spalvą ir antspaudą (Genevičius, 1991). Sporto klubo pareigos:

- Organizuoti studentams, dėstytojams ir darbuotojams kūno kultūros ir sporto priemonės aukštojoje mokykloje: spartakiadas, sporto šventes, estafetes, turistinius žygius, sporto šakų sekcijas;
- Organizuoti sportinį darbą studentų bendrabučiuose;
- Užtikrinti instituto rinktinių komandų ir pavienių sportininkų pasirengimą ir dalyvavimą varžybose;
- Propaguoti kūno kultūrą ir sportą;
- Ruošti visuomeninius kūno kultūros kadrus; sporto klubo nariu gali būti kiekvienas studentas, dėstytojas, darbuotojas, taip pat jų šeimų nariai, kurie reguliariai sportuoja ar aktyviai dalyvauja organizuojant kūno kultūros darbą šioje mokykloje.

Sporto klubas turi teisę:

- Suteikti sportinį atskyrį įvykdžius normą pagal klasifikaciją ir apdovanoti juos atitinkamu ženkliu;

- Suteikti visuomeninio instruktoriaus, trenerio, sporto teisėjo vardą ir išduoti atitinkamą pažymėjimą;
- Apdovanoti garbės raštu ir asmeninėmis dovanomis sporto klubo aktyvą už visuomeninį darbą, atskirus sportininkus—už gerus sportinius rezultatus;
- Organizuoti vasaros ir žiemos sveikatingumo stovyklas;
- Prieš atsakingas varžybas aukštosios mokyklos komandoms organizuoti mokomąsias treniruočių stovyklas;
- Organizuoti įvairias varžybas (Genevičius, 1991).

Tačiau kūno kultūra, kaip sveikatingumo, intelektualinių bei dvasinių vertybių ugdymo priemonė, vertinama nepakankamai, pastaruoju metu aukštosiose mokyklose ji merdi (Gasparkienė, 1999). Nepakankamas judėjimas yra vienas būdingiausių šių dienų žmonių gyvenimo bruožas. Anksčiau fiziškai pasyvūs dažniausiai būdavo vyresni žmonės, o dabar vis daugėja jaunimo. Būtina grąžinti kūno kultūrai tikrąją prasmę ir vertę stiprinant sveikatą, skirti jai pakankamą dėmesį studijų planuose. Tobulinant kūno kultūros pratybų aukštosiose mokyklose metodiką būtina atsižvelgti į studentų fizinį pajėgumą ir išsivystymą. Kūno kultūros specialistai sudarydami programas turi jas adaptuoti konkrečioms profesijoms. Programose reikia numatyti judesių ir mokėjimų ugdymą profesiniu požiūriu, supažindinti su psichofizine treniruote, atgaivos (relaksacijos) ir bendrojo fizinio rengimo priemones (Gasparkienė, 1999).

Šiandien kūno kultūra ir sportas patiria krizę. Mokymo programose gerokai sumažinus privalomų kūno kultūros pratybų, daugumoje aukštųjų mokyklų sumažėjo studentų fizinis aktyvumas. Jau pirmaisiais studijų metais studentai praranda galimybę išsiugdyti reguliarių fizinių pratimų poreikį. Antra vertus, reguliariai sportavę vidurinėse mokyklose, aukštosiose mokyklose gana dažnai neturi galimybių, o kartais ir noro realizuoti asmeninių fizinės saviugdų programų. Daugelis mokslininkų mano, kad didelė dalis jaunimo suvokia būtinumą patiems rūpintis savo sveikata, kad viena iš paprasčiausių ir efektyviausių žmogaus organizmo stiprinimo priemonių yra kūno kultūra. Tačiau jaunuoliai mažai, o dažniausiai nieko konkretaus nedaro. Šią nuostatą taip pat patvirtina ir Respublikos aukštosiose mokyklose atliktų tyrimų duomenys: studentai gyvai domisi kūno kultūra ir sportu, tačiau tai pasireiškia pasyviosiomis formomis, pavyzdžiui, vos 4 – 5 proc. studentų kasdien atlieka rytmečio mankštas (Vaščila, 1996).

Manoma, kad menkus sveikatos rodiklius, drauge ir abejingumą sportui bei kūno kultūrai, lemia daugybė veiksnių: technikos pažanga, hipodinamija, prastos materialinės bei ekonominės sąlygos, neracionali mityba, žalingi įpročiai, per menkas rūpinimasis savo sveikata bei fizinėmis galiomis, žinių apie žmogaus organizmo grūdinimą bei treniravimą stygius, neišugdytas tobulo kūno ir judesių poreikis. Didelę dalį šių neigiamų veiksnių galima pašalinti žmogaus noro, valios ir pastangų

dėka. Tik tada galima tikėtis, kad kūno kultūra ir sportas padės žmogui efektyviai stiprinti sveikatą ir gerinti fizinę kondiciją. Šios nuostatos ypač aktualios aukštųjų mokyklų studentams, nes jų fizinis aktyvumas nepakankamas, o fizinio pajėgumo ir sveikatos rodikliai yra žemo lygmens (Vaščila, 1996).

Tyrimai rodo, kad kasmet į aukštąsias mokyklas įstoja vis daugiau fiziškai silpnesnių, turinčių sveikatos sutrikimų studentų (Jankauskas, 2004). Kai kurie studentų morfofunkciniai rodikliai per pirmuosius studijų metus aukštojoje mokykloje turi tendenciją blogėti: kūno masė didėja, maksimalus ir minimalus kraujo spaudimas didėja, pulso dažnis ramybėje ir jo atsistatymo trukmė po fizinio krūvio taip pat didėja. Neigiami studentų organizmo morfofunkcinių rodiklių pokyčiai paaiškinami nepakankamu judėjimo aktyvumu. Vienkartiniai savaitės kūno kultūros užsiėmimai mažai efektyvūs studentų organizmo funkcinio pajėgumo gerinimui (Vaščila, 1996).

Lietuvos aukštosiose mokyklose, pradėjus taikyti užsienio universitetų specialistų rengimo modelį, labai sumažėjo visiems studentams privalomų mokymo užsiėmimų. Kūno kultūra, kaip privaloma disciplina, liko tik žemesniųjų kursų studentų mokymo planuose. Todėl aukštosiose mokyklose be privalomų kūno kultūros pratybų studentų fiziniam aktyvumui, darbingumui ir fiziniam pajėgumui didinti, sveikatai stiprinti bei judamiesiems įgūdžiams tobulinti reikalingos savarankiškos pratybos. Tikslinės, individualios, dėstytojo ir studento drauge parengtos savarankiškų kūno kultūros pratybų programos tai vienas iš perspektyviausių studentų fizinio aktyvumo didinimo būdų. Studentų savarankiškų užsiėmimų tikslai ir uždaviniai turėtų būti glaudžiai siejami su privalomos kūno kultūros mokymo programos nuostatomis. Jeigu privalomų pratybų metu kūno kultūros priemonėmis studentai mokomi stiprinti sveikatą, gerinti organizmo fizinę ir funkcinę būklę, tai savarankiškų pratybų metu žinios gilinamos, o įgūdžiai tvirtinami. Šitaip savarankiškos pratybos padidina studentų fizinį aktyvumą iki 6—8 val. per savaitę (Vaščila, 1996).

Studentams, lankantiems privalomas kūno kultūros pratybas, savarankiškų pratybų darbo planus padeda sudaryti dėstytojai. Vyresniųjų kursų studentai, kuriems mokymo planuose nenumatyta kūno kultūros pratybų, fizinės saviugdos planus susidaro patys ir treniruoja savarankiškai. Būtina, kad visi savarankiškai sportuojantys studentai kasmet pasitikrintų sveikatą. Silpnesnės sveikatos studentai privalėtų sveikatą pasitikrinti kas pusmetį. Gydytojas, dėstytojas ir studentas bendradarbiaudami gali gana tiksliai parinkti fizinius krūvius ir prireikus juos koreguoti.

Savarankiškai fiziškai besilavinantys studentai pirmiausia turi laikytis tinkamo darbo ir poilsio režimo, reguliariai maitintis, pagal galimybes (geriausia kasdien) pabūti gryname ore, grūdintis, atlikti rytinę gimnastiką. Jau pirmomis studijų dienomis aukštojoje mokykloje kūno kultūros dėstytojai primena studentams apie rytmečio mankštas apie efektyvią sveikatos stiprinimo ir fizinio aktyvumo

didinimo priemonę, pagilina studentų žinias apie mankštos poveikį organizmui, pratimų parinkimą, atlikimo intensyvumą, higieninius reikalavimus ir kt. Taigi viena paprasčiausių studentų fizinės saviugdų formų yra rytmečio mankštos (Vaščila, 1996). Tarp studentų paplitusios ir treniruotės pobūdžio savarankiškos kūno kultūros pratybos. Tai yra taip pat nesudėtinga fizinės saviugdų forma. Savarankiškų pratybų metu stiprinama sveikata, kompleksiškai lavinamos fizinės ypatybės, gerinamas bendras darbingumas. Specializuotos sportinės krypties savarankiškos pratybos pagerina mėgiamos sporto šakos sportinį techninį lygį. Fizinės saviugdų programa gali numatyti ir dalyvavimą įvairaus pobūdžio varžybose. Paprasčiausios varžybos — tai renginiai pagal „Sportas visiems“ programą. Dalyvauti varžybose galima tik leidus gydytojui ir pasiekus atitinkamą sportinio techninio pasirengimo lygį. Savarankiškai treniruotis galima tik turint pakankamai žinių įvairiais sportinės treniruotės klausimais. Geras studentų teorinis pasirengimas – vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių savarankiškų pratybų efektyvumą. Be to, pravartu žinoti, kad grupines pratybas labiau mėgsta merginos negu vaikinai. Tokios pratybos efektyvesnės už individualias (Vaščila, 1996). Savarankiškas kūno kultūros pratybas dauguma mokslininkų pripažįsta kaip vieną perspektyviausių ir tikslingiausių formų įdiegiant kūno kultūrą į kasdieninį studentų gyvenimą ir formuojant teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, o reglamentuotų kūno kultūros pratybų derinimas su savarankiškai atliekamu specialiu pratimų kompleksu teigiamai veikia fizinį parengtumą ir funkcinį pajėgumą. Deja, savarankiškų kūno kultūros pratybų forma — fizinės saviugdų pagrindas — dar nėra paplitusi tarp mūsų studentų. Saviugda apibūdinama kaip aukščiausias savarankiškumo lygmuo, esti ir vienas pagrindinių ugdymo tikslų aukštojoje mokykloje, bet dėl daugelio priežasčių dabartiniu metu dar silpnai realizuojamas (Tubelis, 2001).

Galima manyti, kad vidurinėse mokyklose fizinio ugdymo programos nėra efektyvios moksleivių sveikatos ir psichofizinės brandos požiūriu. Todėl aukštosios mokyklos turėtų aktyviai įsijungti į šių valstybinės svarbos uždavinių sprendimo procesą. Pasak VTU doc. P. Tamošausko (2000), kuriant naujas fizinio ugdymo programas, mums reikia turėti atspirties tašką, kuris padėtų nustatyti teisingesnę akademinio jaunimo ugdymo kryptį. Teisingiausia būtų ne akiai kopijuoti Vakarų modelius, o atsižvelgti į praeitį, prisiminti mūsų tautos tradicijas, mūsų filosofo S. Šalkausko (1991) mintis, turime atgaivinti dvasines vertybes, kurios slypi kūno kultūroje, atstatyti nutrauktus ryšius tarp žmogaus kūno ir jo dvasios. Turime remtis keliomis principinėmis nuostatomis. Pirmą, žmogaus fizinės galios ugdymas neturi tapti savitiksliu, o būtinai turi sietis su aukštesnių idėjų diegimu. Kaip rašė S. Šalkauskas (1991), kuriant objektyviają kultūrą, t. y. materialines ir dvasines vertybes, kūnas turi tapti paklusniu, tobulai parengtu instrumentu.

Neparengtas kūnas gali pasidaryti rimtu kliuviniu įgyvendinant savo sumanymus. Antra, kūnas nėra vien dvasios buveinė, ji įgyja savo realų veiklumą tikrai kūno padedama. Ir V. Sezemanas rašė: kūnas nėra vien dvasios pasireiškimo organas, kartu yra ir ją įprasminanti medžiaga. Trečia, tikrai fizinė ir dvasinė darna gali laiduoti asmenybės aktyvumą, pakylėti kūno kultūrą iki bendrosios kultūros lygmens. Norint įgyvendinti šiuos principus, labai svarbu, kad studento sąmonėje susiformuotų teisingas požiūris į kūno kultūrą (Šalkauskis, 1991).

Apibendrinant galima teigti, kad fiziniai pratimai gerina žmonių sveikatą, didina fizinį pajėgumą, darbingumą. Rūpinantis savo fizine sveikata, savaikla, tobulinami fiziniai ir psichiniai organizmo komponentai. Kad būtų pasiekta ir išlaikyta gera fizinė sveikata, būtinas nuolatinis kompleksiškas individo psichinių (valia, sugebėjimas koncentruoti dėmesį ir kt.) ir fizinių gebėjimų bei žmogaus organizmo pagrindinių sistemų funkcionavimo tobulinimas (Muliarčikas, 2007). Autorius teigia, kad psichinė ir fizinė sveikata tarpusavyje glaudžiai susijusios ir didele dalimi nulemia žmogaus sveikatos lygį ir socialinę gerovę.

## **2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS**

Tyrimas atliktas anketinės apklausos (anketos, sudarytos autoriaus) metodu. Anketinė apklausa – būdas duomenims gauti, užduodant respondentams klausimus raštu (Charles, 1999).

Pusiau uždaro tipo anketą sudaro tokie blokai: 1) demografinės charakteristikos 2) fizinės būklės ir sveikatos blokas 3) fizinio aktyvumo blokas 4) sporto ugdomųjų vertybių blokas 5) saviugdos blokas.

Tyrimas atliktas Šiaulių sporto klubuose: „Arena-gym“, „Impulsas“, „Euro-gym“, 2008 m. gruodžio mėn. - 2009 m. kovo mėn. Išplatinta 200 anketų klubo lankytojams (anketos išdalytos klubų administracijai), grįžo 168 anketų, tai sudaro 84,4% išdalintų anketų.

Tyrimo apimtį sudaro 168 sporto klubų lankytojai, sportuojantys Šiaulių sporto klubuose: „Arena-gym“, „Impulsas“, „Euro-gym“.

Duomenys apie tai pateikiami 1 lentelėje.



## Duomenys apie tyrimo dalyvius (%)

Tyrimo dalyviai	Moterys	Vyrai
<b>Procentai</b>	47,6	52,4
<b>Tyrimo dalyvių amžius</b>		
Iki 20 m.	7,5	19,3
21 – 30 m.	53,8	50,0
31 – 40 m.	32,5	25,0
41 – 50 m.	6,3	4,6
51 ir daugiau	0	1,1
<b>Tyrimo dalyvių išsilavinimas</b>		
Moksleivis (-ė)	2,5	5,7
Studentas (-ė)	38,8	42,1
Darbininkas (-ė)	20,0	6,8
Verslininkas (-ė)	18,8	13,6
Tarnautojas (-a)	7,5	14,8
Ūkininkas (-ė)	2,5	5,7
Nedirbantis (-i)	6,3	3,4
Sportininkas (-ė)	3,8	6,8
Kita	0	1,1

Išanalizavus respondentų atsakymus į anketoje pateiktus demografinius klausimus, paaiškėjo, kad tyrime dalyvavo (47,6%) moterų ir daugiau negu pusė respondentų vyrų (52,4%).

Amžius taip pat yra nenuginčijamas veiksnys, lemiantis sporto klubų lankytojų požiūrį į fizinę saviugdą. Apklausoje dalyvavusių žmonių amžius svyruoja.

Moterų amžius – iki 20 m.- 7,5%, 21-30 m - 53,8%, 31-40 m. - 32,5%, 41-50 m.- 6,3%, taigi, didžiausią dalį – daugiau nei pusę (53,8%) respondenčių sudarė 21-30 m moterys.

Vyrų amžius – iki 20 m.- 19,3%, 21-30 m – 50,0%, 31-40 m. – 25,0%, 41-50 m.- 4,6%, 51 ir daugiau m. – 1,1%. Taigi, pusė respondentų (50%) yra 21-30m. Įdomu, kad nebuvo nė vienos respondentės, vyresnės negu 50 m., o vyrų, vyresnių negu 50 m. amžiaus sporto klubus lanko 1,1%.

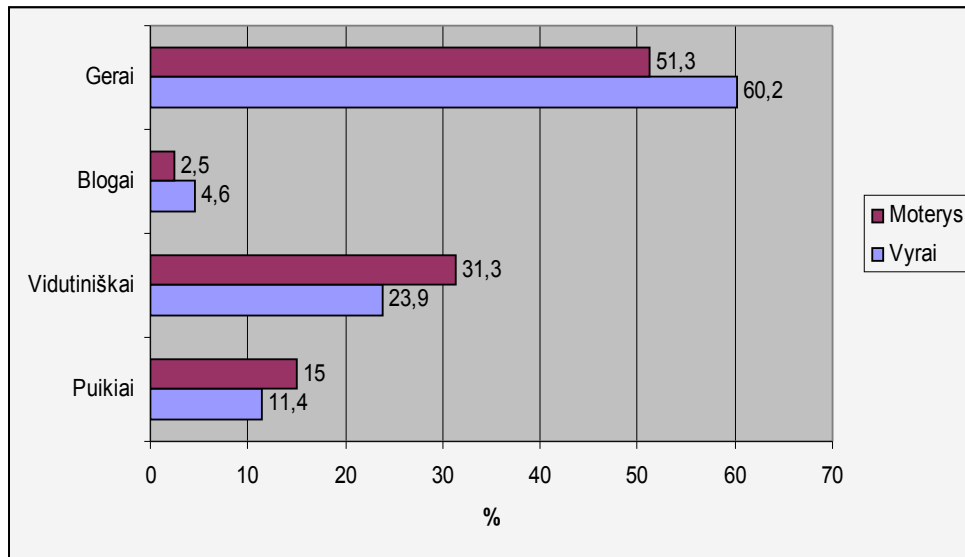
Tyrimas parodė, kad dažniausiai sporto klubų lankytojai, tiek vyrai, tiek moterys, yra 21 -30 m. amžiaus.

Atliktas tyrimas taip pat parodė, kad sporto klubo lankytojai yra ne tik imlūs sportui, bet turintys ir kitų užsiėmimų žmonės. Gauti rezultatai atspindi faktą, kad dauguma sporto klientų yra studentai. Studentai – labiausiai sportuojanti visuomenės dalis.

### **3. VEIKSNIAI, LEMIANTYS SPORTO KLUBŲ LANKYTOJŲ POŽIŪRĮ Į FIZINĘ SAVIUGDĄ**

#### **3.1. Fizinės būklės ir sveikatos vertinimo analizė**

Tirta sporto klubų lankytojų nuomonė apie jų sveikatą, kaip jie vertina savo sveikatos būklę. Duomenys apie tai pateikiami 1 paveiksle.



1 pav. Sporto klubų lankytojų individualios sveikatos vertinimas lyties aspektu (N=168)

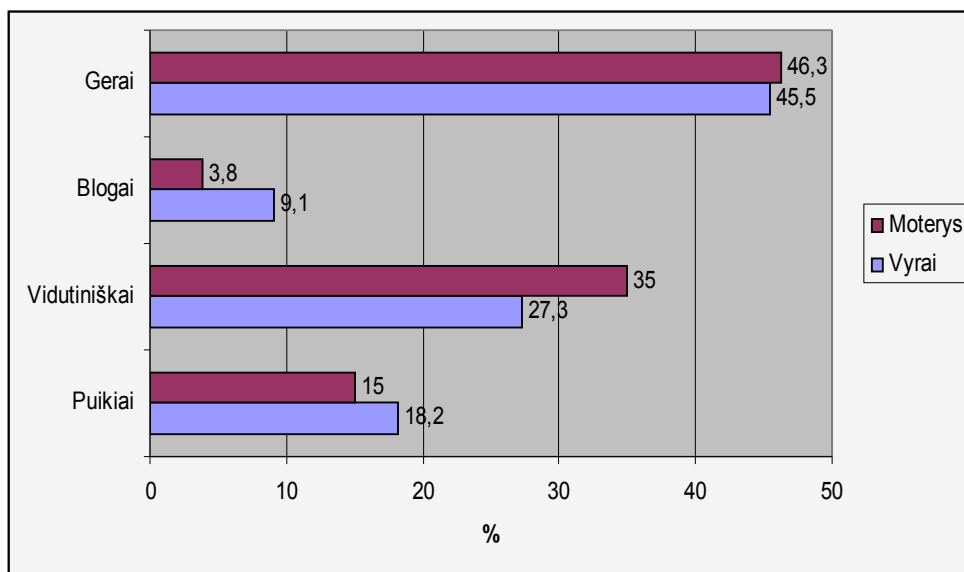
Daugiau nei pusė moterų – (51,3%) sveikatą vertina gerai, vidutiniškai (31,3%), puikiai (15%), tik nedidelė dalis respondenčių savo sveikatą vertina blogai (2,5%).

Didžioji dalis vyrų – (60,2%) savo sveikatą vertina gerai, vidutiniškai (23,9%), puikiai (11,4%), tik nedidelė dalis (4,6%) vyrų teigia, kad jie jaučiasi blogai.

Tyrimas parodė, kad vyrai geriau vertina savo sveikatą nei moterys. Galima daryti prielaidą, kad vyrai labiau pasitiki savimi, savo sveikata. Be to, yra fiziškai stipresni.

Tirta sporto klubų lankytojų nuomonė apie jų fizinę būklę.

Duomenys apie sporto klubų lankytojų fizinės būklės įvertinimą pateikiami 2 paveiksle.



2 pav. Sporto klubų lankytojų fizinės būklės vertinimas (N=168)

Tyrimo metu buvo siekiama iširti sporto klubų lankytojų nuomonę apie jų fizinę būklę.

Moterys, kurios paprastai visuomenėje laikomos silpnesnėmis už vyrus, savo fizinę būklę vertina gerai (46,3%), vidutiniškai (35%), puikiai (15%), blogai (3,8%).

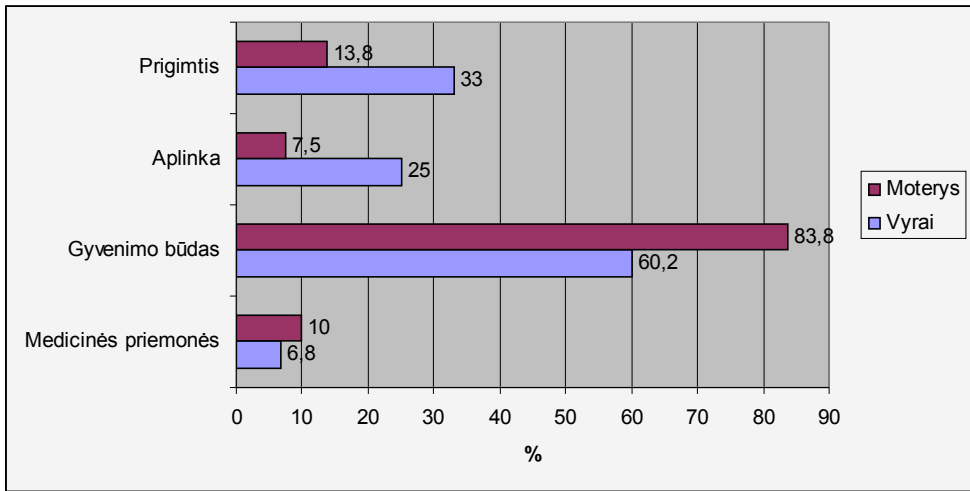
Vyrai savo fizinę būklę vertina gerai (45,5%), vidutiniškai – (27,3%), puikiai – (18,2%), blogai (9,1%).

Tyrimas parodė, kad tiek moterys, tiek vyrai savo sportinę būklę vertina gerai. Vyrai, kurie visuomenėje laikomi stipresni už moteris, šioje srityje yra kuklesni ir teigia, kad jų fizinė būklė yra prastesnė už moterų.

Galima daryti prielaidą, kad žmonės, intensyviai užsiiminėjantys sportu, geriau vertina savo sveikatą ir iš tiesų yra sveikesni ir atsparesni ligoms. Vadinasi, geresnė jų organizmo bendra funkcinė būklė, kuri lemia aukštą funkcinį darbingumą. Fizinis ugdymas yra kiekvieno žmogaus sporto sąlyga, nes jis padeda tiksliai fiziškai ugdyti žmogų, įveikti biologinį ir socialinį prieštaravimą.

### 3.2. Sportuojančiųjų fizinio aktyvumo raiška

Ištirti fizinio aktyvumo veiksniai lemiančius žmonių sveikatą. Duomenys pateikiami 3 paveiksle.



3 pav. Fizinio aktyvumo veiksniai lemiantys žmonių sveikatą (N=168)

Mūsų sveikatos būklei įtakos turi daug veiksnių. Vyrų sveikatą įtakojantys veiksniai pasiskirstę taip: 33% vyrų teigia, kad vienas iš veiksnių yra žmogaus genotipas – paveldėti genetiniai ypatumai, 25% aplinka, 60,2% gyvenimo būdas ir tik 6,8% medicininės priemonės.

Moterų sveikatą įtakojantys veiksniai pasiskirstę taip: 83,8% teigia, kad vienas iš svarbiausių veiksnių yra gyvenimo būdas (gyvenimo režimas, elgesio ir maitinimosi įpročiai), 13,8% prigimtis. Maža dalis moterų teigia, kad aplinka 7,5% ir medicinės priemonės 10%.

Tyrimas parodė, kad vis dėlto fizinio aktyvumo pagrindinis veiksnys, lemiantis tiek moterų, tiek vyrų sveikatą – gyvenimo būdas: gyvenimo režimas, elgesio ir maitinimosi įpročiai. Galima daryti prielaidą, kad vienas iš sveikatinimo uždavinių – pakankamos fizinės, dvasinės ir socialinės gerovės išlaikymo ilginimas.

Tyrimo metu domėjomės apie veiksnius įtakojančius įvairaus amžiaus žmonių sveikatą. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė

**Veiksniai lemiantys sveikatą (sporto klubų lankytojų vertinimai), (%)**

Veiksniai	Procentai	
	Vyrai N=88	Moterys N=80
Daug ir įvairių vaistų, vitaminų, maisto papildų įsigijimas;	20,5	17,5
Alkoholinių gėrimų atsisakymas;	33,0	26,3
Rūkymo atsisakymas;	37,5	36,3
Gyvenamosios vietos pakeitimas į ekologiškai mažiau užterštą;	5,7	15,0
Buitinių gyvenimo sąlygų pagerinimas;	6,8	11,3
Aktyvi mankšta;	43,2	51,3
Racionalus maitinimasis.	34,1	40,0

Moterų sveikatą įtakojantys veiksniai pasiskirstę taip: 11,3% pagerinti buitines gyvenimo sąlygas, 15% pakeisti gyvenamą vietą į ekologiškai mažiau užterštą, 17,5% įsigyti daug ir įvairių vaistų, vitaminų, maisto papildų, 26,3% atsisakyti alkoholinių gėrimų, 36,3% atsisakyti rūkymo, 40% racionaliai maitintis, daugiau kaip pusė 51,3% respondenčių teigia, kad pagrindinis veiksnys lemiantis sveikatą – aktyvus mankštinimasis.

Vyrų sveikatą įtakojantys veiksniai pasiskirstę taip: 5,7% pakeisti gyvenamą vietą į ekologiškai mažiau užterštą, 6,8% pagerinti buitines gyvenimo sąlygas, 20,5% įsigyti daug ir įvairių vaistų, vitaminų, maisto papildų, 33% atsisakyti alkoholinių gėrimų, 34,1% racionaliai maitintis, 37,5% atsisakyti rūkymo, 43,2% aktyviai mankštintis.

Apibendrinant galima teigti, kad tiek moterų, tiek vyrų vienas iš reikšmingiausių sveikos gyvensenos veiksnių – tai ne tik sveika mityba, bet ir fizinio aktyvumo įgūdžių kūrimas (aktyviai mankštintis). Nemaža dalis moterų ir vyrų teigia, kad veiksniai lemiantys sveikatą – tai žalingų įpročių atsisakymas: alkoholinių gėrimų, rūkymo atsisakymas. Mažiausiai sporto lankytojai nelinkę keisti gyvenamą vietą į ekologiškai mažiau užterštą.

Tyrimo metu domėjomės apie sporto klubų lankytojų motyvus.

Gauti tyrimo duomenys pateikiami 3 lentelėje.

**Sporto klubų lankymo motyvai, (%)**

3 lentelė

Teiginiai	Procentai	
	Vyrai N=88	Moterys N=80
Smagus laisvalaikio leidimas;	21,6	33,8
Galimybė rasti draugų;	11,4	5,0
Vertinu sporto įtaką sveikatai;	35,2	45,0
Noras gražiai atrodyti;	23,9	32,5
Draugų įtaka, kvietimas sportuoti;	6,8	5,0
Galimybė didinti fizinį parengtumą;	38,6	28,8
Noras prasmingai mankštintis;	7,9	13,8
Turiu pakankamai lėšų;	12,5	6,3
Tai padės man pasiekti aukštumų sporte.	7,9	7,5

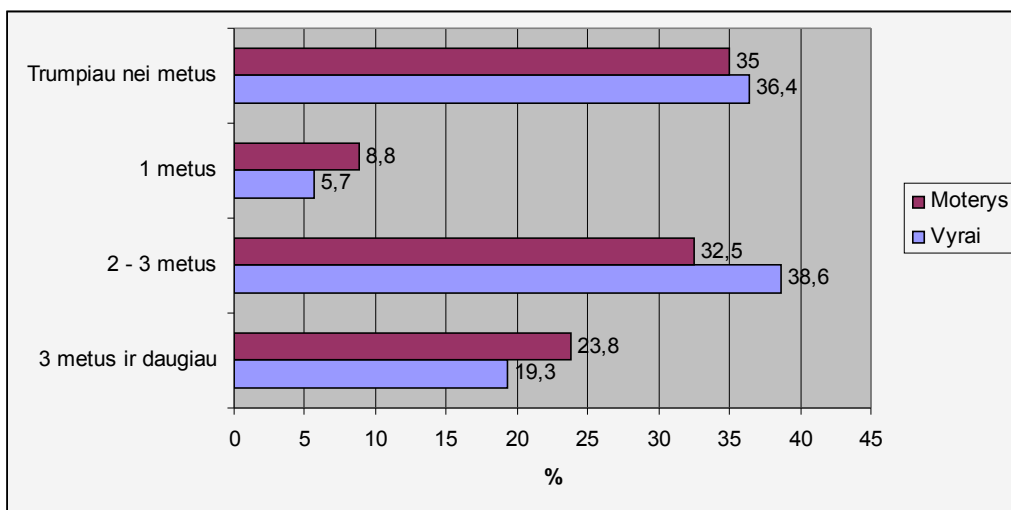
Moterų sporto klubų lankymo motyvai pasiskirstę taip: 5% galimybė rasti draugų, draugų įtaka, kvietimas sportuoti, 6,3% turėjimas pakankamai lėšų, 7,5% siekimas aukštumų sporte, 13,8% noras prasmingai mankštintis, 28,8% galimybė didinti fizinį parengtumą, 32,5% noras gražiai atrodyti, 33,8% smagus laisvalaikio leidimas, 45% sporto įtaka sveikatai.

Vyrų sporto klubų lankymo motyvai pasiskirstę taip: 6,8% draugų įtaka, kvietimas sportuoti, 7,9% noras prasmingai mankštintis, siekimas aukštumų sporte, 11,4% galimybė rasti draugų, 12,5% turėjimas pakankamai lėšų, 21,6% smagus laisvalaikio leidimas, 23,9% noras gražiai atrodyti, 35,2% sporto įtaka sveikatai, 38,6% galimybė didinti fizinį parengtumą.

Tyrimas parodė, kad pagrindiniai sporto lankymo motyvai, apklaustųjų nuomone, yra fizinės ir psichinės sveikatos ir fizinio parengimo gerinimas. Fizinis aspektas labiau akcentuojamas tarp vyrų negu tarp moterų. Atsižvelgiant į respondentų atsakymus reikėtų akcentuoti ne tik poilsį, kaip smagu laisvalaikio praleidimą, bet ir norą gražiai atrodyti, ypač tai pastebima tarp moterų.

Apibendrinant galima teigti, kad moterys labiau nei vyrai vertina sporto įtaką sveikatai, tačiau vyrų pagrindinis motyvas galimybė didinti fizinį parengtumą. Galima daryti prielaidą, kad vyrai tam tikru nuoseklumu dozuotais krūviais stiprina organizmą, išvermės, jėgos bei lankstumo ypatybes, o moterys daugiau dėmesio skiria gražiai figūrai. Tarp apklaustųjų yra ir sportininkų, (aštuntadalis) jie teigia, kad sportavimas sporto klube jiems padės pasiekti aukštumų sporte.

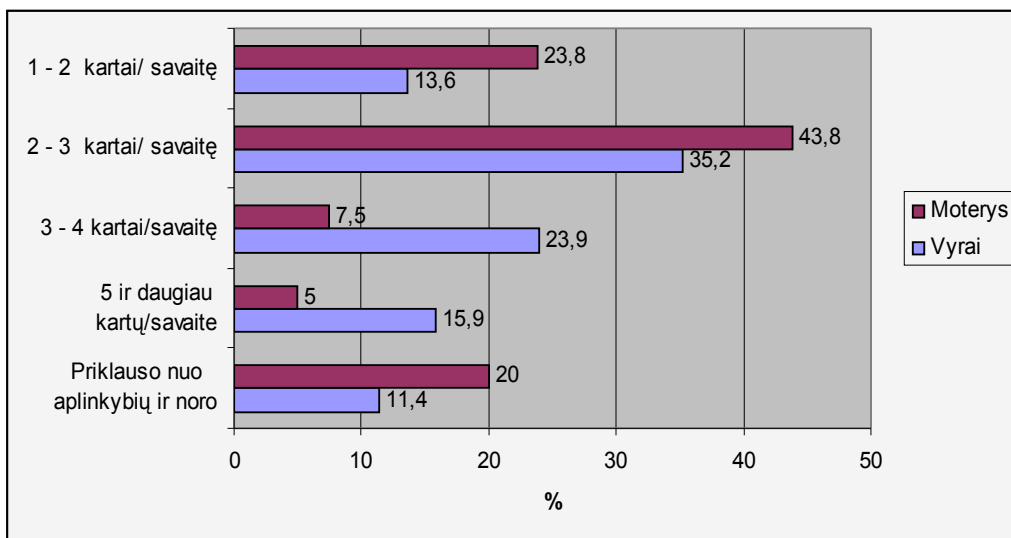
Respondentų apklausos būdu tirta, kiek laiko sportuojama sporto klube. Duomenys pateikiami 4 paveiksle.



4 pav. **Treniravimosi trukmė sporto klube** (N=168)

Trečdalis respondentų (vyrai ir moterys) teigia, kad jie sportuoja trumpiau nei metus. 38,6% vyrų ir 32,5% moterų sportuoja sporto klube 2 – 3 metus, 23,8% moterų ir 19,3% vyrų sportuoja sporto klube 3 metus ir daugiau.

Respondentų apklausos metu buvo tirta, kiek kartų per savaitę sportuojama sporto klube. Duomenys pateikiami 5 paveiksle.



5 pav. **Treniruočių dažnumas per savaitę** (N=168)

43,8% moterų per savaitę apsilanko sporto klube 2 – 3 kartus, 23,8% moterų 1 – 2 kartus per savaitę, 20% moterų teigia, kad dažnai jų apsilankymas sporto klube priklauso nuo aplinkybių ir noro,

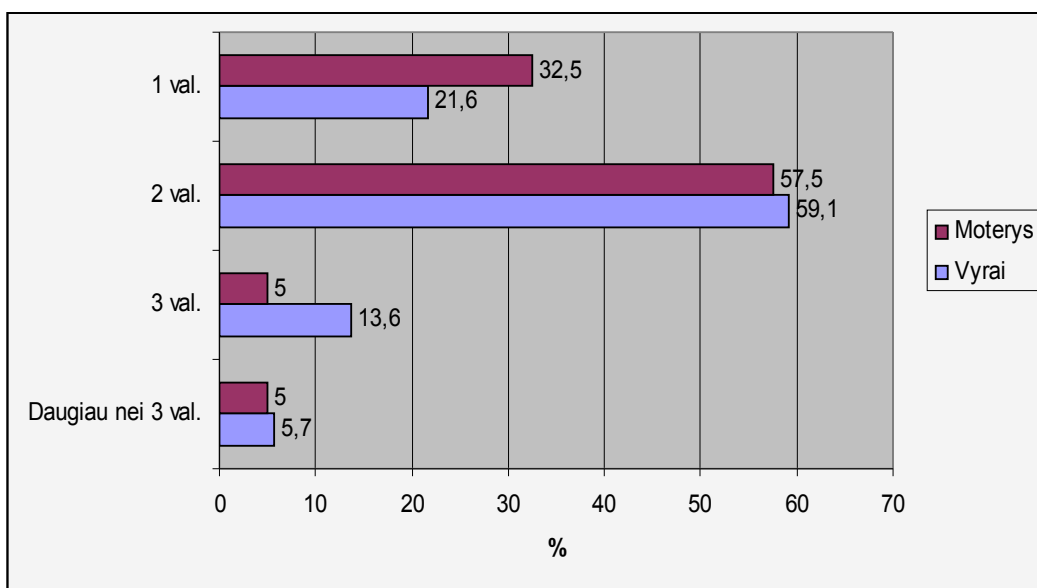


7,5% moterų sporto klube apsilanko 3 – 4 kartus per savaitę ir tik 5% moterų eina sportuoti 5 ir daugiau kartų per savaitę.

35,2% vyrų 2 – 3 kartus per savaitę apsilanko sporto klube, kaip ir moterys, tačiau 23,9% vyrų sporto klube apsilanko ir 3 – 4 kartus per savaitę. Vyrų, kurie yra sportininkai ir siekiantys aukštesnių sporto, sporto klube lankosi 5 ir daugiau kartų per savaitę. 11,4% vyrų, kaip ir moterys, teigia, kad apsilankymas sporto klube priklauso ir nuo aplinkybių ir noro.

Vis dėlto daugiausiai apklaustųjų sporto klube lankosi 2-3 kartus per savaitę.

Respondentų apklausos metu buvo tirta, kiek laiko per dieną praleidžia sportuodami sporto klube. Duomenys pateikiami 6 paveiksle.



6 pav. **Treniruočių trukmė (val) per dieną (N=168)**

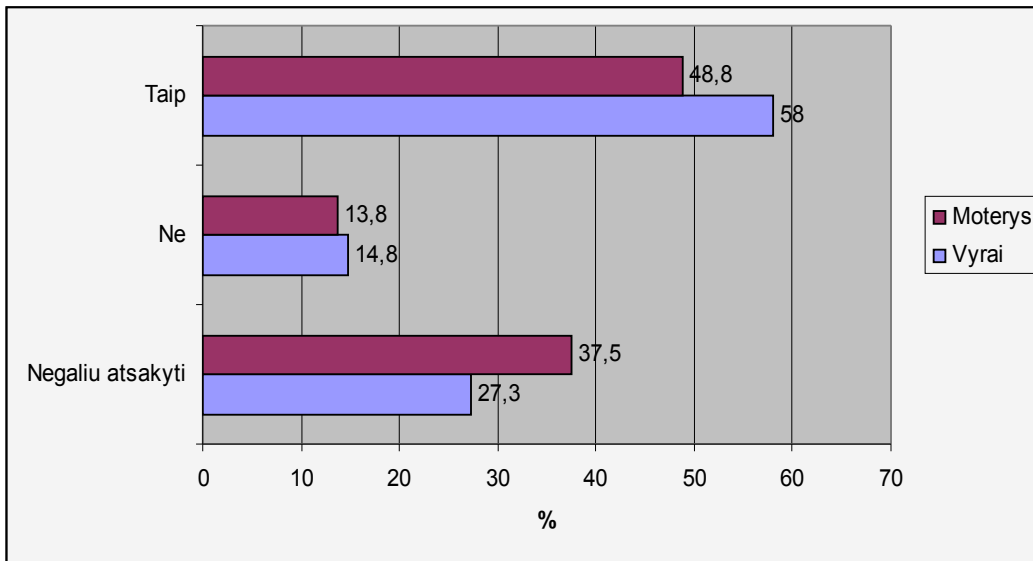
Didžioji dalis vyrų (59,1%), sporto klube per dieną sportuodami praleidžia 2 val. 21,6% tik 1 val., 13,6 % 3 val., daugiau nei 3 val. tik 5,7%.

Didžioji dalis moterų (57,5%), kaip ir vyrų teigia, kad sporto klube per dieną sportuodamos praleidžia 2 val., 32,5% 1 val., 5% 3 val. ir daugiau.

Apibendrinant galima teigti, kad dažniausiai sporto klube treniruočių trukmė per dieną tiek moterų, tiek vyrų trunka apie 2 val.

Apklausos metu norėta išsiaiškinti, ar reikėtų žmonėms skirti daugiau laiko sportavimui.

Duomenys pateikiami 7 paveiksle.



7 pav. Laikas skiriamas sportavimui (N=168)

Didžioji dalis vyrų (58%) pritaria, kad sportui turi būti skiriama daugiau laiko, vyrams pritaria ir moterys 48,8 %. 14,8% vyrų ir 13,8% moterų mano, kad daugiau sportuoti nereikia, 37,5% moterų ir 27,3% vyrų neturi nuomonės šiuo klausimu.

Darytina išvada, kad vyrai ir moterys pritaria, kad sportui reikia skirti daugiau laiko.

Tyrimo metu domėjomės apie veiksniai lemiančius įvairaus amžiaus žmonių požiūrį į sportą. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 4 lentelėje.

4 lentelė

**Veiksniai lemiantys požiūrį į sportą (sporto klubų lankytojų vertinimai), (%)**

Veiksniai	Procentai			
	Vyrai N=88		Moterys N=80	
	Taip	Ne	Taip	Ne
Artimųjų, draugų skatinimas daugiau sportuoti;	36,4	63,6	46,3	53,8
Fizinės saviugdos poreikis;	86,4	13,6	67,5	32,5
Kūno kultūros ir sporto propagavimas televizijoje ir žiniasklaidoje.	31,8	68,2	61,3%	38,8

Veiksniai, lemiantys moterų požiūrį į sportą, pasiskirstę taip: didžioji dalis 67,5 % fizinės saviugdos poreikis, 61,3% kūno kultūros ir sporto propagavimas televizijoje ir žiniasklaidoje, 46,3 % artimųjų, draugų skatinimas daugiau sportuoti. Tarp apklaustųjų moterų daugiau kaip pusė 53,8%

teigia, kad artimieji, draugai neskatina daugiau sportuoti, 32,5% moterų teigia, kad fizinės saviugdos poreikis ar kūno kultūros ir sporto propogavimas televizijoje ir žiniasklaidoje nėra pagrindiniai veiksniai, lemiantys požiūrį į sportą 38,8%.

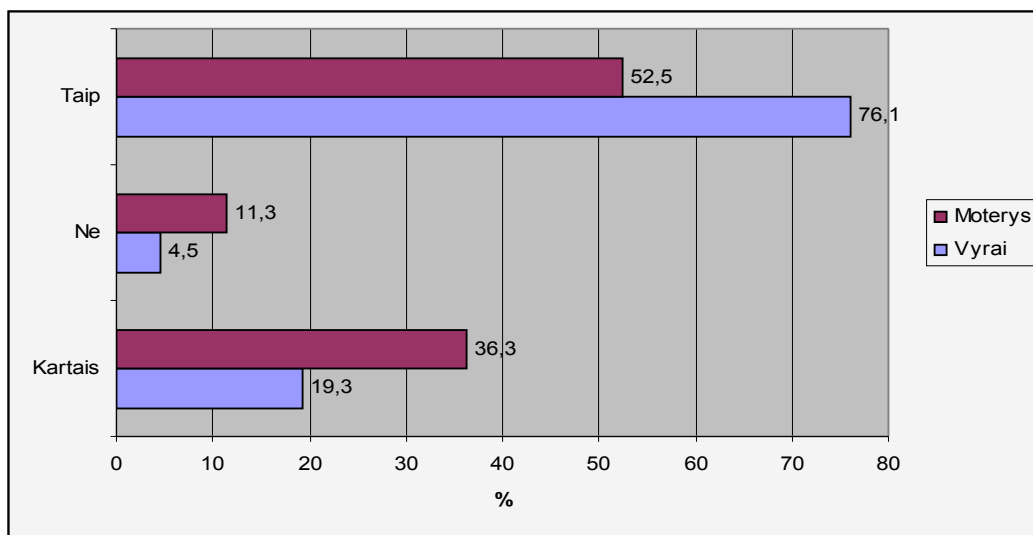
Trys ketvirtadalius (86,4%) vyrų sportuoti paskatino noras tobulinti savo fizines galias, gerinti sveikatą, didinti darbingumą. 36,4% sportuoti paskatino artimieji, draugai ir tik trečdalis 31,8% vyrų teigia, kad stimulus sportuoti atsirado dėl kūno kultūros ir sporto propogavimo televizijoje ir žiniasklaidoje. Tarp apklaustųjų vyrų 63,6%, teigė, kad jų artimųjų ir draugų skatinimas daugiau sportuoti neveikia, 68,2% neveikia ir kūno kultūros ir sporto propogavimas televizijoje ir žiniasklaidoje. Nedidelė dalis apklaustųjų 13,6% teigia, kad nėra fizinės saviugdos poreikio sportuoti.

Apibendrinant galima teigti, kad didžiajai daliai (86,4%) vyrų kasdieninis fizinis aktyvumas turi įtakos fiziniam pajėgumui, tačiau nedideliu skirtumu ir moterys (67,5%) teigia, kad jų pagrindinis veiksnys lemiantis jų požiūrį į sportą yra fizinės saviugdos poreikis.

Galima daryti prielaidą, kad fizinės saviugdos poreikis yra labai svarbus ir kaip sveikatos sudedamoji dalis, padedanti išlaikyti gyvenimo aktyvumą.

Respondentų apklausos metu buvo tirta, ar noriai žmonės treniruojasi laisvalaikiu.

Duomenys pateikiami 8 paveiksle.



8 pav. Sporto klubų lankytojų sportavimas laisvalaikiu (N=168)

Trys ketvirtadaliai (76,1%) vyrų teigia, kad laisvalaikiu noriai treniruojasi sporto klube, 19,3% teigia, kad tik kartais treniruojasi noriai, 4,5% vyrų nenoriai treniruojasi laisvalaikiu.

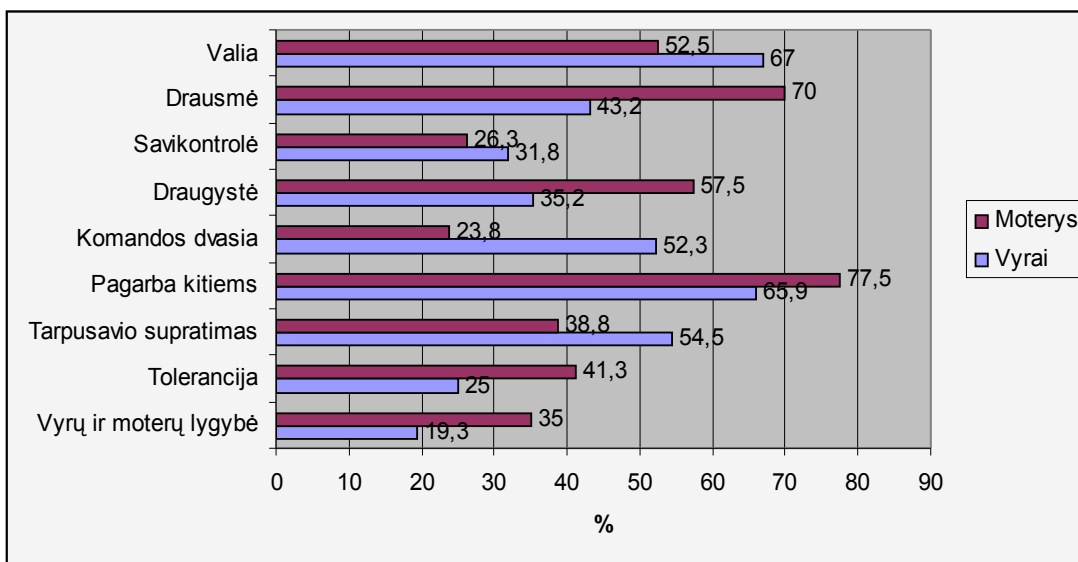
Daugiau nei pusė (52,5%) moterų teigia, kad noriai eina sportuoti į sporto klubus, 36,3% apklaustųjų moterų kartais noriai sportuoja laisvalaikiu, 11,3% ne noriai treniruojasi sporto klube.

Apibendrinant galima teigti, kad tiek vyrai, tiek moterys noriai treniruojasi laisvalaikiu.

Galima daryti prielaidą, kodėl moterys ir vyrai nenoriai sportuoja, tam priežastys gali būti dėl : noro, energijos, valios nebuvimo.

### 3.3. Požiūrio į sporto ugdomas vertybes analizė

Respondentų apklausos metu buvo tirta, kurias vertybes sportas formuoja labiausiai. Duomenys pateikiami 9 paveiksle.



9 pav. Sporto formuojamų vertybių raiška (N=168)

Didžioji dalis vyrų (67%) teigia, kad sportas, visų pirma, formuoja valią. Antroje vietoje respondentai vyrai nurodė, kad sportas formuoja pagarbą kitiems 65,9%, trečioje vietoje – tarpusavio supratimą 54,5% ir komandos dvasią 52,3%, ketvirtoje – drausmę 43,2%. Daugiau kaip ketvirtadalis vyrų (35,2% mano, kad sportas formuoja draugystės jausmą ir savikontrolę, 25% vyrų teigia, kad sportas formuoja toleranciją ir 19,3% teigia, kad sportas formuoja vyrų ir moterų lygybę.

Didžioji dalis moterų (77,5%) teigia, kad sportas visų pirma formuoja pagarbą kitiems, antroje vietoje drausmę 70%, trečioje – draugystės jausmą 57,5%, valią 52,5%.

Galima daryti prielaidą, kad moterys labiau linkusios sporte formuoti tokias vertybes: pagarbą, draugystę, valią, drausmę, toleranciją. Vyrai yra psichologiškai tvirtesni, tvirtesnio būdo, turintys stiprią valią, todėl jų pirmoje vietoje pagrindinė sportą formuojanti vertybė - valia.

Apklausos metu buvo bandoma išsiaiškinti žmonių požiūrį į treniruočių programos sudarymą.

Duomenys pateikiami 5 lentelėje.

### 3.4. Požiūrio į fizinę saviugdą ypatumai

5 lentelė

**Treniruočių programos sudarymas (sporto klubų lankytojų vertinimai), (%)**

Teiginiai	Procentai	
	Vyrai N=88	Moterys N=80
Susidarau savarankškai;	10,2	7,5
Klubo treneris;	53,4	66,3
Studijuoju specialiąją sporto literatūrą;	25,0	15,0
Konsultuoja draugai;	8,0	6,3
Informaciją gaunu iš televizijos laidų.	3,4	5,0

Daugiau nei pusė respondentų 53,4% vyrų teigia, kad jiems treniruočių programą sudaro klubo treneris, 25% teigia, kad studijuoja specialiąją sporto literatūrą, 10,2% – treniruočių programą susidaro savarankiškai, 8% teigia, kad konsultuojasi su draugais ir 3,4% informaciją gauna iš televizijos laidų.

Daugiau nei pusė 66,3% moterų teigia, kad joms, kaip ir vyrams, treniruočių programą sudaro klubo treneriai, 15% – studijuoja specialiąją sporto literatūrą, 7,5% respondentų moterų teigia, kad susidaro pačios, 6,3% konsultuoja draugai ir 5% informaciją gauna iš televizijos laidų.

Apibendrinant galima teigti, jog didžioji dalis moterų ir vyrų dėl treniruočių programos sudarymo kreipiasi į sporto klubo trenerį. Galima daryti prielaidą, kad klubo treneris yra pagrindinis ugdytojas, kuris turi daugiausiai žinių, kad pajėgtų spręsti mokslines, metodologines kryptis, todėl sporto lankytojai (vyrų ir moterų) labiausiai juo pasitiki. Taip pat, galima daryti išvadą, kad vyrai labiau pasitiki savimi negu moterys.

Tyrimo metu domėjomės apie sporto klubų diegiamas naujoves.

Gauti tyrimo duomenys pateikiami 6 lentelėje.

6 lentelė

**Sporto klubų diegiamų naujovių įvertinimo raiška (%)**

Teiginiai	Procentai	
	Vyrai N=88	Moterys N=80

Treneriai parenka naujus pratimus;	50,0	63,8
Taiko naujus/įdomius fizinio rengimo metodus;	44,3	53,8
Akcentuoja treniruočių sveikatinimo efektą;	31,8	16,3
Atsižvelgia į individualius sportuojančių norus;	77,3	76,3
Teikia daug sveikatos mokslo, metodikos žinių;	23,9	42,5
Geras mikroklimatas klube;	53,4	52,5
Jokių naujovių nėra.	5,7	3,8

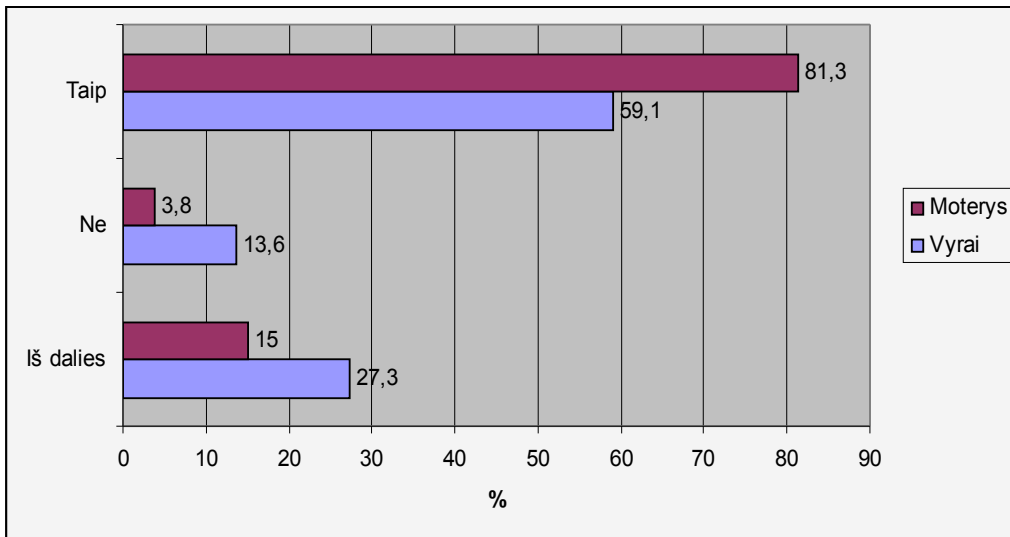
Trys ketvirtadaliai 77,3% besimankštinančių sporto klube vyrų teigia, kad sporto klube atsižvelgiama į individualius sportuojančių norus, 50% teigia, kad sporto klube treneriai parenka naujus pratimus, 44,3% taiko naujus, įdomius fizinio rengimo metodus, 53,4% svarbus geras mikroklimatas, trečdalis (31,8%) respondentų vyrų teigia, kad sporto klube akcentuojamas treniruočių sveikatinimo efektas. 23,9% sako, kad sporto klube teikiama daug sveikatos mokslo, metodikos žinių ir tik 5,7% vyrų jokių naujovių sporto klube nepastebi.

Didžioji dalis 76,3% moterų, kaip ir vyrų, teigia, kad sporto klube atsižvelgiama į individualius sportuojančių norus, 63,8% moterų pastebi, kad sporto klube treneriai parenka naujus pratimus, daugiau kaip pusė (53,8%) respondenčių teigia, kad sporto klube taiko naujus, įdomius fizinio rengimo metodus, 42,5% teikia daug sveikatos mokslo, metodikos žinių, 52,5% sporto klube geras mikroklimatas. 16,3% moterų (daug mažiau nei vyrų) linkusios akcentuoti sporto klube teikiančių treniruočių sveikatinimo efektą, tačiau 3,8% moterų, panašiai kaip ir vyrų teigia, kad jokių naujovių sporto klube nėra.

Galima teigti, kad sporto klubai labiausiai yra atsižvelgia į individualius sportuojančiųjų norus ir pageidavimus, treneriai taip pat parenka naujus pratimus. Galima daryti prielaidą, kad sporto klube svarbus ugdomasis vyksmas, kuris apima ugdytojo (trenerio) ir ugdytinio (sporto klubo lankytojo) kūrybinę sąveiką.

Respondentų apklausos metu buvo tirta, ar tenkina sporto klubų inventorius kokybę.

Duomenys pateikiami 10 paveiksle.



10.pav. **Sporto klubų inventoriaus kokybės vertinimas** (N=168)

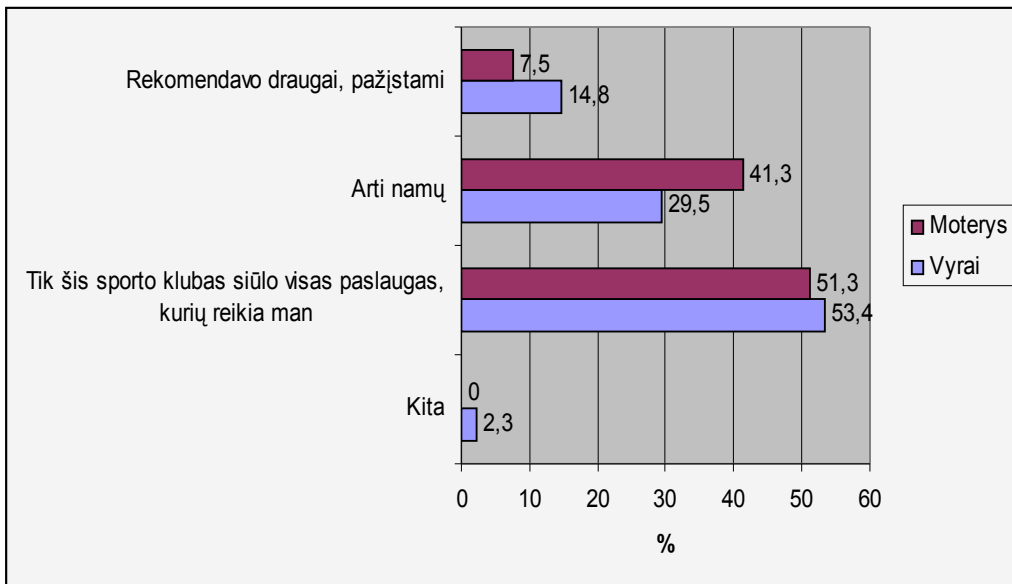
Didžioji dalis (81,3%) besimankštinančių moterų teigia, kad nesusiduria su sporto inventoriaus trūkumu, jas tenkina inventoriaus būklė, 15% teigia, kad tenkina tik iš dalies ir tik 3,8% moterų teigia, kad jų sporto klubo inventorių netenkina.

Daugiau kaip pusė vyrų (59,1%), kaip ir moterų teigia, kad sporto klubo inventorių juos tenkina, daugiau kaip ketvirtadalis (27,3%), tenkina tik iš dalies tenkina ir 13,6% vyrų teigia, kad sporto klubo inventorių jų netenkina.

Apibendrinant galima teigti, kad tiek moterys, tiek vyrai yra patenkinti sporto klubų inventoriaus kokybe.

Respondentų apklausos metu buvo tirta, kodėl jie pasirinko būtent šį klubą.

Duomenys pateikiami 11 paveiksle.



11 pav. **Sporto klubo pasirinkimo motyvų raiška** (N=168)

Didžioji dalis vyrų (53,4%) ir moterų (51,3%) teigia, kad jie pasirinko šį sporto klubą todėl, kad būtent šis sporto klubas siūlo visas paslaugas, kurių jiems reikia. Tiek vyrai, tiek moterys atsakė vienodai, 41,3% moterų teigia, kad sporto klubą pasirinko todėl, kad arti namų, 29,5% vyrų atsakė taip pat, kad jie pasirinko sporto klubą jiems patogioje vietoje. 14,8% vyrų ir 7,5% moterų teigia, kad šį sporto klubą jiems rekomendavo draugai, pažįstami.

Galima daryti prielaidą, kad ir vyrai ir moterys yra suinteresuoti pirmiausia sporto klubo teikiamomis naujovėmis, įvairiomis paslaugomis, visų antra tiek vieni, tiek kiti atsižvelgia, kad sporto klubas būtų arti namų, trečioje vietoje draugų ir pažįstamų rekomendacijos.

Apibendrinant galima teigti, kad kiekvienas sporto klubo lankytojas pirmiausia atsižvelgia į savo individualius poreikius, norus, kokios paslaugos yra reikalingos, naudingos būtent jam.

## IŠVADOS



1. Įvairaus amžiaus, profesijų ir socialinių sluoksnių atstovus jungia vienas tikslas – sportas kaip viena iš asmenybės raiškos, ugdymo, saviugdodos formų, kuri apima vis didesnę visuomenės dalį, todėl svarbu bendrai kurti partnerystę, išsiaiškinti sporto klubų lankytojų poreikius ir galimybes.

2. Vyrai geriau vertina savo sveikatą nei moterys. Jie labiau pasitiki savimi, savo fizine jėga ir sveikata.

3. Tiek moterys, tiek vyrai savo sportinę būklę vertina gerai. Vyrai, kurie visuomenėje laikomi stipresni už moteris, šioje srityje yra kuklesni ir teigia, kad jų fizinė būklė yra prastesnė už moterų.

4. Pagrindinis fizinio aktyvumo veiksnys, lemiantis žmonių sveikatą – gyvenimo būdas: režimas, elgesio ir maitinimosi įpročiai. Vienas iš sveikatinimo uždavinių – kuo ilgesnis fizinės, dvasinės ir socialinės gerovės išlaikymas.

5. Vienas iš reikšmingiausių moterų ir vyrų sveikos gyvensenos veiksnių – sveika mityba, bet ir fizinio aktyvumo įgūdžių kūrimas (aktyviai mankštintis). Didelė dalis žmonių teigia, kad svarbiausias veiksnys, lemiantis sveikatą – tai žalingų įpročių (alkoholinio ir tabako) atsisakymas. Labiausiai sporto klubų lankytojai nelinkę keisti gyvenamą vietą į ekologiškai mažiau užterštą.

6. Pagrindiniai sporto lankymo motyvai: fizinės ir psichinės sveikatos ir fizinio parengimo gerinimas.

7. Kasdieninis vyrų fizinis aktyvumas turi įtakos fiziniam pajėgumui ir tai jiems labai svarbu, tačiau ir moterys teigia, kad pagrindinis veiksnys, lemiantis jų požiūrį į sportą, yra fizinės saviugdodos poreikis. Fizinės saviugdodos poreikis yra labai svarbus kaip sudedamoji sveikatinimo dalis, padedanti išlaikyti gyvenimo aktyvumą.

8. Moterys laikomos fiziškai silpnesnėmis už vyrus, jos labiau linkusios sportuodamos formuoti „švelniašias“ vertybes: pagarbą, draugystę, valią, toleranciją. Vyrai visuomenėje laikomi tvirtesniais psichologiškai, tvirtesnio būdo, stipresnės valios, todėl jiems pagrindinė sportuojant formuojama vertybė - valia.

9. Sportuojantys moterys ir vyrai dėl treniruočių programos sudarymo dažniausiai kreipiasi į sporto klubo trenerį. Būtent jis yra pagrindinis ugdytojas, kuris turi daugiausiai žinių, kad pajėgtų spręsti mokslines, metodologines kryptis, todėl sporto lankytojai (vyrų ir moterų) juo pasitiki labiausiai.

10. Labiausiai sporto klubų lankytojai suinteresuoti sporto klubo teikiamomis naujovėmis, įvairiomis paslaugomis. Kiekvienas sporto klubo lankytojas pirmiausia atsižvelgia į savo individualius poreikius, norus, kokios paslaugos yra reikalingos ir naudingos būtent jam.

11. Pasitvirtino hipotezė, kad rūpinimasis sveikata, kūno įvaizdžiu ir sporto klubuose teikiamos kokybiškos paslaugos lemia įvairaus amžiaus lankytojų pozityvų požiūrį į fizinę saviugdą.

## **REKOMENDACIJOS**

1. Treneriai sporto klubo lankytojams turi nuosekliai išdėstyti metodinius, fizinio rengimo pagrindus ir pateikti būsimajam sporto klubo lankytojui konkrečią, praktinę medžiagą.

2. Treneris, kaip pagrindinis sportininkų ugdytojas, turi turėti pakankamai žinių, kad per ugdomąjį procesą tobulėtų.
3. Sporto klubuose, turi būti išsamiai ir dalykiškai kalbama apie fizinio rengimo esmę, fizinio rengimo ir organizavimo funkcinės sistemos adaptacijos ypatumus, o taip pat fizinio rengimo valdymą sporto treniruotės vyksme.
4. Pagrindiniai trenerio tikslai turėtų būti saugios ir efektyvios treniruotės, kad sporto klubų lankytojai būtų aktyvūs ir gerai jaustųsi.
5. Terečiai turėtų nepamiršti apie lankytojų tikslus ir jų ligas, būtina mokyti lankytojus teisingai atlikti pratimus, po tam tikro treniravimosi ciklo įvertinti lankytojo būklę ir parengti naują individualią treniruočių programą.
6. Treneriui būtina suprasti sportininko fizinio rengimo esminių ryšių buvimą, jų įvairiapusiškumą, naujumą ir neįprastumą.
7. Treneris turi išsiklausyti ir valdyti rengimo vyksmą remdamasis savo kūrybiniais mokėjimais ir atsižvelgdamas į kiekvieno sportininko individualius gebėjimus.
8. Ateidami sportuoti žmonės turėtų atsinešti gydytojo išduotą medicininę pažymą apie sveikatos būklę.

## LITERATŪRA

1. Armonienė J. (1995). *Fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai*. Daktaro disertacija. Vilnius:VPU.

2. Armonienė J.(1998). *Jaunimo fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai*. Vilnius: Lietuvos 3. Sporto informacijos centras.
3. *Asmens sveikatos ugdymas*. (2000). Sud. J. Poderys. Kaunas.
4. Assagioli R. (1965). *Psychosynthesis*. New york.
5. Baublienė R. (1998). *Moterų asmenybės saviugda aerobikos edukacine sistema*. Kaunas: LKKI.
6. Baublienė R. (2003). *Asmenybės raida ir nuolatinė saviugda*. Kaunas; LKKA.
7. Butkienė G. (1993). Valios ugdymas. *Lietuvos švietimo reformos gairės*. Vilnius: ŠMM. P. 263 – 273.
8. Butkienė G., Kepalaitė A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: VPI.
9. Blauzdys V., Bagdonienė L. (2007). *Mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą kaip mokymosi dalyką ugdymas, didinant jo prasingumą: monografija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
10. Broffieldas S. D. (1990). *The skillful Teacher*. San Francisko.
11. Charles, C. M. (1999). *Pedagoginio tyrimo įvadas*. Vilnius: Alma littera.
12. Dadelo S. (2000). *Lietuvos teisės akademijos studentų fizinis lavinimas taikant saviugdą*. Daktaro disertacija. Vilnius:VPU.
13. Dildienė A. (1995). *Savęs vertinimas ir savikūra*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
14. Fiurst M. (1998). *Psichologija*. Vilnius.
15. Garbaliauskas Č. (2004). Lietuvos studentų kūno kultūra ir sportas. *Studentų sportas 2004*. Kaunas: LKKA.P.8 – 11.
16. Gasparkienė, O. (1999). Kūno kultūra ir sveika gyvensena aukštojoje mokykloje. *Studentų kūno kultūra ir sportas žvelgiant į XXI amžių*. Kaunas: LKKA.P.8 – 11.
17. Genevičius, J. (1991). *Studentų kūno kultūros pagrindai*. Vilnius.
19. Ivaškienė V., Čepelionienė J. (2005). *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
20. Jovaiša L. Vaitkevičius J. (1987). *Pedagogikos pagrindai. Bendroji pedagogika. Auklėjimo teorija*. Kaunas: Šviesa.
21. Jovaiša L. Vaitkevičius J. (1989). *Pedagogikos pagrindai. Didaktika*. Kaunas: Šviesa.
22. Jovaiša L. (1994). *Edukologijos pradmenys: studijų priemonė*. Vilnius:VPI.
23. Jakavičius V. (1993). *Dorinis ugdymas:teorija ir praktika: mokslinės konferencijos pranešimų tezės*. Šiauliai. P. 46 – 48.

24. Jakavičius V., Juška, A. (1996). *Mokyklos pedagogika: vadovėlis pedagogikos specialybių studentams*. Kaunas.
25. Jucevičienė P. (1997). *Ugdymo mokslo raida: nuo pedagogikos iki šiuolaikinės edukologijos*. Kaunas.
26. *Kūno kultūros ir sporto būklės Lietuvos aukštosiose mokyklose analizė: tyrimo rezultatai*. (2004). Darbo grupės vadovas J. P. Jankauskas. Vilnius: Lietuvos studentų sporto asociacija.
27. *Kūno kultūros ir sporto būklės Lietuvos aukštosiose mokyklose analizė: tyrimo rezultatai*. (2003). Mokslinis vadovas P. Karoblis. Vilnius: Lietuvos tautinis olimpinis komitetas; Lietuvos olimpinė akademija.
28. *Kineziologijos pagrindai*. (2004). Sud. J. Poderys. Kaunas: KMU.
29. Laužikas J. (1981). *Mokinių pažinimas ir mokymo diferencijavimas*. Kaunas: Šviesa.
30. Levickienė G. (1999). *Moksleivių fizinė saviugda ir jos komponentai. II Lietuvos edukologijos doktorantų ir jų mokslinių vadovų konferencija. Jaunųjų mokslininkų darbai*. Kaunas. P. 267 – 274.
31. Lukšienė M. (2000). *Ugdymo problemos*. Vilnius: Senamiesčio spaustuvė.
32. McLaughlin T. (1997). *Šiuolaikinė ugdymo filosofija: demokratiškumas, vertybės, įvairovė*. Kaunas.
33. Maslow A. (1954). *Motivation and Personality*. New York.
34. Maslow A. (1970). *Motivation and Personality*. New York.
35. Maslow A. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York.
36. Maslow A. (2006). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius: Apostrofa.
37. Mieželytė A. (1995). Teorinės kūno kultūros pratybos aukštojoje mokykloje. *Kūno kultūros problemos Lietuvos aukštojoje mokykloje: moksl. pranešimų santrauka*. Kaunas. P. 22 – 24.
38. Muliarčikas A. (Sud.) (2007). *Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
39. Mikalauskas R. (2007). *Trenerio knyga. Fizinis rengimas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
40. Poteliūnienė S. (2000). *Studentų, būsimų mokytojų, fizinės saviugdų edukacinis skatinimas: daktaro disertacija*. Vilnius.
41. Radžiukynas D. (2003). *Sportas ir kūno kultūra: naujos perspektyvos: sporto mokslo konferencija, 2003 m. 24d. : pranešimų tezės*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
42. Spurga V. (1999). *Saviugdų pagrindai*. Vilnius: LEKD „Ethos“.
43. Spurga V. (1998). *Saviugdų metodai*. Vilnius: Ethos.
44. Spurga V. (2000). *Saviugdų motyvų formavimas. Pedagogika*. Vilnius: Ethos.

45. Stulpinas T. (1996). *Ugdymo rezultatai*. Šiauliai.
46. *Sporto terminų žodynas* (2000). T. 1 leidimas. Parengė S. Stonkus. Kaunas.
47. *Sporto terminų žodynas* (2002). T. 1. 2-asis patais. ir papild. leidimas. Parengė S. Stonkus. Kaunas.
48. Šalkauskis S. (1991). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa.
49. Šiaučiukienė L. (1997). *Mokymo individualizavimas ir diferencijavimas: monografija*. Kaunas.
50. Tamošauskas P. (2000). *Humaniškai orientuotas studentų fizinis ugdymas*. Vilnius.
51. Tamošauskas P., Rėgakienė G., Mačys A. (2003). *Studentų fizinio ugdymo teorijos ir metodikos pagrindai: mokomoji knyga*. Vilnius.
52. Tubelis L. (2001). *Studentų fizinės saviugdės skatinimo sistema ir jos efektyvumas: disertacija*. Vilnius.
53. Teresevičienė M., Gedvilienė G. (1999a). *Mokymasis bendradarbiaujant*. Vilnius: Garnelis.
54. Teresevičienė M., Gedvilienė G. (2000b). *Mokymasis bendradarbiaujant*. Vilnius: Garnelis.
55. Tandzegolskis L., Kagnavičius J. (1995) “Vidutinio amžiaus ir pagyvenusių žmonių kūno kultūra” Kaunas.
56. Tepperwein K. (1998). *Menas mokytis nepavargstant*. Vilnius.
57. Vaitkevičius, J. (1995). Socialinės pedagogikos pagrindai. Vilnius.
58. Vaščila, V. (1996). *Studentų fizinės saviugdės pedagoginiai aspektai*. Studentų fizinis ugdymas. (Ats.red. P. Tamošauskas) Vilnius. P. 113 – 131.
59. Watson J. B. (2004). *Psichologija bihevioristo požiūriu*. Vilnius: Vilniaus universiteto specialiosios psichologijos laboratorija.
60. Žemaitis, V. (1992). *Valios ugdymas*. Vilnius.

# **PRIEDAI**