

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Taikomosios kūno kultūros magistrantūros studijų programa

Simona Sidorenko

**KŪNO KULTŪROS PEDAGOGŲ KOMPETENCIJOS IR PROGRAMOS
ĮTAKA SUTRIKUSIO INTELEKTO MOKINIŲ FIZINIAM PAJĖGUMUI**

Magistro darbas

*Magistro darbo vadovė –
dr. Jūratė Požėrienė*

2010

Magistro darbo santrauka

Magistro darbe atlikta *teorinė* kūno kultūros pedagogų kompetencijos ir sudarytos programos įtakos sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui analizė.

Iškelta *hipotezė*, kad kūno kultūros pedagogų gebėjimas pritaikyti savo edukacines žinias praktikoje bei sudaryta kūno kultūros programa turi įtakos sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui.

Tyrime dalyvavo keturių specialiųjų mokyklų 49 sutrikusio intelekto mokiniai bei 6 šių mokymosi įstaigų kūno kultūros pedagogai.

Tikslui nustatyti ar kūno kultūros pedagogų kompetencija ir programa turi įtakos sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui buvo atlikta anketinė apklausa, EUROFIT'o testas ir kūno kultūros programos analizė.

Svarbiausios empirinio tyrimo *išvados*:

1. Gauti duomenys rodo, kad tarp tiriamųjų grupių ūgio ir svorio vidurkiais išsiskiria III grupės mokiniai. Atlikus EUROFIT'o testą nustatėme, kad geriausius fizinio pajėgumo rezultatus parodė II tiriamųjų grupė, tuo tarpu prasčiausius – IV tiriamųjų grupė. I ir III tiriamųjų grupių gauti rezultatai yra prastesni nei II tiriamųjų grupės, tačiau geresni nei IV grupės.
2. Atlikus fizinio pajėgumo testus nustatyta, kad sutrikusio intelekto mokinių fizinis pajėgumas yra žemo lygio. Išsiskyrė tik *bendrosios pusiausvyros* rodikliai: berniukų bei II tiriamosios grupės mergaičių – aukštu lygiu, ir mergaičių – aukščiau vidutiniu lygiu bei mergaičių *kybojimo* rezultato vidurkis: I ir IV grupės – vidutinio, II ir III grupės – žemiau vidutinio lygio.
3. Atlikto tyrimo gauti duomenys patvirtino hipotezę, kad kūno kultūros pedagogų gebėjimas pritaikyti savo turimas edukacines žinias bei sudaryta kūno kultūros programa turi įtakos sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui. Tai patvirtina, kad ne visuomet teorija (mūsų tyrime - kūno kultūros programa) atitinka praktiką (fizinio pajėgumo rezultatus).

Raktiniai žodžiai: fizinis pajėgumas, fizinis išsivystymas, kūno kultūros programa, pedagogų kompetencija, sutrikusio intelekto mokiniai.

Turinys

Magistro darbo santrauka.....	2
Įvadas.....	4
Pagrindinės sąvokos.....	7
1 skyrius. TEORINĖS TYRIMO PRIELAIDOS.....	9
1.1. Fizinio ugdymo ir fizinio pajėgumo sampratos ir sąsajos.....	9
1.2. Vaikų raidos ypatumai fizinio ugdymo kontekste.....	15
1.2.1. Sutrikusio intelekto vaikų fiziniai ir judesių ypatumai.....	19
1.3. Kūno kultūros pamoka kaip pagrindinė fizinio ugdymo priemonė sutrikusio intelekto mokiniam.....	24
1.4. Kūno kultūros pedagogo kompetencija.....	26
2 skyrius. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS.....	29
2.1. Tyrimo metodika.....	29
2.2. Tyrimo dalyviai.....	31
2.3. Kūno kultūros pedagogų kompetencijos ir programos įtakos sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui tyrimo rezultatai.....	32
2.3.1. Anketinės apklausos rezultatai.....	32
2.3.2. Kūno kultūros programos analizė.....	43
2.3.3. Fizinio pajėgumo rodiklių analizė.....	47
2.3.4. Tyrimo rezultatų aptarimas.....	57
Išvados.....	60
Rekomendacijos.....	61
Literatūra.....	62
Summary.....	67
Priedai.....	68

Įvadas

Mokslinė problema ir temos aktualumas. Anot profesorės Adaškevičienės (1996), labai svarbu sudaryti palankias sąlygas vaiko fizinei raidai. Veikiant nepalankiems veiksniams, organizmo augimas ir vystymasis sulėtėja, todėl iki galo nerealizuojamas genetinis potencialas. Vyresniame amžiuje labai sunku arba apskritai neįmanoma kompensuoti šių vaikystės likusių fizinio išsivystymo ir funkcinių galimybių trūkumų.

Judėjimas, fiziniai pratimai yra vienas iš veiksnių, stiprinančių vaiko sveikatą, skatinančių fizinį vystymąsi, fizinį pajėgumą ir darbingumą. Taip pat judri fizinė veikla didina fizinį pajėgumą, sudaro sąlygas pašalinti fizinio vystymosi sutrikimus (Adaškevičienė, 1996).

Pitetti, Fernhall (cit. Grinienė, Puidaitė, 2003) pažymi, - nors protiškai atsilikę vaikai ir paaugliai auga ir bręsta pagal bendrus vystymosi dėsningumus, daugumos jų atsilieka fizinės charakteristikos bei motorinis vystymasis. Tyrimai rodo, kad protiškai atsilikusių asmenų fizinis pajėgumas visose amžiaus grupėse (vaikų, paauglių, suaugusiųjų) būna 20 – 40 % mažesnis nei įgalių bendraamžių (Fernhall et al., 1998). Fizinis pajėgumas ir motorika yra geresni protiškai atsilikusių berniukų nei mergaičių ir šis skirtumas tarp lyčių didėja priklausomai nuo protinio atsilikimo lygio. Tai labiau susiję ne su motorikos trūkumais, bet su pažinimo, veiksmų supratimo, gebėjimo sukaupti dėmesį atsilikimu. Gerai atlikti įvairias motorines užduotis gali trikdyti protiškai atsilikusių vaikų nevikrumas ir menka pusiausvyra, negebėjimas prisiminti ar spontaniškai numatyti pasikeitusias sąlygas duotai užduočiai atlikti (Pitetti, Fernhall, 1998). Pastebėta, jog protiškai atsilikę asmenys fizinį pajėgumą gali pagerinti mankštindamiesi, kad jam turi įtakos fizinės veiklos intensyvumo lygis ir trukmė (Mikelkevičiūtė, 2003). Nieko nesugebančių vaikų nėra, o bejėgius juos padaro netinkamai organizuotas fizinis ugdymas (Block, Horton, 1996).

Sutrikusio intelekto žmonių ugdymo vyksme teigiamų emocijų lydima fizinė veikla yra viena iš pagrindinių sveikatos stiprinimo, psichinės pusiausvyros palaikymo, vidinių galių atskleidimo, estetinių jausmų, darbinio ugdymo priemonių. Pagrindinis sutrikusio intelekto žmonių fizinio ugdymo tikslas – stiprinti ir tausoti ugdytinių sveikatą, skatinti normalų vaikų augimą, šalinti fizinės raidos sutrikimus, fiziniu aktyvumu ugdyti psichinį tobulėjimą. Visa fizinio ugdymo sistema (mankšta, gydomoji kūno kultūra, ugdymo įstaigos dienos režimas, kūno kultūros pamokos ir pan.) rodo pakankamai plačias integracijos galimybes, siejant pamokas ir ne klasės renginius, vadovaujantis kompleksiniu fizinio ugdymo pobūdžiu (*Specialiųjų mokyklų pradinė klasių programos, 1996*).

Specialiųjų mokyklų pradinį klasių programoje (1996) teigiama, jog kūno kultūros programos turinys turi sudaryti palankias prielaidas natūraliam judėjimo poreikiui tenkinti, auklėtinių motorikai ir kūno laikysenai tobulinti, padėti kurti savivoką, orientuotis erdvėje ir saugiai joje gyventi. Ypatingas dėmesys turi būti skiriamas fizinio ugdymo vyksmui organizuoti: taikant bendruosius ir specialiuosius pratimus, integruojant įvairių mokomųjų dalykų turinį, individualizuojant ir diferencijuojant darbą per kūno kultūros pamokas, akcentuojant mergaičių ir berniukų fizinio ugdymo specifiką.

Tyrimo problema: Sveikatos ir sveikos gyvensenos ugdymas šiuolaikinėje mokykloje yra vienas iš svarbiausių uždavinių. Žinoma, to yra siekiama ir kūno kultūros pamokų metu, kurios aktualios ir sutrikusio intelekto mokiniams. Tinkamai parinkta, kuo įvairesnė ir intensyvesnė fizinė veikla – tai vienas iš pagalbos būdų sutrikusio intelekto vaikams, padedant sušvelninti negalės poveikį ir išlikti fiziškai aktyviems, kurio dėka gerėja ir fizinis pajėgumas. Todėl kūno kultūros pedagogų kompetencija ir tinkamai parinkta bei pritaikyta kūno kultūros programa gali lemti sutrikusio intelekto mokinių kūno kultūros pamokų kokybę, rezultatus, motyvaciją ir kt.

Tyrimo probleminiai klausimai:

- Ar sutrikusio intelekto mokinių fizinis pajėgumas priklauso nuo fizinės veiklos tipo ir intensyvumo?
- Ar kūno kultūros pedagogų kompetencija ir sudaryta programa turi įtakos sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui?

Tyrimo hipotezė. Kūno kultūros pedagogų gebėjimas pritaikyti savo edukacines žinias praktikoje bei sudaryta kūno kultūros programa turi įtakos sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui.

Tyrimo objektas. Kūno kultūros pedagogų kompetencijos ir programos įtaka sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui.

Tyrimo tikslas. Įvertinti sutrikusio intelekto specialiųjų mokyklų mokinių fizinį pajėgumą priklausomai nuo kūno kultūros pedagogų kompetencijos bei parengtos kūno kultūros programos.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti 9 – 10 klasių, sutrikusio intelekto specialiųjų mokyklų mokinių fizinio pajėgumo teorines prielaidas.
2. Nustatyti sutrikusio intelekto mokinių fizinio išsivystymo ir fizinio pajėgumo rodiklius, pagal EUROFIT testą: ūgį, svorį, bendrąją pusiausvyrą, lankstumą, staigiąją, liemens ir funkcinę jėgą bei vikrumą.

3. Pagal EUROFIT referencinių lentelių penkis lygius įvertinti sutrikusio intelekto mokinių fizinio pajėgumo testų lygį su Lietuvos įgaliais bendraamžiais.
4. Išsiaiškinti, ar kūno kultūros pedagogų kompetencija ir sudaryta programa turi įtakos sutrikusio intelekto specialiųjų mokyklų mokinių fiziniam pajėgumui.

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo sutrikusio intelekto specialiųjų mokyklų 9 – 10 klasių mokiniai: J. Laužiko specialiosios mokyklos mokiniai (n = 12), Ringuvos specialiosios mokyklos mokiniai (n = 12), Specialiojo ugdymo centro mokiniai (n = 13), Kelmės specialiosios mokyklos mokiniai (n = 12) bei šių mokymosi įstaigų kūno kultūros pedagogai (n = 6).

Darbe taikyti šie tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros ir dokumentų analizė.
2. Anketinė apklausa.
3. Kūno kultūros programos analizė.
4. Fizinio pajėgumo testavimas:
 - Flamingo testas (pusiausvyros tyrimas);
 - Sėstis ir siekti testas (lankstumui tirti);
 - Šuolis į tolį iš vietos testas (staigiajai jėgai tirti);
 - Sėstis ir gultis testas (liemens jėgai, rankų ir pečių raumenų ištvėrimei tirti);
 - Kybojimo testas (funkcinei jėgai, rankų ir pečių raumenų ištvėrimei tirti);
 - 10 x 5 m bėgimas šaudykle testas (bėgimo greičiui, vikrumui tirti).
5. Rezultatų lyginimas ir apibendrinimas.
6. Matematinės statistikos analizė.

Magistro darbo struktūra. Ši magistro darba sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, rekomendacijos, naudotos literatūros sąrašas (76 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 7 lentelės, 18 paveikslų. Darbo apimtis 68 psl.

Pagrindinės sąvokos

Anot Adaškevičienės (1994), kaip ir kiekvienas mokslas, fizinio ugdymo teorija turi savo mokslines kategorijas – pagrindines sąvokas.

1. Kūno kultūra – svarbi bendrosios asmens ir visuomenės kultūros dalis, glaudžiai susijusi su kitomis jos sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu. Ji padeda siekti fizinės, psichinės ir dvasinės asmens darnos, stiprina įvairaus amžiaus žmonių sveikatą. Apimdama įvairias fizinio aktyvumo raiškos formas, kūno kultūra sudaro sąlygas asmeniui pažinti save ir ugdytis fizinę bei dvasinę ištvermę, reikalingą stresinėse, kritinėse situacijose, individualumą, tikėjamą sėkme siekiant fizinės ir dvasinės sveikatos (Puišienė, 2004).

Skurvydas, Stonkus, Volbekienė (2006) teigia, kad kūno kultūra yra svarbi asmens ir visuomenės kultūros dalis, fizinių ir dvasinių ypatybių ugdymas, pirmiausia fiziniais pratimais.

2. Fizinis ugdymas – kūno kultūros sistemos pagrindas ir edukacinės sistemos dalis. Fizinio ugdymo pagrindinės kryptys – stimuliacinė ir edukacinė. Fiziniu ugdymu siekiama, kad žmogus savo kūnu rūpintųsi visą laiką. Vaikų, paauglių ir jaunimo fizinis ugdymas priklauso ir nuo suaugusių žmonių kūno kultūros lygio, nuo visuomenės vertybinių nuostatų (Vilkas, 2006).

Vilkas (2006) pabrėžia, jog svarbiausia fizinio ugdymo proceso dalis – fizinių pratimų mokymas, judėjimo įgūdžių formavimas, fizinių gebėjimų ugdymas.

3. Fizinis lavinimas, pasak Adaškevičienę (1994), - tai fizinių galių plėtojimas: judėjimo įgūdžių tobulinimas, fizinių savybių ugdymas, organizmo fizinio darbingumo gerinimas ir kt. fiziniu lavinimu siekiama išugdyti sveiką, fiziškai išsivysčiusį, gebantį atlikti fizinius pratimus ir pasižymintį fizinėmis savybėmis (greitumu, vikrumu, ištverme, jėga ir kt.) vaiką.

4. Fizinis tobulinimas, anot Adaškevičienės (1994), tai aukščiausias žmogaus kūno kultūros lygis. Didžiausia vertybė – individo fizinis tobulinimas, kurio išraiška yra intelekto ir valios valdoma sveikata, fizinis pajėgumas, kūno atletiškumas ir grožis.

Svarbūs fiziškai tobulo vaiko bruožai yra jo amžių atitinkantis harmoningas psichinis ir fizinis išsivystymas, gera sveikata ir funkcinė organizmo būklė, atsparumas neigiamiems aplinkos veiksniams. Įgyvendinant fiziškai tobulo vaiko programą, siekiama formuoti vertybes ir nuostatas: saugoti ir stiprinti savo sveikatą, perimti sveiką tautos gyvenseną, išsiugdyti poreikį mankštintis (Adaškevičienė, 1994).

5. Fizinis išsivystymas – tai kompleksas morfologinių ir fiziologinių savybių, apibūdinančių tam tikrą organizmo fizinio ir lytinio subrendimo laipsnį, fizinį pajėgumą ir išsivystymo harmoningumą (Adaškevičienė, 2008; Pavilionis, Andriulis, Čėsnyš, 1974).

6. Fizinis pajėgumas – tai judėjimo mokėjimų, įgūdžių, fizinių savybių lygis. Vaikystėje ugdomi ir tobulinami judesių įgūdžiai, fizinės savybės: greitumas, vikrumas, jėga, ištvermė, lankstumas ir kt. (Adaškevičienė, 1994).

Kaip teigia, Skurvydas, Stonkus, Volbekienė (2006), fizinis pajėgumas yra tokia būklė, kai žmogus, normaliai dirbdamas nepavargsta, išlieka energingas ir gerai jaučiasi. Fizinis pajėgumas yra fizinio aktyvumo rezultatas, kitaip sakant, fiziniu aktyvumu įgyta geriausia fizinė būklė. Fiziniam pajėgumui turi įtakos ne tik fizinis aktyvumas, bet ir kokybiška mityba, pakankama miego trukmė.

7. Fizinis aktyvumas – visuma žmogaus aktyvių fizinių judesių, veiksmų, kuriuos per tam tikrą laiką (dieną, savaitę, mėnesį ar metus) padaro raumenys bei sąnariai. Dažniausiai tai suprantama kaip fizinis darbas, judėjimo veikla kasdieniniame gyvenime ar fiziniai pratimai (Vasiliauskas, Ivaškienė, 2001).

8. Fizinė būklė – tai žmogaus fizinis išsivystymas, fizinis ir funkcinis organizmo pajėgumas, psichomotorinė branda, sveikata, kūno sandara ir kiti požymiai (Adaškevičienė, 1994).

9. Sveikata yra žmogaus būklė, kurią sudaro fizinė, socialinė ir psichinė dimensijos. Neseniai Pasaulinė sveikatos organizacija paskelbė, kad sveikata yra pozityvus fenomenas, parodantis pilnakraujo asmeninio ir socialinio gyvenimo galimybes. Sveikata yra ne gyvenimo tikslas, bet kasdieninės veiklos šaltinis. Vadinasi, sveikata yra ne tik gyvenimas be ligų, bet svarbiausia būklė, kuri suteikia galimybes kasdien tenkinti asmeninio gyvenimo buitines ir laisvalaikio reikmes, padedančias save realizuoti. Šiuo požiūriu sveikata siejasi su džiaugsmingo ir pilnaverčio gyvenimo funkcinėmis galimybėmis (Volbekienė, 1997).

Pasak Kardelio, Kavaliausko, Balzerio (2001), sveikata – modernusis termino vartojimas sieja sveikatą su fizine, moraline, socialine ir materialine gerove. Kasdieninėje kalboje sveikata dažniausiai suprantama kaip normali, adekvati biologinei brandai savijauta arba ryškesnių funkcinių negalavimų nebuvimas.

10. Sportas - šiuolaikinis terminas, atėjęs anglosaksų kalbų; jo pirminė reikšmė – rungtyniavimas, ginčas, varžybos. Dabar šiuo terminu apibrėžiamas daugiaplanis socialinis reiškinys, kurio esmė – žmogaus sensomotorinių ypatybių lavinimas ir jų demonstravimas per varžybas. Sporto sąvoka apima daugybę žmonių veiklos sričių, kurios reiškiasi atskiromis sporto šakomis (Kardelis, Kavaliauskas, Balzeris, 2001).

„Sportas yra socialinis reiškinys, neatsiejama visuomenės kultūros dalis – rengimosi varžyboms ir dalyvavimo jose sistema siekiant geriausių sportinių rezultatų“, - taip sportą apibūdina Stonkus (Stonkus, 1996).

1. TEORINĖS TYRIMO PRIELAIDOS

1.1. Fizinio ugdymo ir fizinio pajėgumo sampratos ir sąsajos

1. Fizinio ugdymo samprata.

Anot Adaškevičienės (1994), fizinio ugdymo teorija – mokslas apie žmogaus fizinį tobulumą, fizinių galių plėtotę. Jo funkcija – rinkti, teoriškai apibendrinti objektyvias žinias apie žmogaus fizinį tobulumą ir kurti tiriamų reiškinių valdymo būdus. Anksčiau fizinio ugdymo teorija plėtojosi kaip vientisas mokslas apie žmogaus fizinį lavinimą. Šiuo metu jos tyrimų sritis plečiama: tiriamos sveikos gyvensenos problemos, įvairaus pajėgumo žmonių fizinių galių plėtotė, įvairių amžiaus tarpsnių žmogaus fizinis lavinimas.

Kaip pabrėžia Adaškevičienė (1994), vaikų fizinio ugdymo teorija nagrinėja fizinio ugdymo tikslus, ryšius su kitomis ugdymo sritimis (protinio, estetinio, darbinio ir kt.). Ji supažindina su fizinio ugdymo formomis, fizinių pratimų mokymo principais ir metodais, judėjimo įgūdžių formavimu, fizinių savybių ugdymu, teikia rekomendacijas, kaip stiprinti vaikų sveikatą, fizinę būklę, plėtoti fizines galias.

Svarbiausia fizinio ugdymo proceso dalis – fizinių pratimų mokymas, judėjimo įgūdžių formavimas, fizinių gebėjimų ugdymas, o pagrindinis fizinio ugdymo tikslas - išmokyti žmogų naudotis judėjimo veiksnių mokėjimais ir įgūdžiais įvairiomis aplinkybėmis, adaptuotis prie jų supančios aplinkos, veikti ekstremaliomis situacijomis, siekti fizinio tobulumo (Vilkas, 2006).

Pasak Ivaškienės (2002), fizinis ugdymas yra viena sudedamųjų visapusiškos asmenybės formavimo dalių. Jis neatsiejamas nuo dorovinio, estetinio, protinio ir darbinio lavinimo. Atskirai fizinis lavinimas gali būti analizuojamas tik teoriškai, o iš tikrųjų jis yra susijęs su visu vaiko gyvenimu, veikla, darbu, mityba, aplinka ir kitais veiksniais. Fizinis ugdymas suprantams kaip kryptinga ugdytojo ir ugdytinio sąveika, bendradarbiavimas, vaiko sveikatos stiprinimas, fizinio išsivystymo ir fizinio pajėgumo gerinimas, noro pačiam siekti fizinio tobulumo skiepijimas, sveikos gyvensenos ugdymas, vaiko įtraukimas į judėjimo veiklą ir fizinių gebėjimų plėtojimas.

Fizine veikla ne tik skatinamas poreikis judėti, teikiama žinių, įtvirtinami mokėjimai ir įgūdžiai, bet ir žadinamos teigiamos emocijos, ugdomos dorovinės nuostatos ir dorovingas elgesys, teigiami charakterio bruožai. Taip pat skatinama vaiko biologinė branda, bendras organizmo tonusas, proto galių raida. Fizinė veikla labai artima vaiko prigimčiai. Tinkamai naudojama ugdymo tikslams, ji tampa galinga visapusiškos asmenybės ugdymo priemonė. Fizinio ugdymu daugiausia siekiama gerinti vaiko fizinę būklę, todėl pedagogai, atsižvelgiant į vaikų amžiaus ypatumus ir

sveikatą, nuosekliai, sistemingai ugdo jų motorinius įgūdžius, tobulina fizines ypatybes treniruoja organizmo funkcijas ir sistemas (Radzevičienė, Jurevičienė, 2008). Kartu su žiniomis sumaniai bei subtiliai perteikiamos ir vertybinės nuostatos: stengtis augti sveikam, stipriam, tausoti ir stiprinti savo sveikatą, tapti ištvermingam, vikriam, gražiai nuaugusiam, taisyklingos laikysenos ir pan. (Adaškevičienė, 1994). Vaikų fizinį ugdymą reikia vertinti kaip vientisą reiškinį, darantį kompleksinį poveikį asmenybės raidai.

Jovaiša (1993) nurodo, jog fizinis ugdymas siejasi su higieniniu ir ekologiniu ugdymu ir išskiria šiuos specialius uždavinius:

Sveikatos ugdymas

- stiprinti moksleivių bei studentų sveikatą, ugdyti asmens polinkius ir interesus atitinkančią sveiką gyvenseną;
- ugdyti gebėjimą išlaikyti bei stiprinti fizinę, protinę bei emocinę sveikatą;
- ugdyti savistabos, savikontrolės įgūdžius;
- puoselėti fizinio aktyvumo motyvus bei fizinio tobulėjimo poreikį.

Motorinių gebėjimų ugdymas

- ugdyti judesių kultūrą, fizines galias bei jų kontrolės įgūdžius;
- ugdyti valią, ištvermę ir kitas ypatybes, būtinas asmenybės saviraiškai;
- ugdyti fizines ypatybes (ištvermę, greitumą, koordinaciją, šoklumą);
- ugdyti taisyklingą kūno laikyseną, žinoti ir praktiškai taikyti koreguojamos gimnastikos pratimus;
- skatinti savarankiško mankštinimosi poreikį;
- skatinti nusiteikimą kaupti žinias, analizuoti, interpretuoti ir taikyti informaciją apie fizinį aktyvumą, fizines galias ir sveikatos sąveika bei jomis disponuoti, gebėti kritiškai mąstyti, siekiant asmenybės kūno kultūros ir sveikos gyvensenos.

Šiuo metu siekiama tobulinti vaikų fizinio ugdymo bei sveikatos stiprinimo sistemą, ieškoti naujų, veiksmingesnių vaikų fizinių galių plėtojimo, sveikatos stiprinimo būdų, metodų bei formų.

Adaškevičienė (1994) teigia, kad atlikdamas fizinius pratimus vaikas turi gauti tuos socialinės patirties pradmenis, kurios pedagogika laiko būtiniais vaikystėje. Fizinio ugdymo teorija kartu su kitais mokslais, visų pirma pedagogika, fiziologija ir higiena, turi lemti vaikų fizinio ugdymo procesą. Kartais ta pati fizinio ugdymo sistema duoda labai skirtingus rezultatus.

Fizinio ugdymo rezultatai labai priklauso nuo pedagogų gebėjimų, pedagoginio meistriškumo, auklėjimo stiliaus. Tačiau fizine būkle reikia rūpintis nuolat ir nuosekliai, o ne

kartais. Todėl pedagogas turi nuolat kelti savo kvalifikaciją ir mokytis kūrybiškai organizuoti fizinio ugdymo procesą.

Tiktai turint pakankamai pedagogikos, psichologijos, kūno kultūros teorijos ir metodikos žinių, pažįstant kiekvieno ugdytinio sveikatos būklę, psichofizinius ypatumus, galima tinkamai organizuoti vaikų fizinį ugdymą. Pedagogas privalo skatinti auklėtinius domėtis savo fizine būkle ir sveikata, ugdyti poreikį perimti tautos kūno kultūros ir sporto vertybes (Ivaškienė, 2002).

2. Fizinio pajėgumo samprata.

Seniau fiziškai pajėgus žmogus buvo įsivaizduojamas kaip žmogus, turintis didelius ir labai stiprius raumenis, atliekantis žygdarbius ir įveikiantis visas savo kelyje pasitaikančias kliūtis. Iš tikrųjų fizinio pajėgumo nereikia susieti tik su dideliais raumenimis ir jėga. Siekiant fizinio pajėgumo, fiziniai pratimai ir nauda sveikatai yra labai skirtingi. Fizinis darbas taip pat yra gera mankštinimosi priemonė. Fizinis pajėgumas priklauso nuo fizinių pratimų, kurių poveikis yra labai įvairus, o pratimų pasirinkimą lemia siejami tikslai. Iš dalies galima sakyti, kad fiziškai pajėgus žmogus kūnas ir jo funkcijos yra geriausios būklės (Volbekienė, Kavaliauskas, 2007).

Volbekienės, Emeljanovo, Rutkauskaitės, Trinkūnienės (2008) atliktų tyrimų rezultatai patvirtina, kad kasdienis fizinis aktyvumas turi didelę reikšmę vaikų sveikatai, yra būtinas jų fiziniam, pažintiniam vystymuisi, taip pat sveikatai ir fiziškai aktyviai gyvenimui suaugus. Mažas fizinis aktyvumas vaikystėje yra kai kurių ligų sveikatos rizikos veiksnys. Fiziškai aktyvūs vaikai yra fiziškai pajėgesni nei mažiau aktyvūs. Nors vaikų ir paauglių fizinis pajėgumas daugiausia priklauso nuo genetinio paveldimumo, tačiau juos veikia ir kasdienis fizinis aktyvumas, sveikatos būklė. Šiuolaikinis mokslas fizinį pajėgumą pripažįsta kaip vieną iš svarbiausių sveikatos rodiklių, ypač prognozuojant sergamumo lėtinėmis ligomis ir jų sukkelto mirtingumo rizikos laipsnį. Nepatenkinamas paauglių fizinis pajėgumas yra vienas iš lėtinių ligų rizikos veiksnių ir turi tendenciją išlikti suaugus.

Fizinis pajėgumas yra sudedamoji fizinio lavinimo dalis. O šis neatsiejama bendrojo ugdymo dalis. Todėl fiziniu vaikų parengtumu svarbu rūpintis ne tik kūno kultūros pedagogams. Fizinis pajėgumas vienas iš žmogaus gerovės, fizinės būklės komponentų. Būtina matuoti ir įvertinti vaikų fizinio pajėgumo požymius, funkcinį pajėgumą testuojant.

Kiekvienam pedagogui, ugdant jaunąją kartą, svarbu žinoti vaikų motorikos vystymosi, brendimo ypatumus. Tai natūraliai vykstantys procesai, tačiau didelės reikšmės turi individo gyvenimo būdas bei fizinis aktyvumas.

Kaip teigia, Vasiliauskas, Ivaškienė (2001), fizinis pajėgumas – tai žmogaus galėjimas kuo veiksmingiau atlikti tam tikrą fizinį darbą. Tai sveikatos, fizinio parengtumo gerinimo prielaida.

Tradiciškai įvairaus amžiaus asmenų fizinis pajėgumas apibrėžiamas kaip sugebėjimas:

- žvaliai ir gyvai atlikti kasdienes užduotis;
- be pernelyg didelio nuovargio ir su pakankama energija aktyviai ilsėtis;
- susidurti su nenumatytais veiksniais (įvykiais) (Gaigalienė, 1999).

Stonkus (1996) fizinį pajėgumą nusako, kaip sudėtingą žmogaus dinaminę būseną – organizmo fizinių ir funkcinių galių išsiugdymo lygį, lemiantį kūrybingą, darbinę ir visuomeninę žmogaus veiklą. Pasak autoriaus, fizinis pajėgumas yra išskiriamas kaip bendrasis, pagalbinis ir specialusis.

Adaškevičienė (1994) fizinį pajėgumą apibrėžia kaip judėjimo, įgūdžių, fizinių savybių lygį. Vaikystėje ugdomi ir tobulinami judesių įgūdžiais, fizinės savybės: greitumas, vikrumas, ištvėrmė, jėga, lankstumas, koordinacija.

Anot Stonkaus (1997) - fizinis pajėgumas yra svarbus kaip asmens būklė, kuomet fizinės užduotys, susijusios su raumenų veikla, darbe, buityje, laisvalaikiu yra sėkmingai įvykdomos. Ji teigia, kad dažnai fizinis aktyvumas yra siejamas su sportininko būkle ar galimybėmis pasiekti aukštų sportinių rezultatų. Šiuo atveju keliami specifiniai uždaviniai – pasiekti maksimalų pajėgumą konkrečios sporto šakos srityje. Pabrėžia, kad teisingesnis suvokimas, kai fizinis pajėgumas siejamas su žmogaus fizinėmis galimybėmis be didelės įtampos įvykdyti kasdienes fizines užduotis ir poilsiaujant.

Iš vienos pusės fizinio pajėgumo ryšys su sveikata ribotas. Tai kuomet fizinis pajėgumas, susijęs su specifinių judesių mokėjimu ir gali pasireikšti gerais rezultatais ar laimėjimais įvykdant įvairias užduotis veikoje ar sporto varžybose. Iš kitos pusės fiziniam pajėgumui priskyrus požymius, kuriuos teigiamai ar neigiamai veikia kasdieninis fizinis aktyvumas yra susiję su sveikatos būkle. Su sveikata susijusį fizinį pajėgumą atspindi žmogaus energingumas kasdieninėje veikloje ir jo atsparumas neigiamai veiksnių įtakai. (pvz.: šalto oro, infekcijos, streso ir kt.)

Ryšiai tarp sveikatos, kasdienio fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo yra kompleksiški. Pabrėžiama, kad geras fizinis pajėgumas aktyvina fiziologinius procesus, lemiančius greitesnį organizmo prisitaikymą prie besikeičiančių sąlygų. Fiziniam pajėgumui priskiriami požymiai, kuriuos veikia kasdienis fizinis aktyvumas ir kurie susiję su sveikata (Daniusevičiūtė, Ramanauskienė, Linonis, 2008).

Adaškevičienė (2004) pabrėžia, kad vaikų fizinis pajėgumas yra susijęs su fiziniu išsivystymu ir fiziniu aktyvumu. Didėjant fiziniam aktyvumui ir keičiantis jo kokybei, gerėja fizinis išsivystymas bei fizinis pajėgumas. Fizinio pajėgumo gerinimo modelis šiandien apima žaidimus, sportą, fizinę ir darbinę veiklą, kurią atliekant dalyvauja stambieji ir smulkieji raumenys. (Vasiliauskas, Ivaškienė, 2001).

Volbekienė (1997) pateikia fizinio pajėgumo komponentus: morfologinį, raumenų, judėjimo, širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumo bei medžiagų apykaitos.

- Morfologinis komponentas susijęs su organizmo forma ir sandara.
- Raumenų pajėgumo komponento svarbiausi požymiai – sprogstamoji jėga, raumenų jėga ir ištvermė.
- Motorinio (judėjimo) pajėgumo komponento požymiai – vikrumas, pusiausvyra, greitumas ir koordinacija.
- Širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumo – tai submaksimalus aerobinis pajėgumas, maksimalus aerobinis pajėgumas, širdies funkcija, plaučių funkcija ir kraujo spaudimas.

Adaškevičienė (1993), atlikusi tyrimus teigia, kad fizinis pajėgumas priklauso nuo:

1. fizinio ugdymo proceso: turinio, metodikos, organizavimo;
2. amžiaus, kuo vaikai mažesni, tuo sparčiau didėja visi jų fizinio parengtumo rodikliai: bėgimo, šuolių, metimų. Ypač ryšku 4 – 5 gyvenimo metais;
3. lyties, 3 metų mergaičių ir berniukų fizinio parengtumo skirtumai nėra ženkliūs (berniukų šiek tiek didesni), skirtumai išryškėja apie 6 – 7 metus;
4. individualių ypatybių;
5. aplinkos, mitybos, ekologijos, kūno kultūros priemonių ir pobūdžio;
6. taisyklingai atliekamų judesių, kai vaikai nemoka judesių ir pastebimos ryškios klaidos, rezultatai blogesni. Judesių technikos įvaldymas ir fizinių ypatybių lygis yra pagrindinė sąlyga, užtikrinanti vaikų fizinio parengtumo kokybę.

Balšaičio nuomone (1998), fizinis pajėgumas – laimingesnio, turtingesnio ir prasmingesnio gyvenimo veiksnys. Fizinį pajėgumą galima apibūdinti kaip fizinių, motorinių, valios ypatybių visumą, susijusią su raumenų veikla, padedančia sėkmingai įveikti fizines užduotis įvairiomis aplinkybėmis. Tiesa, fizinis pajėgumas priklauso ir nuo paveldėtų savybių, sveikos gyvensenos ir mitybos. Jam taip pat reikšmingi judėjimo įgūdžiai, širdies ir kvėpavimo sistemų treniruotumas, fizinių ypatybių išugdymo lygis bei kūno sudėjimas.

3. Fizinio pajėgumo reikšmė.

Pasak Volbekienės, Kavaliausko (2007), siekti fizinio pajėgumo reikia dėl dviejų svarbiausių priežasčių. Pirmiausia, fizinis pajėgumas gali pagerinti gyvenimo kokybę. Antra, fizinis pajėgumas gali sustiprinti sveikatą. Štai pateikiama dešimt argumentų, įrodančių šių teiginių teisingumą.

- **Fizinis pajėgumas gerina širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.** Mankštinantis širdies raumuo tampa stipresnis. Esant stipresniam širdies raumeniui, širdis rečiau susitraukdama per minutę išstumia daugiau kraujo. Vadinasi, kuo stipresnis raumuo, tuo širdies darbas yra galingesnis. Geresnis fizinis pajėgumas – geresnė kraujotaka: palaikomas normalus kraujo spaudimas ir kraujas lengviau grąžinamas atgal į širdį.

- **Fizinis pajėgumas stiprina plaučių funkciją.** Mankštinantis plaučių tūris padidėja, jie išsiplėčia. Raumenys, kurie padeda plaučiams išsiplėsti, tampa stipresni. Kiekvieną kartą galima įkvėpti daugiau oro ir kraujas organizmo ląstelėms tiekia daugiau deguonies, kurio reikia ląstelių darbui.

- **Fizinis pajėgumas stiprina kaulus.** Paprastai vyresnių nei 40 metų nesportuojančių žmonių kaulai tampa silpni ir trapūs. Sportuojant kaulų tankis didėja, todėl yra mažesnė tikimybė patirti traumas (pvz., susilaužyti koją) griūvant ar per kitą nelaimingą atsitikimą.

- **Fizinis pajėgumas gali padėti esant stresinei situacijai.** Stresas – tai organizmo fizinė ar psichinė reakcija į kokius nors dirgiklius. Reakcija gali būti naudinga arba žalinga. Jeigu organizmo reakcija į stresą yra neigiama, tai toks stresas gali pakenkti sveikatai. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad neigiamą stresą 15 minučių ėjimas sumažina labiau nei ramimosios tabletės.

- **Fizinis pajėgumas gali pagerinti išvaizdą.** Mankštinantis yra naudojama energija, gaunama su maistu. Tuomet kūno svoris bus normalus, t.y. toks, kokio reikia, kad augtume stiprūs ir sveiki. Raumenys bus tvirti ir laikysena graži.

- **Fizinis pajėgumas gali padidinti mokymosi pažangumą.** Mankštinimasis gerina kraujotaką, organizmas, kartu ir smegenys, geriau aprūpinami deguonimi, todėl fizinis aktyvumas padeda aiškiau mąstyti, daryti tinkamus sprendimus. Pasimankštinus ne tik padidėja mąstymo kokybė, bet ilgėja ir visaverčio protinio darbo trukmė.

- **Fizinis pajėgumas stiprina miegą.** Prieš miegą labai svarbu būti atsipalaidavusiam, t.y. nejausti įtampos. Kai kurie žmonės yra pervargę ir negali gerai išsimiegoti, todėl ryte pabudę jaučia nuovargį. Mankštinimasis padeda atsipalaiduoti, taigi padeda ir geriau išsimiegoti. Ryte jausitės žvalūs ir energingi.

- **Fizinis pajėgumas padeda greičiau atsigauti po ligos.** Esant gerai fizinei būklei, daug lengviau atgauti gerą sveikatą.
- **Fizinis pajėgumas lėtina senėjimą.** Širdies ir plaučių funkcijos yra kokybiškesnės, kai žmogus mankština. Kitos organizmo dalys ir jų funkcijos taip pat gerėja. Fizinis aktyvumas gali padėti būti stipriam ir sveikam daugelį gyvenimo metų.
- **Fizinis pajėgumas stiprina savigarbą, pasitikėjimą savimi.** Būti fiziškai aktyviam kiekvieną dieną – reiškia gebėti suplanuoti taip savo veiklą, kad rastume laiko mankštintis (daugelis vaikų sako, kad neturi laiko mankštintis) ir valios tą planą įgyvendinti. Įveikdami kliūtis jausime pasitenkinimą savimi, t.y. ugdysime savigarbą (Muliarčikas, 2007).

1.2. Vaikų raidos ypatumai fizinio ugdymo kontekste

1. Vaikų fizinio išsivystymo ypatumai.

Skernevičius, Raslanas, Dadelienė (2004) teigia, jog fizinis žmogaus išsivystymas suprantamas kaip struktūrinių ir kai kurių funkcinių galių visuma. Tai labai priklauso nuo genetinių veiksnių, paveldėjimo, gyvenimo sąlygų, gyvenimo būdo ir bruožų, mitybos, persirgtų ligų, fizinio aktyvumo. Fizinis išsivystymas – tai taip pat anatominių ir kai kurių fiziologinių savybių arba struktūrinių ir funkcinių savybių kompleksas.

Bartkuvienė, Semenišina (2003) pabrėžia, kad vaiko fizinis vystymasis priklauso nuo paveldėjimo, sveikatos ir išorės veiksnių: maitinimo, ekonominių ir ekologinių sąlygų, psichinės ir emocinės aplinkos. Dažniausiai išoriškai pastebimus vaiko augimo sutrikimus sukelia endokrininės ligos, įgimti sindromai, nervų sistemos pažaidos.

Vaiko fizinę būklę nusako šie morfologiniai duomenys: ūgis, svoris, galvos apimtis (tam tikrais atvejais – ir krūtinės apimtis). Atsižvelgiant į jų augimo greitį ir harmoningumą, sprendžiama apie viso organizmo ypatumus. Kūdikių ir ikimokyklinio amžiaus vaikų augimui įvertinti šių duomenų pakanka, tačiau vyresniems vaikams dar turėtų būti nustatoma kūno sudėtis, lytinė branda.

Daugelis autorių (Stonkus, 2002; Vasiliauskas, Ivaškienė, 2002; Grinienės, Šlapauskaitės, Navickienės, Mockevičienės (2001) pabrėžia, kad vaikų fizinis išsivystymas, – tai morfologinių ir fiziologinių savybių kompleksas, parodantis, kaip organizmas pagal amžių subrendęs, ar harmoningai vystosi. Pagrindiniai fiziologinio išsivystymo rodikliai yra ūgis ir svoris. Tačiau gana dažniau šiuos rodiklius papildo kiti, pvz., plaučių gyvybinės talpos, plaštakos suspaudimas jėgos

duomenys bei aprašomieji arba stomatoskopiniai požymiai (kaulų, raumenų išsivystymo, riebalų sluoksnio įvertinimo, lytinio išsivystymo duomenys).

Be sigmatinio arba regresinio fizinės būklės įvertinimo pasauliniu mastu plačiai paplitęs yra kitas – procentilinis metodas. Vienas iš rodiklių yra tikslus amžius. Jis nustatomas atėmus gimimo datą iš tyrimo datos. Apskaičiavę nustatome, kuriai amžiaus grupei priklauso tiriamasis vaikas.

Procentilinio metodo esmė yra ta, kad visi tiriamo rodiklio (ūgio, svorio, kito kūno matmenys) dydžiai surikiuojami variacijos eilėje didėjančia 100 intervalų tvarka. Šie intervalai vadinami procentilėmis, o sudarytoji schema – augimo diagrama.

Nustatant bendrą vaiko išsivystymą, reikia išmatuoti ūgį (stovint ir sėdint), kūno svorį, krūtinės ląstos apimtį (įkvepiant, iškvepiant ir ramybės būklėje), plaučių tūrį (spirometru), rankų raumenų jėgą (rankiniu dinamometru). Antropometriniai matmenys padeda įvertinti vaiko fizinio vystymosi dinamiką (Bobrova, Ivanovas, 1997).

Adaškevičienės (1993) nuomone, vaikų augimą ir vystymąsi atspindi fizinio išsivystymo ir pajėgumo rodikliai. Fizinį išsivystymą apibūdinančių rodiklių yra labai daug: antropometriniai matmenys, įvairūs funkciniai mėginiai, kaulėjimo amžius, fizinio pajėgumo rodikliai. Be to, fizinį išsivystymą sąlygoja paveldimumas ir įvairių veiksnių įtaka. Tokiems veiksniams priklauso klimatas, buitinės sąlygos, mityba, etninė, priklausomybė, ekologija, fiziniai pratimai. Ikimokykliniame amžiuje svarbu sudaryti palankias sąlygas normaliam harmoningam vaikų fiziniam ir funkciniam vystymuisi.

Anot Grinienės, Lindišienės, Maračinskienės, Vaitkevičiaus (1990), neatsitiktinai pagal fizinį išsivystymą sprendžiama apie vaikų gyvenimo ir auklėjimo sąlygas. Vaiko ūgis rodo organizme vykstančius kai kuriuos plastinius procesus ir yra pastoviausias iš visų išsivystymo rodiklių. Kūno masė rodo judėjimo aparato, vidaus organų ir riebalinio audinio išsivystymą. Ji labai labili, gali kisti pablogėjus mitybai, nesilaikant dienos režimo ir net dėl trumpos ligos. Nustatant fizinį išsivystymą, atsižvelgiama dar į funkcinis požymius: pvz., gyvybinę plaučių talpą, rankų raumenų jėgą, vaiko biologinį organizmo vystymąsi ir lytinį brendimą. Tik tada išsamiai apibūdinamas vaiko fizinis išsivystymas.

Organizmas auga ir bręsta iki 20-25 m. Kuo jaunesnis organizmas, tuo sparčiau auga ir bręsta. Pavyzdžiui, ūgis pirmaisiais amžiaus metais vidutiniškai padidėja 47%, antraisiais -13%, trečiaisiais - 9% ir t.t. Kūno masė pirmaisiais metais padidėja iki 300%, o antraisiais - mažiau kaip 100%. Augimo ir brendimo tempai nėra tolygūs. Kai sparčiai augama, bręstama lėčiau, ir atvirkščiai. Pvz., širdis sparčiai didėja per pirmuosius dvejus metus. Vėliau - iki septynerių metų - širdis auga ir bręsta lėčiau. Nuo septynerių iki dešimties metų širdis beveik nedidėja, bet vyksta

dideli jos laidumo ir inervacijos pertvarkymai. Širdis palyginti sparčiai didėja lytinio brendimo laikotarpiu. Be to, berniukai ir mergaitės auga ir bręsta skirtingai. Kadangi mergaičių lytinio brendimo periodas prasideda anksčiau (11-13 m.), jos šio amžiaus paprastai pralenkia berniukus ūgiu, svoriu, krūtinės ląstos apimtimi ir kitais kūno matmenimis. Prasidėjus berniukų spartesniam brendimui tryliktaisiais - keturioliktaisiais amžiaus metais, jie vėl pralenkia mergaites ūgiu ir svoriu.

Kaip teigia Leliūgienė (1997), berniukų greitas fizinis išsivystymas vyksta nuo 10 – 15,5 metų. Mergaitės pradeda intensyviai fiziškai vystytis nuo 7,6 – 11,6 metų. Jos paprastai nustoja augti apie devynioliktuosius metus, o berniukai – 21 – 22 metais. Kaip teigia autorė, paauglystės metais svoris padidėja beveik dvigubai. Tai įvyksta augant kaulams, vidaus organams, o taip pat didėjant raumenims ir riebalų audiniams. Fizinio vystymosi piko metu berniukai priauga vidutiniškai po 5,6 – 6,4 kilogramus per metus.

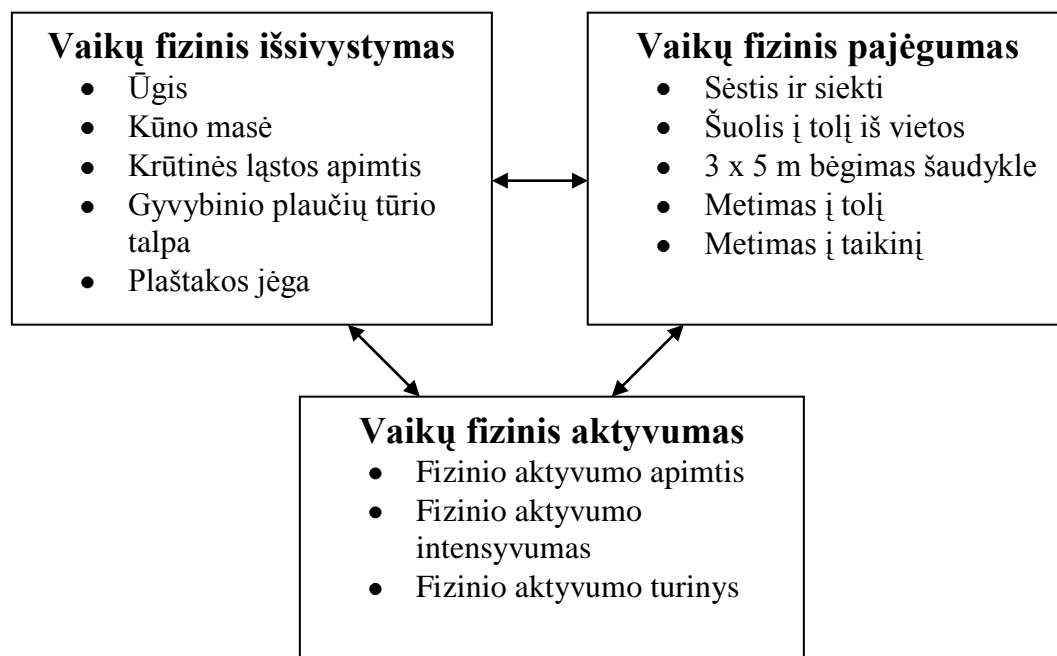
Psichologiniai fizinių pasikeitimų aspektai:

- Pernelyg greitas fizinis paauglių vystymasis sudaro daug sunkumų ne tik pačiam paaugliui, bet ir tėvams.
- Bet kuriuo atveju, kai besivystantis paauglys „eina ne į koją“ su bendraamžiais – anksčiau ar vėliau bręsta, - dėl viso to jis gali rimtai sielotis ir netgi nuspręsti, jog esąs nepilnavertis ar sergantis žmogus.
- Prie neigiamų ankstyvojo fizinio išsivystymo pasekmių galima priskirti per didelį suaugusių reiklumą: jiems sunku suprasti, kad nepaisant ūgio, vyriškos veido išraiškos, susiformavusios eisenos, - vis tiek jie dar vaikai.
- Lėtai bręstantiems paaugliams labai sunku varžytis su bendraamžiais, pvz., nedidelis ūgis neleidžia pasiekti gerų rezultatų sporte.
- Ankstyvas subrendimas mergaitei tampa našta. Ji išsiskiria iš kitų. O jai norisi būti tokia, kokios yra bendraamžės (Leliūgienė, 1997).

Organizmui augti ir bręsti didelę reikšmę turi ir fizinio lavinimo ypatumai bei sąlygos. Tyrimų rezultatai rodo, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai žaisdami kasdien nubėga iki 10 km. Tai užtikrina gerą fizinį brendimą ir tą amžių atitinkantį didelį darbingumą. Atsiradusios hipokinezijos (judėjimo stokos) fizinio lavinimo pamokos nekompensuoja. Didelę įtaką turi neįprasta sėdėjimo poza. Viena ranka nešiojamas sunkus portfelis dažnai iškreipia stuburą, formuoja netaisyklingą stovėseną. Siekiant išvengti nepageidaujamų organizmo vystymosi nukrypimų, reikia racionaliai organizuoti visos dienos higieninį režimą ir būtinai skirti laiką žaidimams bei fiziniams pratimams. Reikia atsiminti, kad užaugę blogomis sąlygomis ar mažai judantys vaikai atsilieka ūgiu, būna

neišsivysčiusių kūno proporcijų. Ūgio atsilikimas ypač pasireiškia galūnėse. Judėjimo aktyvumo turi netrūkti nuo pirmųjų gyvenimo metų per visą vaikystę bei paauglystę. (<http://www.vsv.lt/gyvensena/sveikas/2605.html>).

Atlikti moksliniai tyrimai (Dilienė, 1999; Juškelienė, Dailidienė, Jakučiūnienė, 2001) leidžia teigti, jog fizinio aktyvumo, fizinio išsivystymo, fizinio pajėgumo ir sveikatos ryšiai yra neatsiejami, todėl reikia pradėti ugdyti jau ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą. Augančio vaiko fizinis išsivystymas ir fizinis pajėgumas priklauso ne tik nuo amžiaus, lyties, individualių savybių, bet ir nuo fizinio aktyvumo. Kryptingas, sistemingas, planingas fizinis ugdymas ir palankios sąlygos padeda išvengti hipodinamijos ir sveikatą žalojančių jos padarinių. Vaikų fizinis aktyvumas ugdomas sudarant palankias sąlygas tenkinti biologinį organizmo poreikį judėti, skatinti, aktyvinant bei plėtojant mankštinimosi poreikį (žr. 1 pav.) (Adaškevičienė, 2008).



1 pav. 5 – 6 metų vaikų fizinio išsivystymo, fizinio pajėgumo ir fizinio aktyvumo ryšiai (pagal Adaškevičienę, 2008)

Įvairūs autoriai pateikia skirtingus duomenis apie fizinį protiškai atsilikusių vaikų išsivystymą (Elijošienė, 2003), tačiau pagrindinė idėja aiški: didelė dalis šių vaikų turi daugiau ar mažiau ryškų fizinio vystymosi sutrikimą. Jis pasireiškia įvairiomis formomis: tokie vaikai atsilieka nuo normos pagal visus antropometrinius duomenis; jiems būdingi kvėpavimo, širdies – kraujagyslių, virškinimo sistemos sutrikimai; neharmoningas atskirų kūno dalių, organų

išsivystymas; liekamieji reiškiniai po persirgtų smegenų ligų; sutrikusi judesių koordinacija, netaisyklinga laikysena ir kt. Tačiau būtina pažymėti, kad ir tarp protiškai atsilikusių vaikų yra fiziškai normaliai išsivysčiusių ar net pralenkiančių normas.

2. Fizinio išsivystymo rodikliai.

Ūgis – integralinis rodiklis, labiausiai įgimtas ir mažiausiai kintantis iš visų morfologinės bei funkcinės būklės rodiklių. Todėl apibūdinamas kaip savarankiškas kriterijus. Visi kiti morfologiniai bei funkciniai rodikliai yra nustatomi pagal individo ūgį. Normalios ūgio variacijų ribos augimo ir brendimo laikotarpiu yra labai didelės (Tutkuvienė, Pavilionis, 1991).

Tutkuvienė (1995) pažymi, jog be ūgio, labai svarbūs yra išilginiai matmenys (liemens ir kojų ilgis). Svarbu, kad jie atitiktų ūgį, būtų proporcingi vienas kitam. Brendimo pradžioje ūgis labiausiai didėja dėl kojų, viduje ir pabaigoje – dėl liemens augimo šuolio. Ūgis ir masė taip pat auga netolygiai: yra „ištįsimo“ (didžiausias iki brendimo vidurio) ir „apvalėjimo“ (akivaizdžiausias brendimo viduryje) tarpsniai (Raugalė, 2000).

Masė (svoris) atspindi vidaus organų, kaulų, raumenų ir riebalinio audinio susiformavimą. Svorio didėjimas priklauso nuo daugelio faktorių: paveldėto kūno sandaros tipo, sudėjimo (fizinės jėgos, temperamento, sveikatos), mitybos, psichinės būklės (Tutkuvienė, Pavilionis, 1991; Nees – Delaval, 2000).

Anot Tutkuvienės, Pavilionio (1991), vaiko morfologinei bei funkcinei charakteristikai svarbiausia, kad masė atitiktų ūgį (labai svarbu, kad ūgis atitiktų svorį). Tai galima nustatyti ir iš vienmačių diagramų bei skalių. Autoriams pritaria Nees – Delaval (2000), kuri teigia, jog ūgis ir svoris yra santykinai susiję vienas su kitu. Vaiko svoris lyginamas su vaiko ūgiu, o ūgis su amžiumi.

Kiti fizinį išsivystymą charakterizuojantys rodikliai: krūtinės apimtis, gyvybinė plaučių talpa, dinamometrija (plaštakos suspaudimas), kraujospūdis, lytinis brendimas.

1.2.1. Sutrikusio intelekto vaikų fiziniai ir judesių ypatumai

1. Protinio atsilikimo samprata, klasifikacija.

Protinis atsilikimas sudaro gausiausią intelekto sutrikimų grupę. Tai sutrikimas, kuris pasireiškia vaiko pažintinės veiklos (ypač mąstymo vyksmo) pažeidimu, valios emocijų nebuvimu, dažna fizine negalia. Protinio atsilikimo terminas daugiau yra vartojamas užsienio šalyse (Mikelkevičiūtė, 2003).

Daulenskienė (2003) teigia, kad protinis atsilikimas (PA) – tai silpnaprotystės forma, kuri pasireiškia dėl nepakankamai arba ydingai besivystančių smegenų. Pagrindinis jos požymis – nevisiškai susiformavusios kognityvinės funkcijos, visų pirma – mąstymas. Specialiomis ugdymo priemonėmis galimi teigiami tokių asmenų raidos poslinkiai. Šiandien atmetas teiginys, kad protinis atsilikimas neturi tendencijos nei progresuoti, nei regresuoti. Šis reiškinys dinamiškas ir turint galvoje vaikus tikslinga kalbėti ne apie protiškai atsilikusius vaikus, o apie protiškai atsiliekančius vaikus, kurių gyvenimo perspektyva priklauso nuo šių jų būklę sukėlusią priežasčių, jų poveikio, laiko bei intensyvumo.

Pagal tarptautinę ligų klasifikaciją (1992) protinis atsilikimas apibrėžiamas taip: sustabdyta arba dalinė protinė raida, apibūdinama sutrikusiais įvairiais gebėjimais, t.y. pažintiniais, kalbiniais, motoriniais ir socialiniais, rodančiais bendrą intelekto lygį tam tikru raidos laikotarpiu. Atsilikimas gali pasireikšti kartu su bet kokia kita protine ar fizine būsena arba be jos.

Jungtinių Valstijų protinio atsilikimo asociacija (*American Association on Mental Retardation*) 1992 m. gegužės mėnesį priėmė tokį protinio atsilikimo apibrėžimą:

„Protinis atsilikimas rodo reikšmingą atitinkamų asmeninių gebėjimų ribotumą. Tai apibrėžiama kaip reikšmingai sumažėjęs intelekto funkcionavimas, neatsiejamas nuo dviejų ar daugiau negebėjimų atitinkamose taikomųjų įgūdžių srityse: bendravimo, apsitarnavimo, gyvenimo namuose, socialinių įgūdžių visuomeniniame gyvenime, savivertės, sveikatos ir saugumo, mokymosi, laisvalaikio ir darbo. Protinis atsilikimas nustatomas iki sulaukiant 18 metų“.

Tuo metu, kai rašė Hungerfordas, daugelis ekspertų turėjo vilčių, jog galima žymiai pagerinti protiškai atsilikusių žmonių funkcionavimą. Jie iš esmės buvo įsitikinę, kad protinis atsilikimas yra nepagydomas. Tačiau vėliau specialistai ėmė optimistiškiau vertinti ugdymo programų teigiamą poveikį. Dabar ne tik manoma, kad galima pagerinti iš esmės visų protiškai atsilikusių žmonių funkcionavimą, bet ir tikima, kad kai kurių, ypač lengvai protiškai atsilikusių žmonių būklė laikui bėgant gali pagerėti ir kad šie žmonės nebebus priskiriami protiškai atsilikusiujų kategorijai. Pritariama minčiai, jog protinis atsilikimas yra koreguojamas ir gali būti laikinas, kad protiškai atsilikusieji priklauso ne tik nuo konkretaus asmens. Pasak jų, protinį atsilikimą lemia aplinkos ir asmens intelektiniu bei adaptacijos įgūdžių sąveiką. Taigi protiškai atsilikusio asmens funkcionavimas yra tiesiogiai susijęs su pagalba, kurią jis gauna iš aplinkos. Jei pagalbos pakanka, asmens būklė gali pagerėti, be to, jis gali netgi visiškai įveikti protinį atsilikimą.

Protinis atsilikimas yra skirstomas taip:

1. Nežymus protinis atsilikimas (IQ ribos nuo 50 iki 69).
2. Vidutinis protinis atsilikimas (IQ ribos nuo 35 iki 49).
3. Žymus protinis atsilikimas (IQ ribos nuo 20 iki 34).
4. Labai žymus protinis atsilikimas (IQ žemiau 20) (Sherrill, 1998; Bagdonas, 1995).

Lengvas (nežymus) protinis atsilikimas. Tokių žmonių kalbos raida sulėtėjusi, bet dauguma geba vartoti kalbą kasdieninėje veikloje, dalyvauti pokalbiuose. Dauguma šių žmonių pasiekia visišką savarankiškumą apsitarnaudami (valgydami, prausdamiesi, rengdamiesi ir t.t.), taip pat įgyja praktinių ir buitinių įgūdžių, net jeigu šie įgūdžiai, palyginti su sveikųjų, formuojasi lėčiau ir atsilies. Paprastai pagrindiniai sunkumai pasireiškia mokantis akademinį įgūdžių ir dauguma šių žmonių turi skaitymo ir rašymo sunkumų. Asmenims, turintiems lengvą protinį atsilikimą, labiausiai padeda ugdymas, skirtas jų įgūdžiams formuoti ir trūkumams kompensuoti. Daugelis lengvai protiškai atsilikusių asmenų iš esmės susidoroja su veikla, reikalaujančia daugiau praktinių, o ne akademinį įgūdžių, tarkime, atlikti nekvalifikuotą ar pusiau kvalifikuotą rankų darbą. Socialinėje ir kultūrinėje aplinkoje tam tikras lengvo atsilikimo laipsnis gali netgi ir nesukelti problemų. Tačiau, jeigu kartu būna emocinis ir socialinis nebrandumas, sutrikimo padariniai gali būti didesni (Tarptautinė statistinė ligų ir sveikatos problemų klasifikacija (TLK-10), 1997).

2. Protiškai atsilikusių asmenų fiziniai ir judesių ypatumai.

Protiškai atsilikę vaikai skiriasi nuo įgalių bendraamžių savo fiziniais ir motoriniais ypatumais. Nors daugelio šių vaikų judesių raida atsilieska, tai, atrodo, daugiau susiję su pažinimo veiksniais, dėmesio sukaupimu ir supratimu, negu, kad su fiziologiniais ar judesių trūkumais (Auxter, D., Pyfer, J., & Huettig C. 1993).

Kuo sunkesnis protinis atsilikimas, tuo mažiau motorinės raidos pagrindinių etapų pasiekama. Protiškai atsilikę vaikai dažnai vaikšto ir kalba lėčiau, yra imlesni įvairioms infekcijoms (Elijošienė, 1998). Protiškai atsilikusių vaikų jėgos, išvermės, judrumo, pusiausvyros, bėgimo greičio, lankstumo ir reakcijos laiko matavimo rezultatai yra prastesni nei įgalių bendraamžių.

Palyginti su sveikaisiais, normaliai besivystančiais vaikais, protiškai atsilikusieji mažiau geba spontaniškai numatyti pasikeitusias sąlygas atlikti judesių užduotį.

Vaikų, kurių protinis atsilikimas yra labai sunkus, fizinio pajėgumo ir motorikos testavimo rodikliai gali atsilikti (o, dažniausiai ir atsilieska) nuo bendraamžių ketveriais ir daugiau metų. Normaliai besivystančių vaikų fizinis pajėgumas ir motorika yra geresnė nei lengvai protiškai

atsilikusiųjų, kurių šie rodikliai yra geresni nei sunkiai protiškai atsilikusių vaikų (Mikelkevičiūtė, 2003).

Protiškai atsilikusių berniukų fizinis pajėgumas ir judesiai yra geresni nei mergaičių. Šis skirtumas tarp lyčių didėja priklausomai nuo atsilikimo lygio. Protiškai atsilikę berniukai yra labiau lankstesni ir jų pusiausvyra yra geresnė nei protiškai atsilikusių mergaičių.

Manoma, kad protiškai atsilikusiems asmenims yra labai naudinga dalyvauti įvairiose varžybose. Tačiau kai kuriems iš jų gali būti nesuprantama varžybų esmė. Sunkiai protiškai atsilikę asmenys gali nesuvokti tokių sąvokų kaip „bėgti greičiau, kiek tik įmanoma“, „šokti kuo aukščiau“, „surinkti daugiau taškų negu tavo priešininkas“. Tačiau vis dėl to daugelis lengvai protiškai atsilikusių jaunuolių gali varžytis tarpusavyje ir su normaliai besivystančiais bendraamžiais (Eichstaedt & Lavay, 1992).

Iš pateiktų apibendrinimų galima pastebėti, kad protiškai atsilikusių asmenų kartu su sumažėjusiu intelekto koeficientu yra atsilikusi ir judesių, ir socialinė sritis. Fizinės veiklos specialistui būtina žinoti tam tikrus tikrojo ir protinio amžiaus skirtumus tam, kad geriau pritaikytų fizinės veiklos programas ir suprastų, ko galima tikėtis iš atitinkamo amžiaus protiškai atsilikusių vaikų ir suaugusiųjų.

1 lentelėje pateikti nežymiai protiškai atsilikusių mokinių kūno kultūros mokomoji ir instrukcijos strategija (pagal Mikelkevičiūtę, 2003).

Nežymiai protiškai atsilikusių mokinių kūno kultūros mokomoji ir instrukcijos strategija

Nežymiai protiškai atsilikusiųjų ypatybės	Mokymo ir instrukcijos strategija
<p>Psichomotorika</p> <p>1. Nežymiai protiškai atsilikusių mokinių fizinis pajėgumas yra nedaug žemesnis už jų bendraamžių ir berniukų fizinio pajėgumo įgūdžiai yra geresni negu nežymiai protiškai atsilikusių mergaičių.</p> <p>2. Šie mokiniai daugiau linkę į atsivori nei įgalieji to paties amžiaus mokiniai.</p> <p>3. Šių mokinių judesių raidos įgūdžiai – pusiausvyra, judėjimas erdvėje ir vikrumas – yra kur kas mažesni nei sveikųjų bendraamžių.</p>	<p>1. Nuolat taikyti platų fizinio pajėgumo veiklos spektrą, pagrįstą kiekvieno mokinio atsilikimo lygiu. Panaudoti kūno kultūros mokymo namų darbus ir sekti bei registruoti mokymosi ir motyvacijos pažangą.</p> <p>2. Patartina taikyti 24 valandų dietą ir nuolatinius reguliarius pratimus. Bendrauti mokytojams ir tėvams yra būtina.</p> <p>3. Judesių veikla taip pat, kaip ir 1-ame punkte; pabrėžti motorikos raidos trūkumus ir kiekvieno mokinio motorikos raidos lygį.</p>
<p>Pažinimas</p> <p>1. Nežymiai protiškai atsilikę mokiniai gali pasiekti mokymo lygį, mažiausiai lygu pirminiam lygiui Šie mokiniai dažnai protiškai pasiekia nuo pusės iki trijų ketvirčių jų bendraamžių lygio.</p> <p>2. Paprastai šie mokiniai geba pasiekti reikiamų darbinių įgūdžių lygį.</p>	<p>1. Instrukcijos ir mokymas turėtų priklausyti nuo mokinių brandos lygio. Kada mokiniai atsilieka nuo tikrojo amžiaus, yra svarbu neužgaulioti jų protinio amžiaus.</p> <p>2. Psichomotorikos elementams ir darbiniam tinkamumui (ištvėrmė, judėjimas, jėga) teiktina pirmenybė, ir į tai dažnai turėtų būti kreipiamas dėmesys vykdant pratybas.</p>
<p>Emocijos</p> <p>1. Nežymiai protiškai atsilikę mokiniai gali mokytis priimtinos socializacijos ir bendravimo įgūdžių.</p> <p>2. Šiems mokiniams galbūt reikia padėti susidarius neįprastoms situacijoms.</p> <p>3. Daugelis šių individų gauna darbą, veda ir gyvena įprastą gyvenimą.</p>	<p>1. Skatinti vartoti kalbą ir socialinius įgūdžius kūno kultūros klasėje; pabrėžti veiklą, kurioje yra grupinė sąveika.</p> <p>2. Nepavesti šiems mokiniams veiklos, kurioje reikia priimti svarbius sprendimus visai grupei.</p> <p>3. Rodant pagarbą, nežymiai protiškai atsilikę mokiniai turėtų būti laikomi lygiaverčiais su įgaliais klasės draugais integruotoje klasėje.</p>
<p>Bendrosios ypatybės</p> <p>1. Vaikas, kuriam nustatytas nežymus protinis atsilikimas, yra daug panašesnis į sveiką vaiką, nei kad skirtingesnis visose raidos srityse, ypač jaunesniojo amžiaus.</p>	<p>1. Mokant kūno kultūros, pabrėžti gebėjimus daugiau negu negalią. Šio vaiko atsilikimas nėra labai didelis ir galima tikėtis, kad vaikas užduotis atliks gerai. Skatinti šių mokinių priimtinumą tarp bendraamžių.</p>

1.3. Kūno kultūros pamoka kaip pagrindinė fizinio ugdymo priemonė sutrikusio intelekto mokiniams

Puišienė (2004) teigia, kad kūno kultūra – tai svarbi bendrosios asmens ir visuomenės kultūros dalis, glaudžiai susijusi su kitomis jos sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu. Ji padeda siekti fizinės, psichinės ir dvasinės asmens darnos, stiprina įvairaus amžiaus žmonių sveikatą. Apimdama įvairias fizinio aktyvumo raiškos formas, kūno kultūra sudaro sąlygas asmeniui pažinti save ir ugdytis fizinę bei dvasinę ištvermę, reikalingą stresinėse, kritinėse situacijose, individualumą, tikėjimą sėkme siekiant fizinės ir dvasinės sveikatos.

Pagrindinės fizinio ugdymo organizavimo formos mokykloje - kūno kultūros pamokos, mankštos pertraukėlės per protinio lavinimo pamokas, popamokinė kūno kultūros veikla (bendrasis fizinis rengimas, sporto būreliai, įvairūs sporto renginiai ir pan.), pratybos sporto institucijose.

Kūno kultūros pamokos privalomos visiems įgaliems mokiniams. Medikai turi geriau suprasti fizinių pratimų poveikį augančiam organizmui, būtinybę organizuoti kūno kultūros pratybas atsižvelgiant į anatominius ir fiziologinius vaiko ypatumus. Tebėra aktuali vaikų, kurių sveikata sutrikusi, kūno kultūros problema. Daugumą tokių vaikų gydytojai atleidžia nuo kūno kultūros pamokų. Vis dėlto vaikams, kurių sveikata silpnesnė, dar labiau nei įgaliesiems svarbus įvairių kūno kultūros priemonių, atitinkančių jų sveikatos lygį, teigiamas poveikis. Tokiems mokiniams organizuotinos specialios, pagal atskiras programas, kūno kultūros pamokos (Švedas, Švedienė ir kt., 2003).

Kūno kultūros pamokos teikia daug progų ugdytis dorą, sąžiningą rungtyniavimo bei varžymosi, savitvardos, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Sykiu sergstima, kad pamokos neslopintų asmens individualumo ir jo raiškos, bet sąmoningai stiprinant sveikatą, puoselėjant fizines galias, padėtų remtis savo prigimtimi ir pasirinkimo teise (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos I-X klasės, 1997).

Anot Bandzienės, Bobrovos, Staponkienės (2004), kūno kultūra yra ypatinga sveikatos saugojimo ir stiprinimo priemonė. Itin svarbi jos funkcija – koreguoti vaikų psichofizinio vystymosi sutrikimus. Nuosekliai diegiant sveikos ir saugios gyvensenos įpročius, sudaromos sąlygos vaikams kuo daugiau judėti, išmokti pagrindinių judesių, patirti judėjimo džiaugsmą, taisyti fizinius vystymosi nukrypimus ir trūkumus.

Apimdama įvairias asmens fizinio aktyvumo raiškos formas, kūno kultūra sudaro sąlygas asmeniui pažinti save, realiai vertinti savo kūną, fizines galimybes bei jėgas ir ugdyti fizinę bei

dvasinę ištvermę, reikalingą kritinėse situacijose, individualumą, tikėjimą sėkme siekiant fizinės bei dvasinės sveikatos.

Bet kurioje fizinį aktyvumą skatinančioje aplinkoje siektina kurti sąlygas, kurios leistų patirti vaikams judėjimo, saviraiškos ir kūrybos džiaugsmą. Kūno kultūros užduotys diferencijuojamos bei individualizuojamos, atsižvelgiant į vaiko fizinę prigimtį, intelekto išsivystymo laipsnį, amžių, lytį, interesus, polinkius ir gebėjimus. Fizinis krūvis griežtai norminamas, sudaromos sąlygos fizine veikla ne tik treniruoti kūno raumenis, fiziologines funkcijas, bet ir visapusiškai ugdytis (Bandzienė, Bobrova, Staponkienė, 2004).

Kaip teigia Bobrova (1998), kūno kultūros tikslas – tausoti ir stiprinti mokinių sveikatą, skatinti normalų psichomotorikos vystymąsi, ugdyti ir lavinti moksleivių judėjimą, stiprinti adaptacinius gebėjimus ne tik fizinėje veikloje, bet ir kasdieniniame gyvenime.

Ši programa siekia:

- palaikyti ir žadinti vaikų norą aktyviai fizinei veiklai;
- formuoti motorikos įgūdžius ir ugdyti gebėjimą juos taikyti įvairiomis sąlygomis;
- suteikti žinių apie asmens ir kūno kultūros higieną, fizinių pratimų reikšmę žmogaus sveikatai;
- skatinti harmoningą organizmo vystymąsi, rengti jį psichinei bei fizinei įtampai;
- stiprinti sveikatą, fizines pajėgas;
- teikti korekcinę pagalbą, siekiant pašalinti ar sušvelninti psichofizinio vystymosi spragas ar sutrikimus;
- puoselėti mokinių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, mokyti savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais.

Anot Ivaškienės (2002), fizine veikla ne tik skatinamas poreikis judėti, teikiama žinių, įtvirtinami mokėjimai ir įgūdžiai, bet ir žadinamos teigiamos emocijos, ugdomos dorovinės nuostatos ir dorovingas elgesys, teigiami charakterio bruožai. Taip pat skatinama vaiko biologinė branda, bendras organizmo tonusas, proto galių raida. Fizinė veikla labai artima vaiko prigimčiai. Tinkamai naudojama ugdymo tikslams, ji tampa galinga visapusiškos asmenybės ugdymo priemonė. Fizinio ugdymo daugiausia siekiama gerinti vaiko fizinę būklę, todėl pedagogai, atsižvelgiant į vaikų amžiaus ypatumus ir sveikatą, nuosekliai, sistemingai ugdo jų motorinius įgūdžius, tobulina fizines ypatybes treniruoja organizmo funkcijas ir sistemas. Kartu su žiniomis sumaniai bei subtiliai perteikiamos ir vertybinės nuostatos: stengtis augti sveikam, stipriam, tausoti ir stiprinti savo

sveikatą, tapti ištvėringam, vikriam, gražiai nauaugusiam, taisyklingos laikysenos ir pan. Vaikų fizinių ugdymą reikia vertinti kaip vientisą reiškinį, darantį kompleksinį poveikį asmenybės raidai.

Bobrova, Mackevičius, Norkus (2004) pabrėžia tai, jog ugdymo procesas yra dvipusis, jo sėkmė priklauso nuo mokytojo ir mokinio veiklos, jų bendradarbiavimo. Blogų judesių mokymo, fizinių ypatybių lavinimo metodų nėra. Jų efektyvumą lemia mokytojo pedagoginis meistriškumas, mokinių ir mokytojo tarpusavio supratimas. Todėl tik turint pakankamai pedagogikos, psichologijos, kūno kultūros teorijos ir metodikos žinių, pažįstant kiekvieno ugdytinio sveikatos būklę, psichofizinius ypatumus, galima tinkamai organizuoti vaikų fizinių ugdymą. Pedagogas privalo skatinti auklėtinius domėtis savo fizine būkle ir sveikata, ugdyti poreikį perimti tautos kūno kultūros ir sporto vertybes.

Fiziškai silpnų vaikų, turinčių įvairių fizinio vystymosi, protinės veiklos sutrikimų, judesių atlikimas ir įsisavinimas vyksta labai lėtai, fizinio parengimo ir fizinių ypatybių lygis yra žemas. Judesių atlikimo techniką kartais pavyksta išmokyti per kelias pamokas, o fizinių ypatybių ženklesniems pokyčiams reikalingas gerokai ilgesnis laikotarpis.

Fizinių pratimų kompleksai ne vien efektyvina ugdytinių fizinių parengimą, bet apgalvotai sudaryti gali veiksmingai stiprinti jų sveikatą, užkirsti kelią dažniausiai pasitaikančioms lėtinėms neinfekcinėms ligoms (Bobrova, Mackevičius, Norkus, 2004).

Adaškevičienės teigimu (2008), sutrikusio intelekto mokiniai gali sėkmingai dalyvauti kūno kultūros pamokose, sporto pramogose, šventėse, išvykose į gamtą kartu su vaikais, kurie neturi intelekto sutrikimų, tik būtina atsižvelgti į jų psichomotorinio išsivystymo, pažinimo, emocinius ir socialinius ypatumus.

1.4 . Kūno kultūros pedagogo kompetencija

Tijūnėlienės (2000) nuomone, ugdymo istorija išryškino dėsningumą, kad tik asmenybė gali ugdyti asmenybę, kad mokytojo negali pakeisti nei instrukcijos, nei tobuliausias mokymo turinys, metodai ar priemonės. Mokytojas savo asmenybės bruožų visuma, erudicija, taktu, socialumu, optimizmu daro mokiniams didžiulį įspūdį, o drauge ir įtaką. Toks mokytojas įgyja mokinių pagarbą, pasitikėjimą, o neretai tampa siektino idealo modeliu. Pasak Rimdeikienės (2002), mokytojo autoritetas kartais būna didesnis net už tėvų. Mokiniai noriai dalyvauja autoritetingo mokytojo organizuojamoje veikloje, veržiasi prie vertybių, išmoksta jas pasirinkti, tobulėja jų vidinis pasaulis, natūraliai skleidžiasi prigimtis. Vien pareigų statusas autoriteto mokytojui neužtikrina (Tijūnėlienė, 2000).

Miškinis (2000) pedagogo sąvoką apibūdina kaip, - pedagogas – visuomenės kūrėjas, jos narių augintojas, puoselėtojas, jam turi būti keliami daug svarbių ir sudėtingų reikalavimų. Pasak Lassahn (1999), pedagogas yra tarsi tarpininkas, vaiko advokatas ir dalyko atstovas.

Kaip teigia Milkintaitė (2001), pedagoginis darbas - tai ypatinga profesinė veikla, vertybinis asmenybių bendravimas ugdymo procese. Būtent šis teiginys ir įrodo, kad ne kiekvienas iš mūsų gali tapti pedagogu, nes kaip jau žinoma nuo seno, pedagogo darbas reikalauja ypatingo pasirengimo, talento, o svarbiausia - pašaukimo.

Daugelis autorių (Tijūnėlienė, 2000; Voveris, 1990; Kavaliauskienė, 2001), pedagoginį pašaukimą apibūdina kaip vidinį potraukį, domėjimąsi kuria nors veikla, jos pamėgimą. Pedagoginio pašaukimo esmė, Kavaliauskienės (2001) nuomone, – tai individo savęs pažinimas, tinkamumo pedagogo profesijai suvokimas ir vertinimas, atveriantis galimybes tobulėti bei kurti save.

Pagal Bitiną (1990), pedagogo reikalavimai:

1. Pedagoginis humaniškumas (vaiko pažinimas, išvelgti teigiamus vaiko bruožus, mokėti parinkti prieinamas ugdymo formas, turinį, metodus, gerai žinoti vaiko amžių).
2. Pedagoginis kryptingumas.
3. Visuomeninis aktyvumas.
4. Mokytojų erudicija (žinoti savo dalyką ir tas idėjas, kurias atspindi dalykas).
5. Mokėjimas analizuoti, planuoti bei organizuoti pedagoginę veiklą.

Be to, pedagogas norėdamas kokybiškai (kvalifikuotai) atlikti savo darbą, turi pasižymėti ir tam tikrais funkciniais gebėjimais, kurie vadinami kompetencijomis.

Anot Adamonienė (2002), pedagoginė kompetencija išreiškiama tam tikru pedagogo profesionalumu šiose srityse: pedagoginių technologijų įvaldymas (tai pirmasis pedagoginio profesionalumo pasireiškimas); pedagoginis mokslumas – mokslo krypties raidos žinojimas, dalyvavimas moksliniuose tyrimuose, atvirumas profesinei raidai; kūrybiškumas – nuolatinis naujo ieškojimas ir radimas; pedagoginis meistriškumas – įvairiausių veiklos būdų įvaldymas, tobulas pedagoginis bendravimas, veiklos atlikimas aukštu lygiu. Tobulėjant pedagoginei kompetencijai, auga profesionalumas ir gebėjimas naujai vertinti ugdymo kokybę, kelti sau permanentinį tikslą – siekti vis aukštesnės kvalifikacijos, kūrybiškai dirbti, įsisavinti naujausią informaciją, taikyti ugdymo technologijų naujoves.

Adaškevičienė (2008) pabrėžia, kad šių dienų pedagogui yra itin svarbi kompetencija, orientuota į kintantį mokytojo vaidmenį žinių visuomenėje, pagrįsta ne tik geru savo dalyko žinojimu, bet ir gera humanistine edukacija, geru pedagoginiu parengtumu ir kitomis būtinomis naujomis kompetencijomis bei vertybinėmis nuostatomis veikti žinių visuomenėje. Žinių

visuomenėje keičiasi ne tik pats mokytojo vaidmuo: mokytoją – žinių perteikėją keičia mokytojas – mokymosi organizatorius, mokymosi galimybių kūrėjas, mokymosi patarėjas, partneris, tarpininkas tarp mokinio ir įvairių šiuolaikinių informacijos šaltinių.

Kūno kultūros pedagogams, dirbantiems su sutrikusio intelekto mokiniais, taip pat yra labai svarbu pasižymėti tam tikrais gebėjimais (kompetencijomis) Šie pedagogai, norėdami atlikti savo darbą kvalifikuotai, turi žinoti apie ugdytinių sveikatą, fizinį pasirengimą, pedagoginių sveikatą stiprinančių ir fizinį pasirengimą gerinančių priemonių parinkimą, veiklos organizavimo būdus, fizinės būklės ir sveikatos kontrolės sistemą ir kt. (<http://www.vaivorykste.puikiai.lt>).

Kūno kultūros pedagogas, dirbantis su sutrikusio intelekto mokiniais, planuodamas fizinę veiklą privalo atsižvelgti į vaiko amžių ir jo fizinį išsivystymą, be to, turi būti skiriamas toks fizinis krūvis ar sudaroma tokia sveikatos gerinimo veikla (individuali ugdymo programa), kuri skatintų vaiko pojūčius, jausmus, teigiamas emocijas.

Svarbu ir tai, kad kūno kultūros pedagogas būtų orientuotas į ugdymo turinio pasirinkimo galimybių didinimą, geresnį ugdymo turinio pritaikymą individualiems mokymosi poreikiams ir mokymosi per praktinę veiklą dermę (Radzevičienė, Jurevičienė, 2008).

Adaškevičienės (2008) nuomone, kūno kultūros ugdymo(si) proceso rezultatyvumą lemia pedagogo meistriškumas, jo kompetencija ir gebėjimas skatinti pačių vaikų saviugdą, kuri labai priklauso nuo asmenybės aktyvumo, nuo jos motyvacijos: interesų, poreikių ir pažiūrų. Autorė pabrėžia ir tai, kad kūno kultūros ugdymo vyksme pedagogas turi gebėti sukurti teigiamą sportinės veiklos atmosferą. Svarbiausia pedagogo užduotis – padėti vaikui atrasti savąją fizinę ir dvasinę prigimtį, bendražmogiškąsias vertybes. Sportavimo motyvacija padeda vaikui siekti užsibrėžtų tikslų, aktualizuoja žinias, gebėjimus bei turi įtakos veiklos kokybei.

Susipažinus su daugelio autorių – mokslininkų pozicijomis, galima daryti išvadą, kad pedagogo asmenybė ugdymo procese yra laikoma lemiančiu veiksniumi. Kaip teigia Tijūnėlienė (2000), pedagogas ugdymo procese dalyvauja visa savo esybe ir nė viena jo galia nėra abejinga ugdomajam darbui, todėl ir mokiniams imponuoja taip pat visomis savybėmis, kompetencija, požiūriu į žmogų, į darbą ir kt.

2 skyrius. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodika

Tyrime buvo taikyti šie tyrimo metodai:

1) Literatūros šaltinių ir dokumentų analizė.

Literatūros šaltinių ir dokumentų analizė buvo atlikta siekiant išnagrinėti teorinę dalį, susijusią su nagrinėjama problema, pagrįsti tyrimo rezultatus juos lyginant su mokslininkų panašaus pobūdžio tyrimų duomenimis.

2) Anketinė apklausa.

Tyrimo metu atlikta anketinė apklausa, kurioje buvo pateikti įvairūs klausimai specialiųjų mokyklų kūno kultūros pedagogams, siekiant nustatyti ir įvertinti pedagogų kompetencijos įtaką sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui.

3) Kūno kultūros programų analizė.

Šiuo metodu išanalizavome kiek skyrėsi tiriamųjų grupių sudarytos kūno kultūros programos bei kūno kultūros pamokų sąlygos: pamokų skaičius per savaitę, užklasinė veikla, gydomosios, koreguojamosios gimnastikos užsiėmimai, kūno kultūros pamokų vedimo vieta bei inventoriaus kiekis.

4) Fizinio pajėgumo testavimas.

Vaikų fiziniai (ūgis, svoris) duomenys buvo surinkti iš jų medicininių dokumentų. Fizinio pajėgumo įvertinimui buvo naudojami testai:

„Flamingo testas“

Tiriama bendroji pusiausvyra. Tiriamasis viena koja stovi ant buomelio ir stengiasi kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą. Kitą koją sulenkia per kelį ir prilaiko ranka. Tiriamasis išstovėti turi 1 minutę. Jei tiriamasis nukrenta, pratimą kartoja. Skaičiuojami sėkmingi bandymai išlaikyti pusiausvyrą 1 minutę. Jeigu tiriamasis per pirmąsias 30 sekundžių nukrenta 15 kartų, testas nutraukiamas (Norkus, 2002).

Testas „sėstis ir siekti“

Tiriamas lankstumas. Sėdint tiesiomis kojomis reikia pasiekti kuo tolimesnį tašką priekyje. Tiriamasis sėdi ant žemės, pėdomis atsirėmęs į matavimo dėžės šoninį paviršių. Nejudindamas kelių, lenkiasi per liemenį į priekį ir iš lėto, netrūkčiodamas rankų pirštų galais kuo toliau stumia liniuotę, padėtą ant matavimo dėžės viršutinio paviršiaus. Kiek įmanoma pasilenkęs, tiriamasis turi išbūti 2 sekundes. Testas kartojamas du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas (Norkus, 2002).

Testas „šuoelis į tolį iš vietos“

Tiriama kojų staigioji jėga ir raumenų galingumas. Tiriamasis turi šokti į tolį iš vietos. Tam reikia atsistoti prie linijos taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Kojas sulenkia, o rankas ištiesia pirmyn lygiagrečiai grindims. Užsimojęs rankomis ir stipriai atsispyręs, tiriamasis turi stengtis nušokti kuo toliau. Testas kartojamas du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas (Norkus, 2002).

Testas „sėstis ir siekti“

Tiriama liemens jėga. Tiriamasis turi per 30 sekundžių kuo daugiau kartų atsistoti ir atsigulti. Tiriamojo pradinė padėtis: sėdi ant pakloto, nugarą tiesi, rankų plaštakos sunertos už galvos, kojos per kelius sulenktos 90° kampu, visa pėda remiasi į paklotą, kurią guldantis ant nugaros, turi paliesti pečiais. Grįždamas į pradinę padėtį, privalo alkūnėmis paliesti kelius. Rankos visą laiką privalo būti sunertos už galvos. Testas atliekamas vieną kartą (Norkus, 2002).

Testas „kybojimas sulenktomis rankomis“

Tiriama funkcinė jėga, statinės jėgos išvermė. Tiriamasis turi kuo ilgiau iškyboti ant skersinio sulenktomis rankomis. Rankas ant skersinio uždeda pečių plotumu, pirštais apima jį iš viršaus, nykščiu iš apačios. Laikas pradedamas skaičiuoti patraukus kėdę, kai smakras būna aukščiau skersinio (prisitraukti prie skersinio padeda tyrėjas), o baigiamas skaičiuoti, kai akių linija nusileidžia žemiau skersinio. Testas atliekamas vieną kartą (Norkus, 2002).

Testas „10 x 5m bėgimas šaudykle“

Tiriamas vikrumas. Tiriamasis turi bėgti maksimaliu greičiu darydamas posūkius. Nubrėžiamos dvi linijos 5 m atstumu viena nuo kitos. Tiriamasis po starto signalo turi kuo greičiau nubėgti prie pažymėtos linijos ir grįžti atgal prie starto linijos (linijas būtina peržengti abiem pėdomis). Tai vienas kartas. Taip tiriamasis turi bėgti penkis kartus. Laikas pradedamas skaičiuoti, davus starto komandą ir baigiamas, kai tiriamasis penktą kartą kerta starto liniją. Testas atliekamas vieną kartą (Norkus, 2002).

5) Matematinė statistika, duomenų analizė.

Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant „Microsoft® Excel 2003“ ir SPSS 15.0 statistinių duomenų apdorojimo paketą. Rezultatams skaičiuoti taikėme aritmetinį vidurkį (\bar{x}), standartinę nuokrypį (S), aritmetinio vidurkio standartinę paklaidą ($S_{\bar{x}}$). Skirtumas buvo laikomas statistiškai reikšmingu kai $p < 0,05$. Vidurkių skirtumų patikimumui nustatyti taikytas priklausomų ir nepriklausomų imčių t -test kriterijus.

2.2. Tyrimo dalyviai

Tikslui nustatyti ar skirtingos kūno kultūros programos turi įtakos sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui, 2009 m. gruodžio – sausio mėn. buvo atliktas EUROFIT'o testas keturiose specialiosiose mokyklose bei anketinė apklausa šių mokymosi įstaigų kūno kultūros pedagogų.

Tyrime dalyvavo sutrikusio intelekto specialiųjų mokyklų 9 – 10 klasių mokiniai: I tiriamųjų grupė - J. Laužiko specialiosios mokyklos, II tiriamųjų grupė - Ringuvos specialiosios mokyklos, III tiriamųjų grupė - Specialiojo ugdymo centro ir IV tiriamųjų grupė - Kelmės specialiosios mokyklos mokiniai. Siekiant išsiaiškinti kūno kultūros pedagogų kompetenciją buvo apklausti šių mokymosi įstaigų kūno kultūros pedagogai (n = 6). Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį bei mokyklas pateikėme 2 lentelėje (žr. 2 lentelė).

2 lentelė

	Vaikų skaičius	Berniukų skaičius	Mergaičių skaičius
<i>J. Laužiko specialioji mokykla</i>	12	7	5
<i>Ringuvos specialioji mokykla</i>	12	6	6
<i>Specialiojo ugdymo centras</i>	13	7	6
<i>Kelmės specialioji mokykla</i>	12	6	6

Iš viso:

n = 49

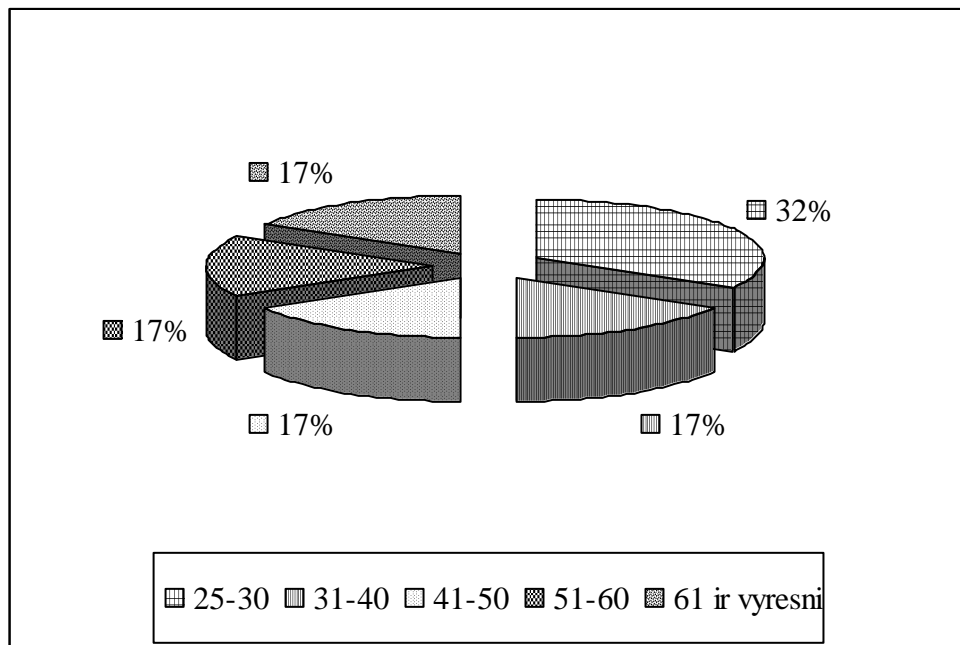
n = 26

n = 23

2.3. KŪNO KULTŪROS PEDAGOGŲ KOMPETENCIJOS IR PROGRAMOS ĮTAKOS SUTRIKUSIO INTELEKTO MOKINIŲ FIZINIAM PAJĖGUMUI TYRIMO REZULTATAI

2.3.1. Anketinės apklausos rezultatai

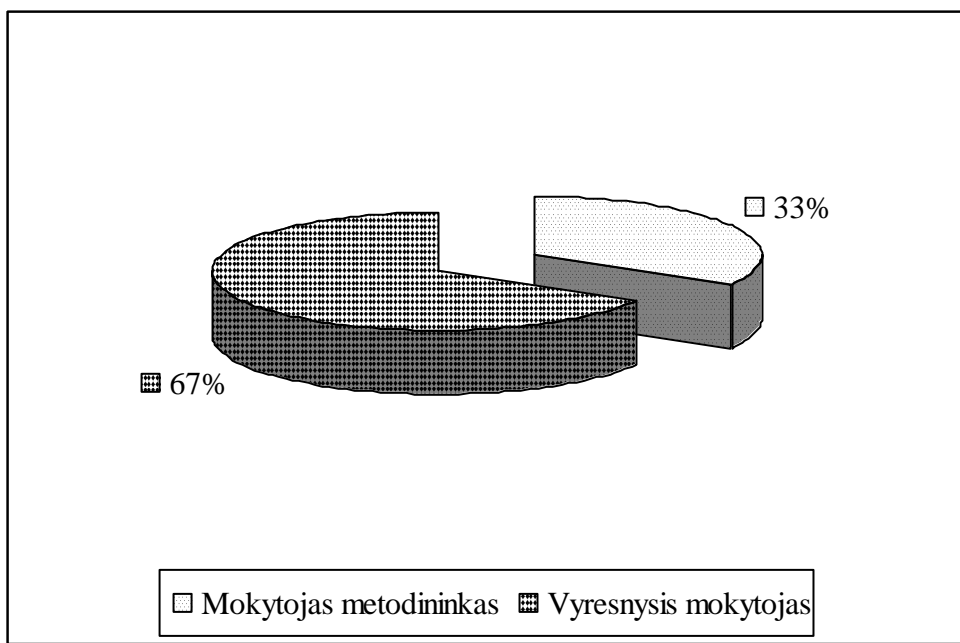
Anketinės apklausos metu buvo apklausti 6 specialiųjų mokyklų kūno kultūros pedagogai. Analizuojant respondentų amžių matyti, kad tyrime daugiau dalyvavo vidutinio bei vyresnio amžiaus kūno kultūros pedagogai, tačiau šis skirtumas statistiškai nėra reikšmingas ($\chi^2 = 6,000$, $df = 4$, $p = 0,199$), (žr. 2 pav.).



2 pav. Kūno kultūros pedagogų pasiskirstymas pagal amžių.

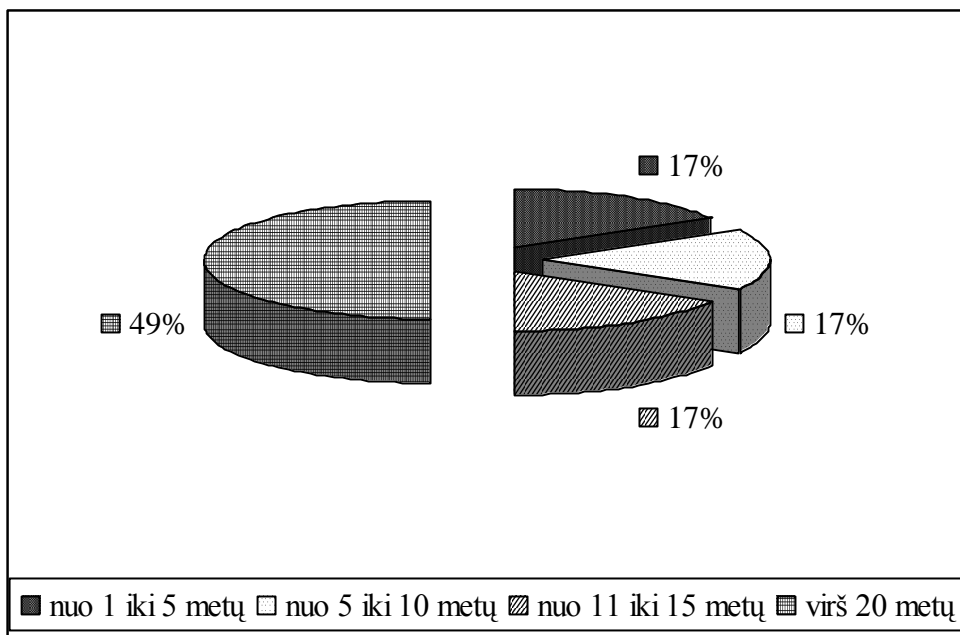
Apklausos duomenys rodo, kad daugumą apklaustų kūno kultūros pedagogų sudarė vyrai (67%), o tuo tarpų moterys tik 33%. Dauguma kūno kultūros pedagogų, dalyvavusių apklausoje, turi aukštąjį išsilavinimą ir 33% - magistro laipsnį.

Apklausos metu nustatyta, jog į tyrimo imtį daugiausia pateko pedagogų, turinčių vyresniojo mokytojo kategoriją (67%), o kiti - mokytojai metodininkai, tačiau visi šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi ($\chi^2 = 6,000$, $df = 4$, $p = 0,199$), (žr. 3 pav.).



3 pav. Kūno kultūros pedagogų pasiskirstymas pagal pedagoginės kvalifikacijos kategoriją.

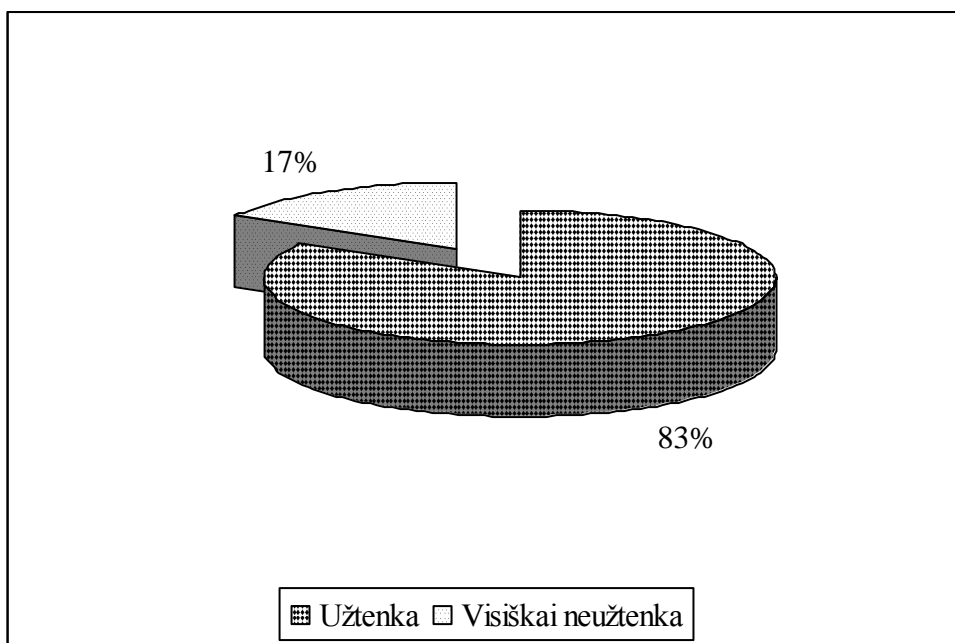
Analizuojant kūno kultūros pedagogų duomenis pedagoginio darbo stažo aspektu matyti, kad beveik pusė šių specialistų (49%) turi virš 20 metų pedagoginio darbo stažą. Tuo tarpu kitų pedagogų gauti duomenys pasiskirstė tolygiai, tačiau šis skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 3,000$, $df = 3$, $p = 0,392$), (žr. 4 pav.).



4 pav. Kūno kultūros pedagogų pasiskirstymas pagal pedagoginio darbo stažą.

Analizuojant kūno kultūros pedagogų atsakymus, ar pakanka kvalifikacijos tobulinimo kursų, nustatėme, jog daugelio respondentų teigimu, - kursų neužtenka (67%). Nuomonė apie tai, ar pakanka kvalifikacijos tobulinimo kursų neįgaliųjų ugdymo srityje statistiškai reikšmingai neišsiskyrė: 17% apklaustųjų mano, kad šių kursų pakanka, tačiau daugumos nuomone, tokio pobūdžio kursų trūksta. Profesinio tobulinimosi aktyvumui nustatyti, kūno kultūros pedagogams buvo užduotas klausimas – „Kaip dažnai vykstate į kursus, seminarus?“. Tyrimo rezultatai parodė, kad pusė apklausoje dalyvavusių specialistų į kursus vyksta du kartus per metus. 33% apklaustųjų į šį klausimą pasirinko kitą atsakymą ir teigė, jog į kursus ir seminarus vyksta įvairiai arba 3 – 5 kartus per metus.

Respondentų nuomonė į klausimą „*Kaip manote, ar Jūsų įgytų žinių, mokėjimų bei įgūdžių užtenka tam, kad galėtumėte sėkmingai dirbti su sutrikusio intelekto mokiniais?*“ akivaizdžiai atsispindi 5 paveiksle.

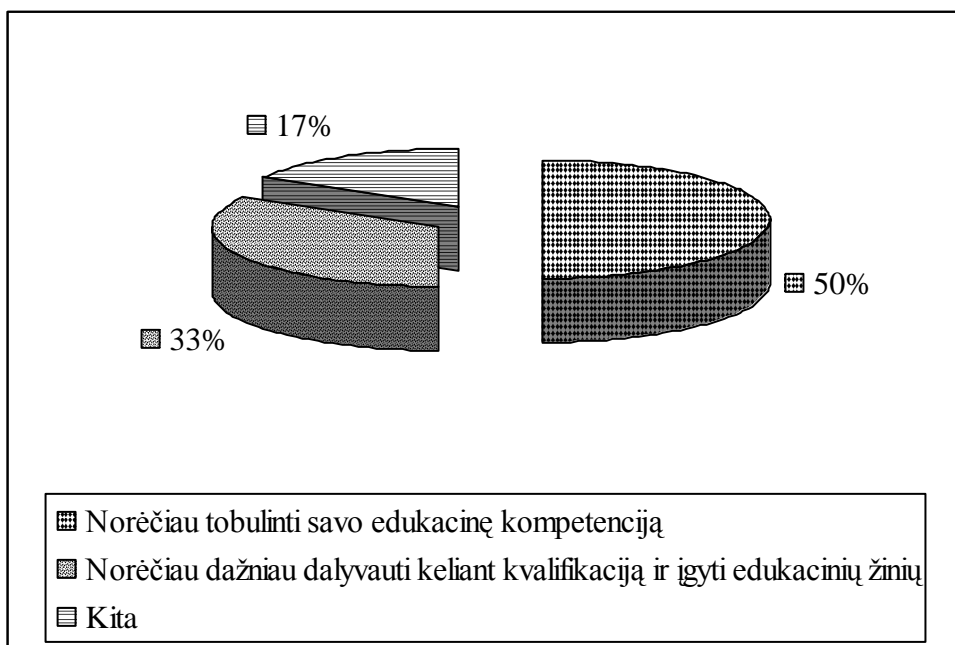


5 pav. Kūno kultūros pedagogų pasiskirstymas pagal nuomonę, ar įgytų žinių, mokėjimų bei įgūdžių užtenka tam, kad galėtų sėkmingai dirbti su sutrikusio intelekto mokiniais.

Dauguma apklausoje dalyvavusių kūno kultūros pedagogų (83%) mano, kad jų įgytų žinių bei mokėjimų užtenka tam, kad galėtų dirbti su sutrikusio intelekto mokiniais ir tik mažuma to negali pripažinti. Įdomu pastebėti ir tai, kad nei vienas kūno kultūros pedagogas nėra įsitikinęs, kad

jo turimų žinių visiškai užtenka dirbant su sutrikusio intelekto mokiniais. Tačiau visi šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi ($\chi^2 = 2,400$, $df = 1$, $p = 0,121$).

Apklausoje metu kūno kultūros pedagogų buvo paprašyta nurodyti, ar jie norėtų tobulinti savo edukacinę kompetenciją. Gauti rezultatai rodo, kad net pusė respondentų (50%), vis dėlto norėtų tobulinti savo dalyko žinias bei pedagoginius įgūdžius. Vienas respondentas pateikė ir kitą nuomonę, jog tobulėjimui niekada nėra ribų. Šiuo klausimu gauti rezultatai statistiškai nėra reikšmingi ($\chi^2 = 3,000$, $df = 2$, $p = 0,223$), (žr. 6 pav.).



6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nuomonę, ar norėtų tobulinti savo edukacinę kompetenciją.

Kiekvieno kūno kultūros pedagogo mokymosi metodai ir pasirinkimas kaip tinkamiau tobulinti savo dalyko žinias bei gebėjimus yra skirtingi, tad siekiant išsiaiškinti kaip dažniausiai respondentai tobulina savo kompetencijas, buvo pasiūlyta įvertinti 8 teiginius (žr. 3 lentelė).

Respondentų pasiskirstymas pagal nuomonę, kaip dažniausiai tobulina savo kompetencijas, %

TEIGINIAI	Pedagogų skaičius (proc.)		
	Visada	Dažnai	Retai
dalyvaujate organizacijų organizuojamuose kvalifikacijos tobulinimo renginiuose		66,7%	33,3%
sistemiškai mokindamasis	16,7%	50%	33,3%
dalindamasis savo žinias su kolegomis	16,7%	50%	33,3%
naudodamasis informacinėmis technologijomis	33,3%	66,7%	-
gal savarankiškai ieškodamas informacijos	-	100%	-
konsultuodamasis su kolegomis	16,7%	16,7%	66,7%
savarankiškai mokindamasis	-	100%	-
praktikoje įgydamas įgūdžius	-	66,7%	33,3%

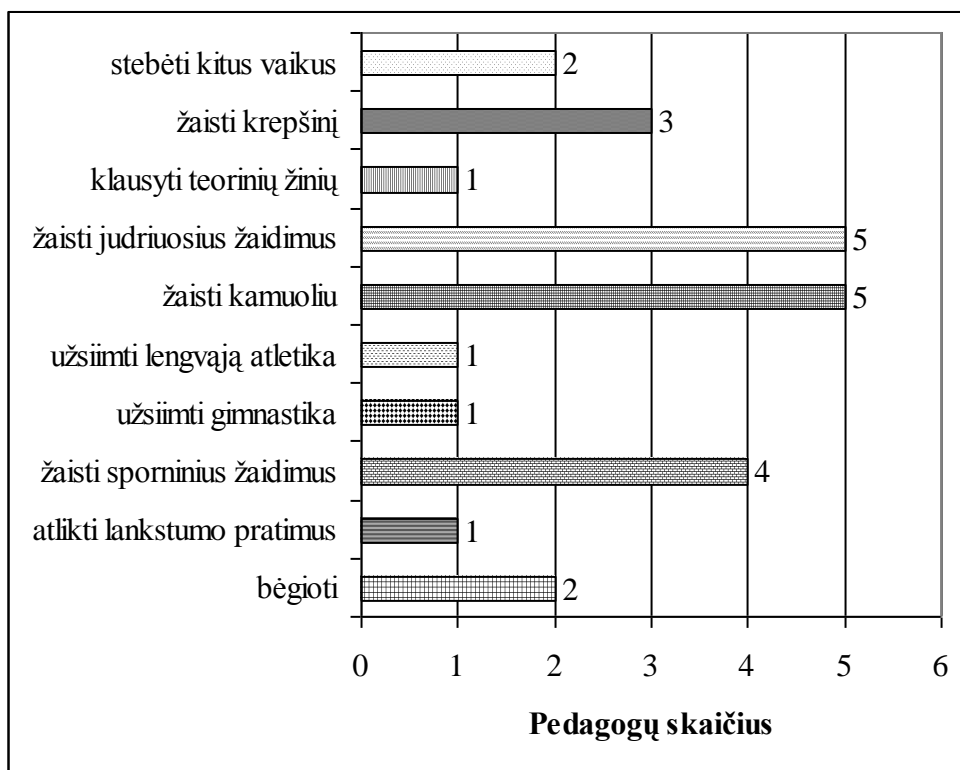
Tyrimo rezultatai parodė, kad dažniausiai kūno kultūros pedagogai savo kompetencijas tobulina naudodamiesi informacinėmis technologijomis. 66,7% apklaustųjų šį mokymosi metodą renkasi dažnai, o likusieji – visada. Galima daryti prielaidą, kad kūno kultūros pedagogai, nepriklausomai nuo amžiaus, nėra abejingi šiuolaikinėms naujovėms ir puikiai geba jomis pasinaudoti bei pritaikyti savo darbo srityje. Visiems 100% respondentų kompetencijų tobulinimasis asocijuojasi su savarankišku mokymusi bei savarankišku informacijos ieškojimu. Dauguma kūno kultūros pedagogų teigia, kad dažnai savo kompetencijas tobulina sistemingai mokindamiesi ir dalindamiesi savo turimomis žiniomis su kolegomis. Tačiau tyrimas atskleidė, kad net 66,7% nėra linkę konsultuotis su kolegomis ir tai daro labai retai. Kita vertus, dalinimąsi savo pedagoginiais įgūdžiais bei žiniomis vertina pozityviai. Galima prielaida, kad kai kurie pedagogai konsultavimąsi su kolegomis vertina, kaip savo nekompetentingumo parodymą. Įdomu pastebėti ir tai, kad daugiau nei pusė apklaustųjų tvirtina gilinantis savo turimas žinias dažnai dalyvaudami organizacijų organizuojamuose kvalifikacijos tobulinimo renginiuose bei praktikoje įgydami įgūdžius, tačiau nemaža dalis respondentų to negalėjo pripažinti.

Toliau apklausoje dalyvavusių kūno kultūros pedagogų buvo paprašyta nurodyti, ką labiausiai sutrikusio intelekto mokiniai mėgsta veikti kūno kultūros pamokų metu. Rezultatai rodo, kad populiariausias ir mėgstamiausias užsiėmimas per kūno kultūros pamokas, sutrikusio intelekto

vaikams, yra susijęs su judria, žaidybine fizine veikla: sportiniai, judrieji žaidimai bei žaidimas su kamuoliu (žr. 7 pav.). Kaip teigia Radzevičienė, Jurevičienė (2008), įvairūs žaidimai, kaip mokymo būdas, atitinkantis vaiko ypatumus, įtraukiami į fizinę veiklą sudaro sąlygas vaikams atlikti daugelį veiksmų, pažinti pakankamai žaidybinių veiksmų, daiktų ir įsiminti su jais atliekamų veiksmų pavadinimus.

Pusė apklausoje dalyvavusių respondentų nurodė, kad sutrikusio intelekto mokiniai mėgsta kūno kultūros pamokų metu žaisti krepšinį bei bėgioti. Tyrimo rezultatai rodo ir tai, kad kartais sutrikusio intelekto mokiniai per kūno kultūros pamokas ne tik užsiima sportine veikla, bet ir stebi kitus vaikus. Kiti tyrimo duomenys pasiskirstė tolygiai.

Analizuojant mokytojų nuomonę apie tai, ką labiausiai sutrikusio intelekto mokiniai mėgsta veikti kūno kultūros pamokos metu, buvo nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp tam tikrų demografinių kintamųjų – respondentų vertinimai skiriasi priklausomai nuo apklaustųjų lyties bei pedagogų kvalifikacinės kategorijos (statistiškai reikšmingi skirtumai $p < 0,01$).



7 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nuomonę, ką labiausiai sutrikusio intelekto mokiniai mėgsta veikti kūno kultūros pamokos metu.

Siekiant nustatyti kas yra svarbu sutrikusio intelekto mokiniams kūno kultūros pamokų metu, kūno kultūros pedagogams buvo pateikta 17 teiginių. Kaip pasiskirstė pedagogų nuomonės šiuo klausimu aiškiai matyti 4 lentelėje.

4 lentelė

Respondentų pasiskirstymas pagal nuomonę, kas yra svarbu sutrikusio intelekto mokiniams kūno kultūros pamokų metu, %

TEIGINIAI	Pedagogų skaičius (proc.)			
	Tikrai sutinku	Sutinku	Nei taip, nei ne	Nesutinku
Didelė fizinės veiklos įvairovė	33,3 %	66,7%	-	-
Kūno kultūros mokytojo asmenybė	33,3 %	66,7%	-	-
Patiriamas džiaugsmas kūno kultūros pamokose	66,7%	33,3%	-	-
Galimybė sutrikusio intelekto mokiniams pasižymėti	16,7%	83,3%	-	-
Kūno kultūros pamokų geras organizuotumas	50%	50%	-	-
Įdomios kūno kultūros pamokos	33,3 %	66,7%	-	-
Galima turėti pertrauką tarp kitų mokymosi dalykų	-	16,7%	66,7%	16,7%
Vaikinai ir merginos pamokoje gali dalyvauti drauge	33,3%	33,3%	16,7%	16,7%
Sutrikusio intelekto ir įgalūs mokiniai gali dalyvauti drauge pamokoje	-	50%	16,7%	33,3%
Sveikatos stiprinimas	33,3 %	66,7%	-	-
Sveikos gyvensenos ugdymas	16,7%	83,3%	-	-
Rungtyniavimo ir varžymosi įgūdžių ugdymas	-	66,7%	16,7%	16,7%
Bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių ugdymas	33,3 %	66,7%	-	-
Fizinių galių plėtojimas	16,7%	83,3%	-	-
Fizinio aktyvumo įtvirtinimas	33,3%	50%	16,7%	-
Teigiamo požiūrio į mankštinimąsi ugdymas	33,3 %	66,7%	-	-
Teigiamo požiūrio į sportą ugdymas	16,7%	83,3%	-	-

2 lentelės duomenys leidžia daryti išvadą, kad daugelio respondentų nuomonės sutapo dėl to, kas yra svarbu ir reikšminga sutrikusio intelekto mokiniams kūno kultūros pamokų metu. Pateiktame teiginių sąrašė pats reikšmingiausias – sutrikusio intelekto mokinių patiriamas džiaugsmas kūno kultūros pamokose (66,7% apklausoje dalyvavusių kūno kultūros pedagogų tikrai sutinka su šiuo teiginiu). Antroje vietoje pagal svarbumą, kūno kultūros pedagogai įvardina, - kūno kultūros pamokų gerą organizuotumą. Kiekvienas pedagogas, tuo tarpu ir kūno kultūros pedagogas,

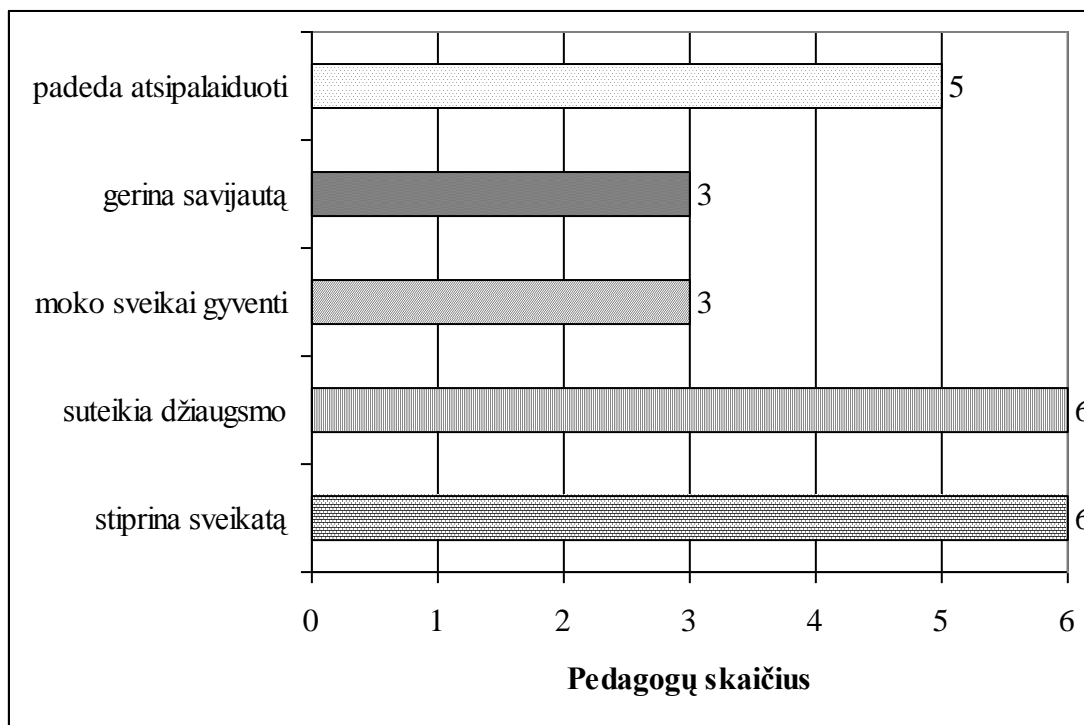
turi gebėti tinkamai organizuoti savo veiklą, sudominti mokinius savo mokomuoju dalyku, vengti monotonijos, gebėti atrinkti ir pasiūlyti vaikams tai, kas jiems yra vertingiausia. Visa tai skatina mokinius aktyviai dalyvauti fizinėje veikloje bei ugdo teigiamą požiūrį į kūno kultūrą. Blauzdys, Bagdonienė (2007), tyrinėję mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą ugdymą, nustatė, kad pagrindiniai teigiamo požiūrio į kūno kultūrą ugdymo šaltiniai yra geras bendravimas su pedagogu bei pedagogo gebėjimas sudominti mokinius savo parinkta veikla. Šiems tyrimo rezultatams pritaria ir mūsų apklausoje dalyvavę kūno kultūros pedagogai, kurie teigia, kad sutrikusio intelekto mokiniams didelės įtakos turi kūno kultūros pedagogo asmenybė (66,7% sutinka su šiuo teiginiu ir nei vienas pedagogas neabejoja). Daugelis autorių (Adaškevičienė, 2008; Adomaitienė, 2003 ir kt.) pabrėžia, kad viena pagrindinių sėkmingo fizinio ugdymo sąlygų yra pedagogas, kuris geba bendrauti su mokiniais, moka išklausti bei suprasti ir tuo pačiu geba kūrybiškai organizuoti pedagoginį procesą.

Tyrimo rezultatai parodė, kad dirbant su sutrikusio intelekto mokiniais svarbu yra pasiūlyti mokiniams didelę fizinės veiklos įvairovę, plėtoti jų fizines galias, ugdyti sveiką gyvenseną, leisti pasireikšti sutrikusio intelekto mokiniams kūno kultūros pamokos metu. Visi respondentai pritaria, kad kūno kultūros pamokų metu sutrikusio intelekto mokiniai ugdomi bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, kita vertus 16,7% respondentų nesutinka, kad kūno kultūros pamokų metu mokiniai ugdomi rungtyniavimo ir varžymosi įgūdžius. Analizuojant gautus atsakymus didžiausias nuomonių pasiskirstymas matosi prie teiginio, ar vaikinai ir merginos gali drauge dalyvauti kūno kultūros pamokoje. 16,7% respondentų nesutinka, jog mergaitės ir berniukai gali kartu dalyvauti fizinėje veikloje, tiek pat apklaustųjų neišsakė savo konkrečios nuomonės ir likusieji mano, kad visi mokiniai gali kartu dalyvauti kūno kultūros pamokose. Panašūs rezultatai išryškėjo nagrinėjant sutrikusio intelekto ir įgalių mokinių kartu dalyvavimą fizinėje veikloje. Literatūroje nurodyta, kad sutrikusio intelekto mokiniai gali sėkmingai dalyvauti fizinėje veikloje kartu su įgaliais savo bendraamžiais, tik būtina atsižvelgti į jų psichomotorinio išsivystymo, pažinimo, emocinius ir socialinius ypatumus (Adaškevičienė, 2008), tačiau apklausoje dalyvavę kūno kultūros pedagogai mano priešingai: tik pusė pedagogų sutinka, kad sutrikusio intelekto mokiniai gali kartu dalyvauti pamokoje, tačiau net 33,3 % negali to pripažinti.

Tiriamųjų išsilavinimas bei pedagoginės kvalifikacijos kategorija buvo statistiškai reikšmingi vertinant jų nuomonę kas yra svarbu sutrikusio intelekto mokiniams kūno kultūros pamokų metu (statistiškai reikšmingi skirtumai $p < 0,01$).

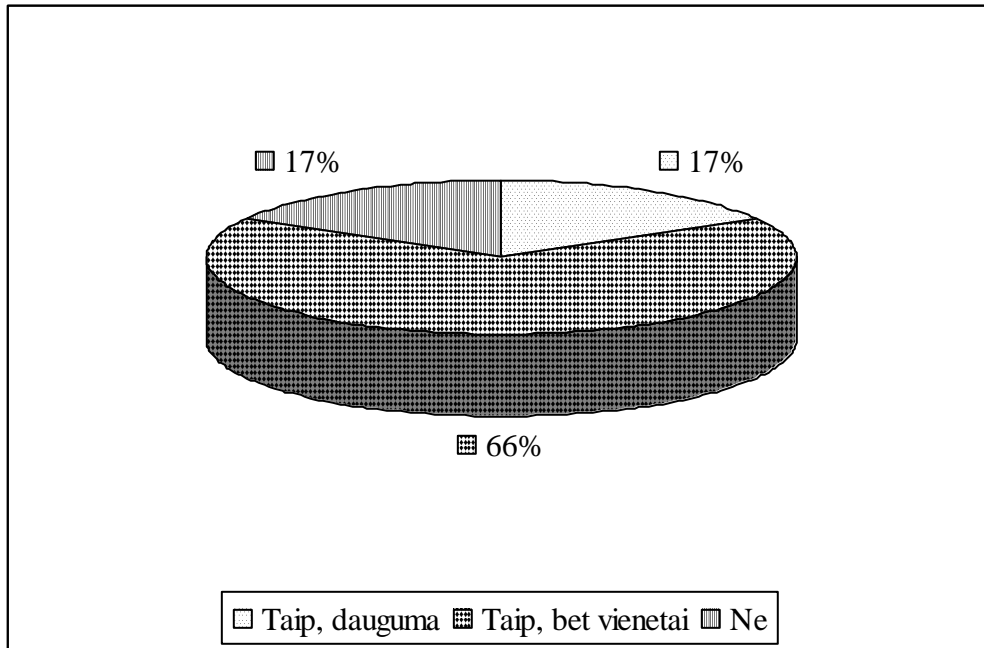
Analizuojant kūno kultūros pedagogų atsakymus, kokią naudą kūno kultūros pamokos suteikia sutrikusio intelekto mokiniams, matyti, kad visi apklausoje dalyvavę specialistai sutinka,

jog sutrikusio intelekto mokiniams kūno kultūros pamokos suteikia džiaugsmo, stipriną sveikatą bei padeda atsipalaiduoti. Kita vertus, tik pusė apklaustųjų mano, kad kūno kultūros pamokos jų ugdytinius moko sveikai gyventi bei gerina savijautą (žr. 8 pav.).



8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nuomonę, kokią naudą kūno kultūros pamokos suteikia sutrikusio intelekto mokiniams.

Siekiant išsiaiškinti ar sutrikusio intelekto mokiniams specialiojoje mokykloje yra galimybė užsiimti popamokine fizine veikla ir kiek mokinių šia galimybe geba pasinaudoti, kūno kultūros pedagogams pateikėme klausimą – „Ar mokiniai užsiima papildoma sportine veikla?“. Tyrimo rezultatai rodo, kad daugiau nei pusės (66%) apklausoje dalyvavusių kūno kultūros pedagogų teigimu, sutrikusio intelekto mokiniai užsiima papildoma sportine veikla, tačiau tik vienetai. Kiti duomenys pasiskirstė tolygiai: 17% respondentų teigia, kad dauguma sutrikusio intelekto mokinių užsiima papildoma sportine veikla bei tiek pat mokinių nelanko jokių sporto būrelių (žr. 9 pav.). Galima daryti prielaidą, kad tokius rezultatus lėmė tai, jog ne visos specialiosios mokyklos turi galimybę organizuoti mokiniams popamokinės veiklos užsiėmimus, nes trūksta specialistų bei lėšų.

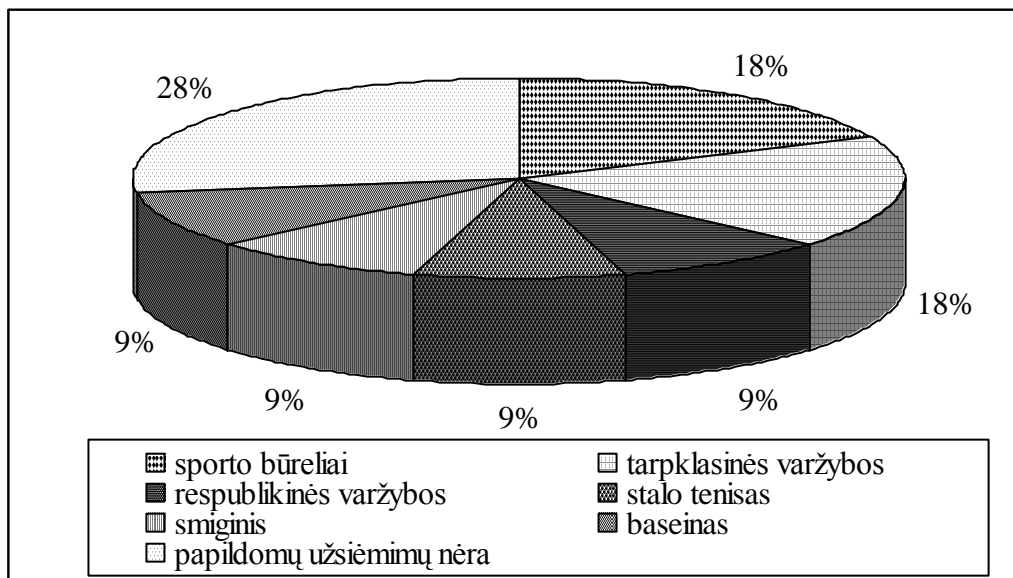


9 pav. Apklauso dalyvių įvertinimo vidurkiai, ar mokiniai užsiima papildoma sportine veikla.

Norint patikslinti kokie specialiosiose mokyklose vyksta papildomi sportiniai užsiėmimai sutrikusio intelekto mokiniams, respondentams buvo pateiktas klausimas – „Kokie papildomi sportiniai užsiėmimai vyksta mokykloje?“.

Tyrimo rezultatai parodė, kad 28% specialiosiose mokyklose papildomi sportiniai užsiėmimai nevyksta. Galima prielaida, kad kai kurios specialiosios mokyklos neturi tinkamų sąlygų organizuoti papildomų sportinių užsiėmimų: mažos sporto salės, trūksta inventoriaus. Kūno kultūros pedagogų teigimu, visa užklausinė bei popamokinė veikla priklauso ir nuo turimų lėšų, tad kai kurios specialiosios mokyklos negali sau leisti organizuoti papildomų sportinių būrelių.

Gauti duomenys rodo, kad 18% pedagogų nurodė, jog jų mokyklose vyksta sportiniai būreliai, tačiau tiksliai neįvardino kokie. Toks pats kūno kultūros pedagogų procentas teigia, kad jų mokyklose vyksta tarpklausinės varžybos. Galima daryti prielaidą, jog kūno kultūros pedagogai siekia išnaudoti visas turimas galimybes: jei nėra sąlygų ir galimybių sutrikusio intelekto mokiniams eiti į baseiną ar žaisti tinklinio, tuomet pedagogai organizuoja tai, kas jiems yra prieinama ir įmanoma pagal jų galimybes. Kiti gauti duomenys pasiskirstė tolygiai (žr. 10 pav.).



10 pav. Apklauso dalyvių įvertinimo vidurkiai, ar vyksta mokykloje kokie papildomi sportiniai užsiėmimai.

2.3.2. Kūno kultūros programos analizė

Siekiant išsiaiškinti ar kiekvienos tyrime dalyvavusios specialiosios mokyklos skirtingos kūno kultūros programos turi įtakos sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui, palyginome visų mokymosi įstaigų sudarytus kūno kultūros pamokų teminius planus (žr. 5 lentelė).

5 lentelė

Kūno kultūros programų skirtumai tarp tiriamųjų grupių

Mokymosi įstaiga	Lengvoji atletika		Krepšinis		Gimnastika		Slidinėjimas		Tinklinis		Badmintonas		Stalo tenisas		Futbolas		Judrieji žaidimai		Eurofit' o testas		Sveika gyvensena	
	9 klasė	10 klasė	9 klasė	10 klasė	9 klasė	10 klasė	9 klasė	10 klasė	9 klasė	10 klasė	9 klasė	10 klasė	9 klasė	10 klasė	9 klasė	10 klasė	9 klasė	10 klasė	9 klasė	10 klasė	9 klasė	10 klasė
<i>I tiriamųjų grupė</i>	34	26	24	25	22	18	10	9	-	-	2	3	6	9	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>II tiriamųjų grupė</i>	14	16	15	21	14	20	7	6	6	7	-	4	4	5	1	4	-	-	6	14	7	28
<i>III tiriamųjų grupė *</i>	44	-	8	-	8	-	8	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
<i>IV tiriamųjų grupė</i>	14	16	15	21	14	20	7	6	6	7	-	4	4	5	1	4	-	-	6	14	7	28

* Specialiojo ugdymo centro kūno kultūros pedagogė atsisakė rodyti 10 klasės kūno kultūros pamokų teminius planus teigdama, kad jie yra „senų laikų“.

Tyrimo rezultatai rodo, kad visose tiriamųjų grupėse daugiau kūno kultūros pamokų skiriama 9 klasės sutrikusio intelekto mokiniams, nei dešimtokams. Gauti duomenys rodo, jog daugiausia kūno kultūros pamokų ir dėmesio pedagogai skiria lengvajai atletikai, krepšiniui, gimnastikai bei žiemos metu – slidinėjimui. Daugiausia slidinėjimo pamokų tiek 9 klasėje, tiek 10 klasėje skiria I tiriamųjų grupės pedagogė. Galima daryti prielaidą, kad būtent šiai specialiajai

mokyklai yra puiki galimybė pasinaudoti šalia esančiu centriniu parku, kur kaip teigia kūno kultūros specialistė, žiemos metu galima realizuoti užsibrėžtus kūno kultūros pamokų uždavinius (šiuo metu slidinėjimą) dirbant su sutrikusio intelekto mokiniais. Pateikti kūno kultūros teminiai planai įrodo, kad I tiriamųjų grupės kūno kultūros pedagogė daugiausia dėmesio skiria lengvajai atletikai, krepšiniui bei gimnastikai. Kita vertus, šioje grupėje, priešingai nei kitose, sutrikusio intelekto mokiniai nežaidžia tinklinio, futbolo ir neišklauso paskaitų apie sveiką gyvenseną, kai tuo tarpu II ir IV tiriamųjų grupėse sveikai gyvensenai 9 klasėje yra skirtos 7 pamokos, o 10 klasėje net 28 pamokos. Galima prielaida, kad tokius rezultatus lėmė tai, jog I tiriamųjų grupėje, kūno kultūros pamokų temų skaičius yra mažesnis nei likusiose grupėse. Nagrinėjant I tiriamųjų grupės kūno kultūros programą galima išvelgti, kad visos parinktos temos yra sistemingai paskirstytos visiems mokslo metams.

Analizuojant specialiųjų mokyklų kūno kultūros programas matome, kad III tiriamųjų grupės kūno kultūros pedagogė nepateikė 10 klasės sutrikusio intelekto mokinių kūno kultūros teminių planų. Kūno kultūros specialistė teigė, kad negali rodyti šios klasės kūno kultūros teminių planų, nes jie jau seniai nėra keisti ir išskelti pamokos uždaviniai bei parinktos temos neatitinka tikrovės. Nagrinėjant šios tiriamosios grupės 9 klasės kūno kultūros programą pastebima, kad palyginus su kitomis tyrime dalyvavusiomis mokyklomis, kūno kultūros specialistė ypač didelį dėmesį skiria lengvajai atletikai (skirtos 44 pamokos). Įdomu pastebėti ir tai, kad 9 klasėje kūno kultūros pedagogė yra pateikusi mažą temų (sporto šakų) pasirinkimą, t.y. beveik visus mokslo metus devintokai užsiima tik lengvąja atletika. Kitoms sporto šakoms pedagogė skiria labai mažą pamokų skaičių: krepšiniui per pirmą ir antrą pusmetį skirta tik 8 pamokos ir tiek pat pamokų skirta gimnastikai. Atsižvelgus į III tiriamųjų grupės pateiktą kūno kultūros programą ir skirtą pamokų skaičių lengvajai atletikai galima daryti prielaidą, kad atliekant EUROFIT'o testą, „10 x 5m bėgimas šaudykle“ testo rezultatai, skirti vikrumui tirti, šios grupės auklėtinių turėtų būti ženkliai geresni nei kitų tiriamųjų.

Kūno kultūros programos analizė rodo, kad II ir IV tiriamųjų grupių kūno kultūros programos yra identiškai vienodos. Abiejuose specialiosiose mokyklose kūno kultūros pedagogai daugiausia pamokų, priešingai nei kitose mokyklose, skiria ne lengvajai atletikai, bet krepšiniui: 9 klasėje 15 pamokų, 10 klasėje – 21 pamoką. Kitoms sporto šakoms šių tiriamųjų grupių kūno kultūros specialistai, pamokų skaičių išskirstė beveik tolygiai. Įdomu pastebėti ir tai, kad tik šiose specialiosiose mokyklose (II ir IV tiriamųjų grupė), kūno kultūros pedagogai skyrė nemažą dalį pamokų fizinio pajėgumo testams atlikti: 9 klasėje EUROFIT'o testams atlikti skirtos 6 pamokos, o tuo tarpu 10 klasėje net 14 pamokų.

Norint išsiaiškinti ar sudarytoms skirtingoms kūno kultūros programoms turi įtakos tiriamųjų kūno kultūros pamokų sąlygos, kūno kultūros pedagogams buvo pateikta užpildyti lentelę (žr. 6 lentelė).

6 lentelė

Kūno kultūros pamokų skirtumai tarp tiriamųjų grupių

	I tiriamųjų grupė	II tiriamųjų grupė	III tiriamųjų grupė	IV tiriamųjų grupė
Pamokos trukmė	40 min.	40 min.	40 min.	40 min.
Pamokų skaičius per savaitę	9 klasė – 2 10 klasė – 3	9 klasė – 2 10 klasė – 3	9 klasė – 2 10 klasė – 3	9 klasė – 2 10 klasė – 3
Užklasinė veikla	Nevyksta	Vyksta	Vyksta	Nevyksta
Gydamosios, koreguojamosios gimnastikos užsiėmimai	Vyksta	Nevyksta	Vyksta	Vyksta
Kūno kultūros pamokų vedimo vieta	Sporto salė arba centrinis miesto parkas.	Sporto salė, stadionas.	Sporto salė. (Sporto salė labai maža bei didžiąją salės dalį užima inventorius: stalo teniso stalas, bėgimo takeliai, kamuoliai ir kt.).	Sporto salė. (Mažos patalpos, trūksta vietos. Be to, sporto salė taip pat atlieka ir aktų salės funkcijas).
Inventoriaus kiekis	Iš dalies pakankamai	Pakankamai	Iš dalies pakankamai	Nepakankamai

Kūno kultūros programų analizė parodė, kad visose tiriamųjų grupėse kūno kultūros pamokos trukmė yra 40 min. Tarp tiriamųjų grupių nesiskiria ir kūno kultūros pamokų skaičius per savaitę: 9 klasėje kūno kultūros užsiėmimai vyksta 2 kartus per savaitę, tuo tarpu 10 klasėje – 3 kartus per savaitę. I ir IV tiriamųjų grupėse nevyksta užklasinė veikla. Galima prielaida, kad sutrikusio intelekto mokiniams nėra sudarytos palankios sąlygos užsiimti papildoma sportine veikla, priešingai nei II ir III tiriamųjų grupėse. Pastarosiose tiriamųjų grupėse sutrikusio intelekto mokiniai lanko įvairius sporto būrelius, dalyvauja tarpklasinėse bei respublikinėse varžybose.

Kūno kultūros programų analizė rodo, kad gydomosios, koreguojamosios gimnastikos užsiėmimai nevyksta tik II tiriamųjų grupėje. Visose kitose tiriamųjų grupėse gydomosios, koreguojamosios gimnastikos užsiėmimų metu su sutrikusio intelekto mokiniais nuolat dirba atitinkami specialistai – kineziterapeutai, judesio korekcijos pedagogai.

I tiriamųjų grupės kūno kultūros pamokos dažniausiai vyksta mokyklos sporto salėje, kuri yra nedidelė, todėl atsiradus palankioms oro sąlygoms kūno kultūros pedagogė su sutrikusio intelekto mokiniais fizine veikla užsiima šalia esančiame centriniame parke. II tiriamųjų grupė turi palankiausias sąlygas kūno kultūros užsiėmimams. Šios mokyklos sporto bazė yra pilnai įrengta: ganėtinai didelė sporto salė (priešingai nei kitose tiriamųjų grupėse), šalia esantis mokyklos stadionas, kuriame priklausomai nuo oro sąlygų, kūno kultūros pedagogas turi puikias galimybes organizuoti kūno kultūros užsiėmimus lauke. III tiriamųjų grupės užsiėmimai vyksta sporto salėje, kuri yra menkai pritaikyta vyresnių klasių mokinių sportinei veiklai. To priežastis, - salėje vyksta ir gydomosios kūno kultūros užsiėmimai. Šiuose užsiėmimuose specialistai naudoja įvairias priemones: ėjimo takeliai, dviračiai, Gym kamuoliai ir visos šios priemonės užima pusę sporto salės erdvės. IV tiriamųjų grupės kūno kultūros užsiėmimai vyksta mažoje sporto salėje, kuri visiškai nėra pritaikyta sportiniams užsiėmimams. Vienas iš pagrindinių minusų – sporto salė atlieka ir aktų salės funkcijas. Įdomu pastebėti tai, kad šios mokyklos sporto salėje yra scena, pianinas ir visa kita renginiams skirta atributika, tačiau kūno kultūros užsiėmimams naudingo ir reikiamo inventoriaus nėra.

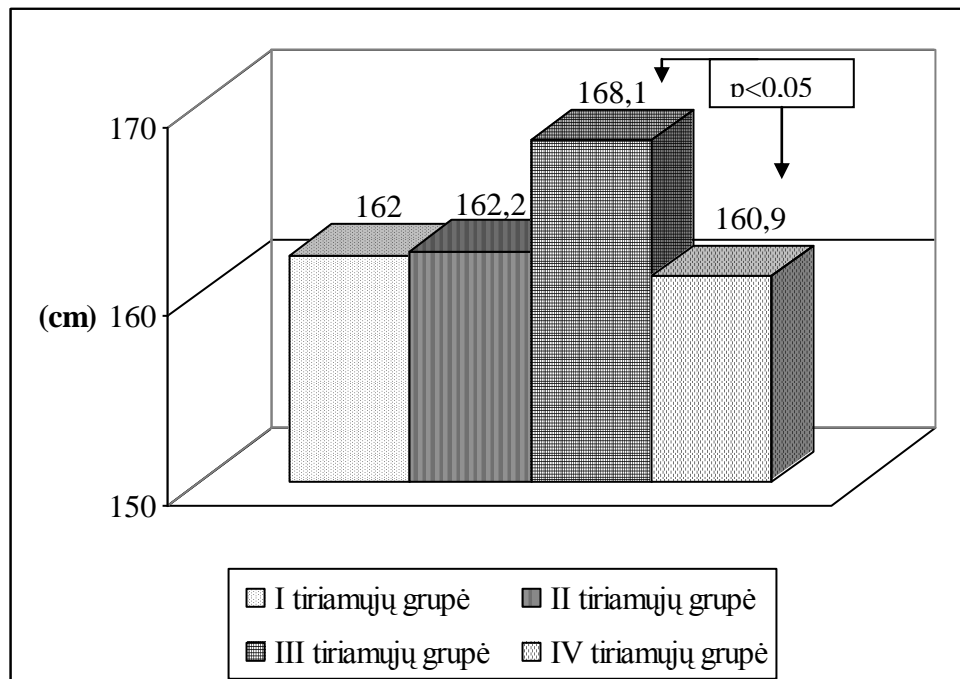
Gauti duomenys rodo, kad tik II tiriamųjų grupė turi pakankamai inventoriaus kūno kultūros užsiėmimams. Tai buvo galima pastebėti atliekant fizinio pajėgumo testus, nes tik šioje mokymosi įstaigoje kūno kultūros pedagogas turėjo visas reikiamas priemones EUROFIT'o testui. I ir III tiriamųjų grupių kūno kultūros pedagogai teigia, kad turimo inventoriaus pakanka tik iš dalies, norint produktyviai organizuoti kūno kultūros užsiėmimus, o tuo tarpu IV tiriamųjų grupės specialistas pripažįsta, kad turimo inventoriaus visiškai nepakanka.

2.3.3. Fizinio pajėgumo rodiklių analizė

EUROFIT'o testo gautus rezultatus pateikėme dviem galimais būdais: bendrai sudėtus visų tiriamųjų grupių gautus vidurkius bei išskirstėme atskirai kiekvienos tiriamosios grupės mergaites ir berniukus, kad galėtumėme pagal EUROFIT referencinių lentelių penkis lygius palyginti sutrikusio intelekto mokinių fizinio pajėgumo testų lygį su įgalių bendraamžių. Analizuojant tyrimo gautus duomenis pateikėme bendruosius visų tiriamųjų grupių rezultatus, o išskirstytus mergaičių ir berniukų - prieduose (žr. 15 priedas).

Atlikus ūgio matavimus tyrimo rezultatai rodo, kad III tiriamųjų grupės sutrikusio intelekto mokinių ūgio vidurkis ($168,1 \pm 8,3$ cm) ženkliai skiriasi nuo kitų tiriamųjų grupių gautų rezultatų (žr. 11 pav.). Mažiausias ūgio vidurkis nustatytas IV tiriamųjų grupėje ($160,9 \pm 5,8$ cm) ir lyginant III bei IV tiriamųjų grupių ūgio vidurkius buvo pastebėtas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p < 0,05$). Kitų tiriamųjų grupių ūgio vidurkiai pasiskirstė tolygiai.

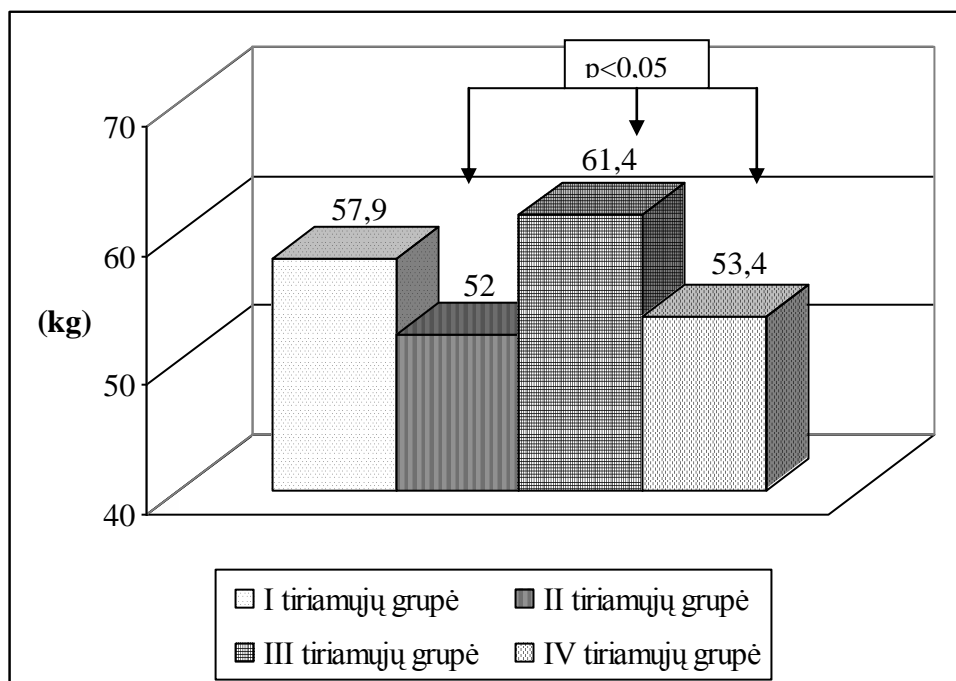
Nagrinėjant atskirai mergaičių ir berniukų gautus duomenis bei lyginant juos su literatūroje pateiktais (Volbekienė, 1993) EUROFIT referencinių lentelių penkiais lygiais, galime teigti, kad visų sutrikusio intelekto mergaičių ūgio vidurkio lygis yra žemas, o berniukų žemiau vidutinio lygio išsiskyrė tik III tiriamosios grupės mokiniai.



11 pav. Sutrikusio intelekto mokinių ūgio rodiklių skirtumas, (cm).

Atlikus sutrikusio intelekto mokinių kūno svorio matavimus, nustatyta, kad III tiriamųjų grupės svorio vidurkis ($61,4 \pm 10,46$ kg) yra didesnis nei kitų tiriamųjų grupių. Tyrimo rezultatai rodo, kad II ir IV tiriamųjų grupių svoris yra ženkliai mažesnis ir lyginant šių grupių gautus duomenis buvo pastebėtas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p < 0,05$), (žr. 12 pav.).

Analizuojant mergaičių ir berniukų gautus svorio vidurkius galime daryti išvadą, jog I ir IV tiriamųjų grupių svorio vidurkių lygis atitinka žemiau vidutinį, III grupės – vidutinį ir II grupės – žemą Lietuvos įgalių mokinių vidurkių lygį.



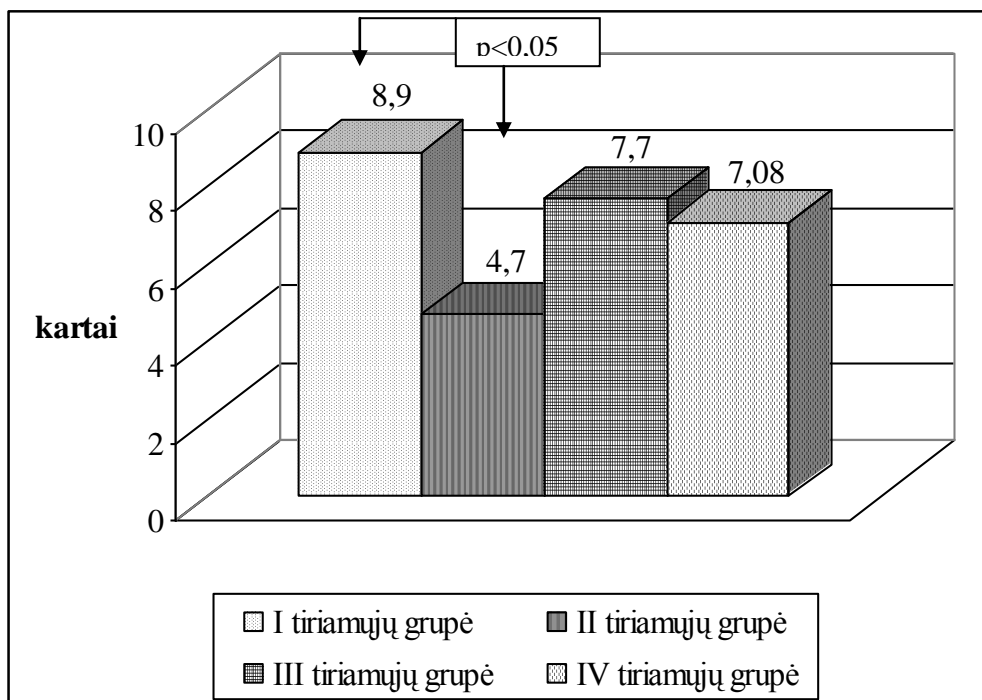
12 pav. Sutrikusio intelekto mokinių svorio rodiklių skirtumas, (kg).

Apibendrinant sutrikusio intelekto mokinių fizinio išsivystymo rodiklius galima teigti, kad tarp tiriamųjų grupių ūgio ir svorio vidurkiais išsiskiria III grupės mokiniai. Kitų tiriamųjų grupių rezultatai pasiskirstė tolygiai. Lyginant visų tyrime dalyvavusių mokinių ūgio ir svorio vidurkius su Lietuvos įgalių mokinių vidurkiais galime įžvelgti ženklus skirtumus.

Atliekant sutrikusio intelekto mokinių fizinio pajėgumo tyrimą, nustatėme, kad geriausias bendrosios pusiausvyros (flamingo testas) rezultatus pateikė II tiriamųjų grupė ($4,7 \pm 2,5$ kartai). Kiti tyrimo rezultatai pasiskirstė beveik tolygiai. Tyrimo duomenų analizė parodė statistiškai reikšmingą skirtumą lyginant I ($8,9 \pm 4,1$ kartai) ir II tiriamųjų grupių gautus rezultatus ($p < 0,05$), (žr. 13 pav.).

Naudojantis literatūroje (Volbekienė, 1993) pateiktais EUROFIT referencinių lentelių penkiais lygiais, nustatėme, kad sutrikusio intelekto mergaičių bendrosios pusiausvyros vidurkis

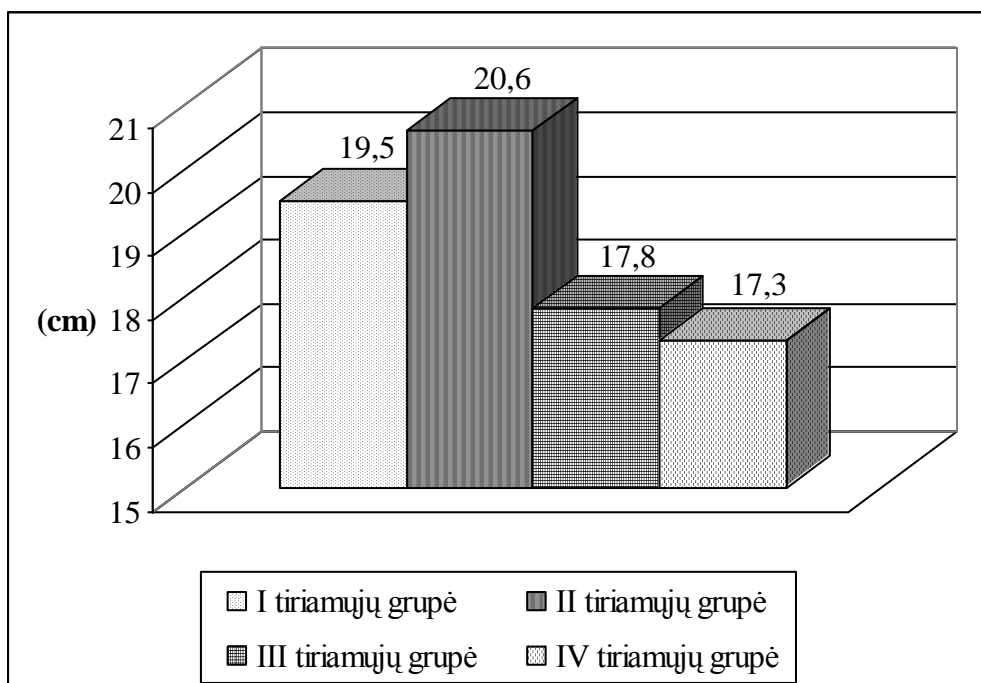
atitinka aukščiau vidutinį, o berniukų aukštą to paties amžiaus Lietuvos įgalių bendraamžių vidurkių lygį. Panašius tyrimo rezultatus moksliniuose darbuose pateikė C. Eichstaedt ir kt. (1991) nurodydami, kad gana dažnai sutrikusio intelekto berniukų pusiausvyra yra geresnė nei mergaičių.



13 pav. Sutrikusio intelekto mokinių flamingo pusiausvyros testo lyginamieji rodikliai, (kartai).

Tiriant sutrikusio intelekto mokinių lankstumą buvo atliktas sėstis ir siekti testas, kurio gauti rezultatai rodo, kad I ($19,5 \pm 7,2$ cm) ir II ($20,6 \pm 5,1$ cm) tiriųjų grupių lankstumas yra geresnis nei III ir IV grupių, tačiau statistškai reikšmingų skirtumų tarp gautų rezultatų nėra pastebėta ($p > 0,05$), (žr. 14 pav.).

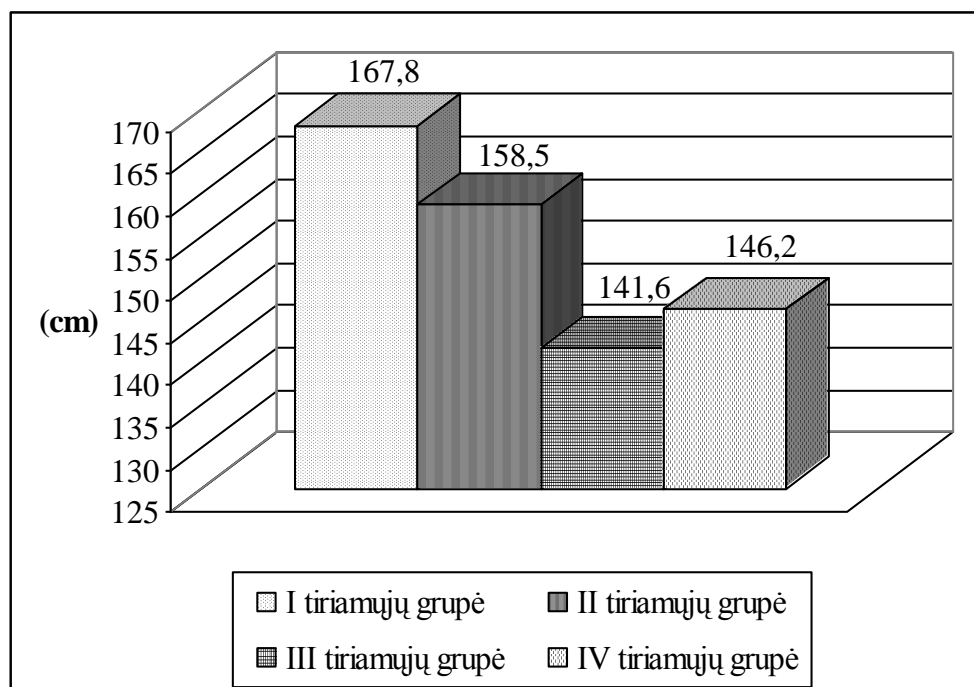
Įvertinus sutrikusio intelekto mokinių sėstis ir siekti testo rezultatus, nustatėme, jog I ir IV tiriųjų grupių mergaičių šio testo vidurkių lygis atitinka žemą, o berniukų – žemiau vidutinį, II grupės mergaičių ir berniukų – žemiau vidutinį, o III grupės - žemą įgalių Lietuvos bendraamžių vidurkių lygį. Gauti duomenys atitinka C. Eichstaedt (1991) ir K. Yabe (1985), teigiančių, kad sutrikusio intelekto mokinių lankstumo rodikliai yra prastesni nei įgalių bendraamžių, duomenis.



14 pav. Sutrikusio intelekto mokinių sėstis ir siekti testo lyginamieji rodikliai, (cm).

Ištyrus sutrikusio intelekto mokinių staigiąją jėgą (šolio į tolį iš vietos testas), gauti rezultatai rodo (15 pav.), kad I tiriųjų grupės ($167,8 \pm 26,5$ cm) šolio į tolį iš vietos testo rezultatų vidurkis ženkliai skiriasi nuo III ($141,6 \pm 38,6$ cm) ir IV ($146,2 \pm 34,2$ cm) tiriųjų grupių gautų rezultatų. Tačiau tyrimo duomenų analizė neparodė statistiškai reikšmingų skirtumų tarp šių grupių ($p > 0,05$).

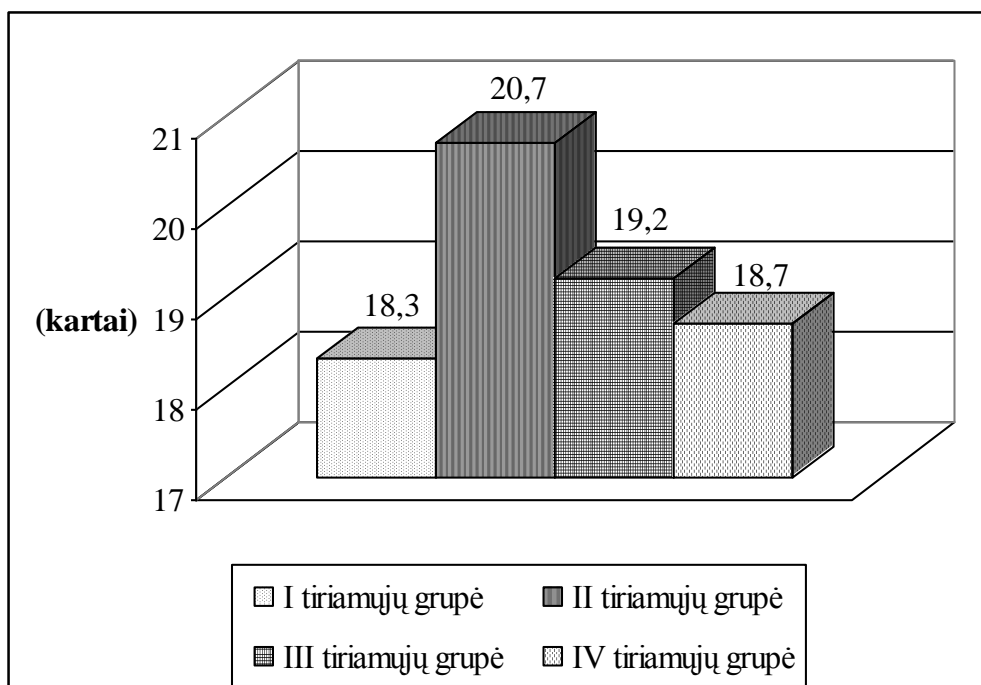
Remiantis EUROFIT penkiais vertinimo lygiais galime teigti, kad sutrikusio intelekto mokinių šolio į tolį iš vietos testo vidurkių lygis atitinka tik žemą Lietuvos įgalių mergaičių ir berniukų šio testo vidurkių lygį. Gauti duomenys patvirtina C. Eichstaedt (1991) ir K. Yabe (1985) tyrimo duomenis.



15 pav. Sutrikusio intelekto mokinių šuolio iš vietos į tolį testo lyginamieji rodikliai, (cm).

Atlikus testą liemens jėgai ir pilvo raumenų ištvermei tirti (sėstis ir gultis testas), nustatėme, kad geriausias rezultatus šiame teste pasiekė II ($20,7 \pm 3,9$ kartai) ir III ($19,2 \pm 3,2$ kartai) tiriųjų grupių mokiniai. Likusių grupių rezultatai skiriasi neženkliai ir skirtumas iki geriausių rezultatų yra nedidelis (žr. 16 pav.). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp šių grupių nepastebėta ($p > 0,05$).

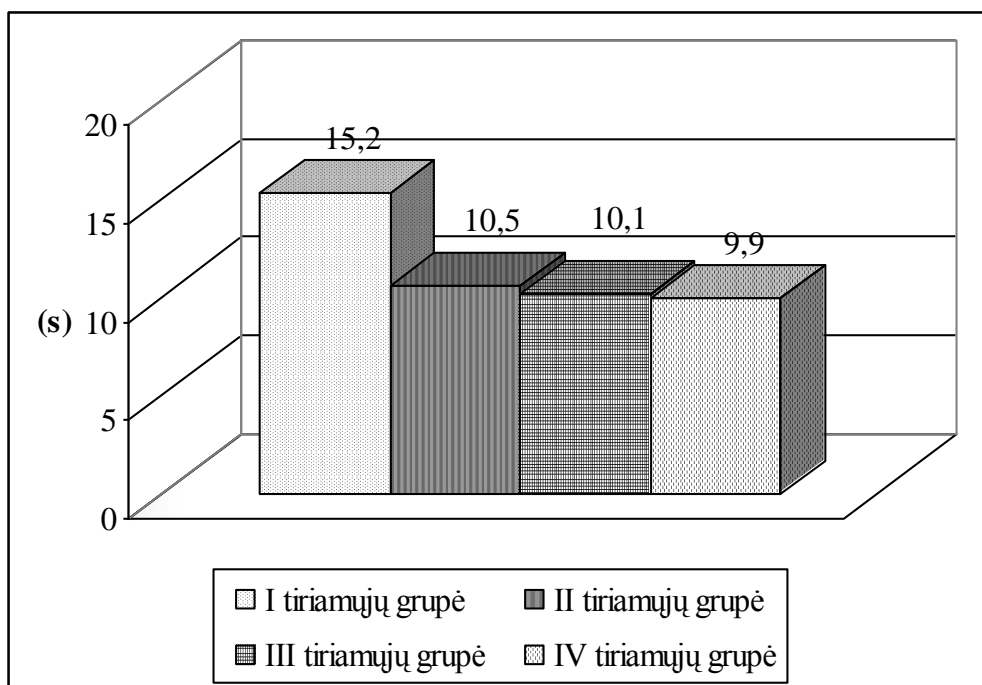
Vertinant sutrikusio intelekto mokinių sėstis ir gultis testo rezultatus pagal EUROFIT vertinimo skales, nustatyta, kad tyrime dalyvavusių mergaičių ir berniukų šio testo rezultatai atitinka žemą, to paties amžiaus, Lietuvos įgalių bendraamžių vidurkių lygį.



16 pav. Sutrikusio intelekto mokinių sėstis ir gultis testo lyginamieji rodikliai, (kartai).

Atlikus testą, skirtą funkinei jėgai tirti (kybojimo sulenktomis rankomis testas), nustatėme, jog geriausia funkcinė jėga pasižymi I tiriųjų grupės mokiniai ($15,2 \pm 12,3$ s). Žemiausi šio testo rezultatai nustatyti IV tiriųjų grupėje ($9,9 \pm 6,8$ s), tačiau kaip matome (žr. 17 pav.), likusių grupių tyrimo rezultatai išsidėstė tolygiai. Nepaisant to, visi šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi ($p > 0,05$).

Lyginant su literatūroje pateiktais EUROFIT referencinių lentelių penkiais lygiais, nustatėme, kad I ir IV tyrime dalyvavusių grupių mergaičių kybojimo rezultatai atitinka vidutinį, to paties amžiaus, Lietuvos įgalių mergaičių kybojimo vidurkių lygį, o II ir III grupės – žemiau vidutinį lygį. Sutrikusio intelekto berniukų šio testo rezultatai yra prastesni: visų tiriųjų grupių berniukų kybojimo rezultatai atitinka tik žemą įgalių bendraamžių vidurkių lygį.

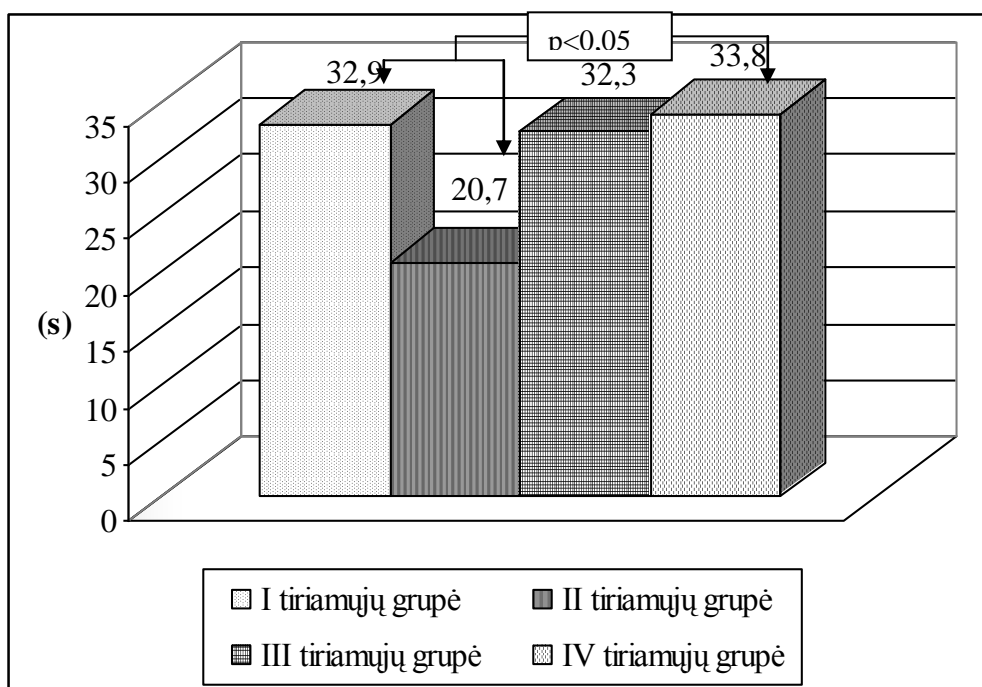


17 pav. Sutrikusio intelekto mokinių kybojimo testo lyginamieji rodikliai, (s).

Sutrikusio intelekto mokinių greičiui ir vikrumui ištirti buvo parinktas šaudyklinis 10 x 5 bėgimo testas. Tyrimo rezultatai rodo, kad II tiriųjų grupės rezultatai ($20,7 \pm 3,9$ s) ženkliai skiriasi nuo kitų tiriųjų grupių gautų duomenų. Šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas lyginant I ($32,9 \pm 8,5$ s) ir II bei II ir IV ($33,8 \pm 8,8$ s) tiriųjų grupių šaudyklinio bėgimo rezultatus ($p < 0,05$), (žr. 18 pav.).

Remiantis literatūroje pateiktais (Volbekienė, 1993) EUROFIT referencinių lentelių penkiais lygiais, galime teigti, kad sutrikusio intelekto mokinių tiek mergaičių, tiek berniukų 10 x 5 šaudyklinio bėgimo testo rezultatų vidurkis atitinka žemą Lietuvos įgalių bendraamžių rezultatų vidurkį.

Panašius tyrimo rezultatus moksliniuose darbuose pateikė K. Yabe (1985), teigdamas, kad sutrikusio intelekto vaikų ištvėmės, greitumo bei vikrumo rodikliai yra prastesni nei įgalių bendraamžių.



18 pav. Sutrikusio intelekto mokinių 10 x 5 m šaudyklinio bėgimo testo lyginamieji rodikliai, (s).

Pearson koreliacija

7 lentelė

Ryšys tarp sudarytos kūno kultūros programos ir sutrikusio intelekto mokinių fizinio pajėgumo gautų rezultatų

	<i>Flamingas</i>	<i>Sėsti ir siekti</i>	<i>Šuolis į tolį iš vietos</i>	<i>Sėstis ir gultis</i>	<i>Kybojimas</i>	<i>Bėgimas šaudykle</i>
<i>I tiriųjų grupės kūno kultūros programa</i>	-0,46*	-0,29	-0,37	-0,66	-0,72	0,83
<i>II tiriųjų grupės kūno kultūros programa</i>	-0,11	0,83	0,80	0,52*	0,39	-0,44
<i>III tiriųjų grupės kūno kultūros programa</i>	0,08	0,07	-0,13	-0,61	-0,33	-0,46*
<i>IV tiriųjų grupės kūno kultūros programa</i>	0,46	0,09	-0,57	-0,51	0,17*	0,33

* Duomenys statistiškai reikšmingi $p < 0,05$.

Siekiant apibendrinti gautus duomenis, remiantis Pearson koreliacija, ieškojome ryšio tarp sudarytos kūno kultūros programos ir sutrikusio intelekto mokinių fizinio pajėgumo gautų rezultatų.

Analizuojant gautus duomenis svarbu pažymėti, kad teigiamos koreliacijos koeficiento reikšmės parodo tiesioginę priklausomybę, tuo tarpu neigiamos – atvirkštinę.

Apskaičiavus I tiriamųjų grupės Pearson koreliacijos koeficientą r , silpnas ryšys nustatytas tarp kūno kultūros sudarytos programos ir sėstis ir siekti bei šuolio į tolį iš vietos testų rezultatų. Galima prielaida, kad tokius rezultatus lėmė tai, jog šioje tiriamųjų grupėje kūno kultūros pamokų vedimo sąlygos yra patenkinamos tik iš dalies: kūno kultūros pedagogės teigimu, inventoriaus kiekis pakankamas tik iš dalies, sporto salė – maža, mokiniai neužsiima papildoma sportine veikla. Stiprus ryšys nustatytas tarp kūno kultūros sudarytos programos ir sėstis ir gultis bei kybojimo testų rezultatų; labai stiprus ryšys nustatytas tarp kūno kultūros programos ir bėgimo šaudykle testo rezultatų. Galima daryti prielaidą, kad tokius rezultatus įtakojo tai, jog I tiriamųjų grupės kūno kultūros pedagogė didžiąją dalį pamokų skiria lengvajai atletikai. Apskaičiavus šios tiriamųjų grupės Pearson koreliacijos koeficientą r , esminis ryšys nustatytas tarp kūno kultūros programos ir bendrosios pusiausvyros (flamingo) testo rezultatų ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$).

Apskaičiavus II tiriamųjų grupės Pearson koreliacijos koeficientą r , ryšio tarp kūno kultūros programos ir sutrikusio intelekto mokinių bendrosios pusiausvyros (flamingo) testo gautų rezultatų iš esmės nėra. Silpnas ryšys nustatytas tarp kūno kultūros programos ir kybojimo testo rezultatų. Esminis ryšys nustatytas tarp kūno kultūros programos ir sėstis ir gultis bei bėgimo šaudykle testų rezultatų, stiprus – šuolio į tolį testo ir labai stiprus ryšys nustatytas tarp kūno kultūros programos ir sėstis ir siekti testo rezultatų. Galima daryti prielaidą, kad tokius rezultatus lėmė II tiriamųjų grupės kūno kultūros pedagogo sistemingai sudaryta programa bei siūloma mokiniams didelė fizinės veiklos įvairovė. Be to, ši tiriamųjų grupė turi palankiausias sąlygas kūno kultūros pamokoms vesti: pakankamas inventoriaus kiekis, pilnai įrengta sportinė bazė. Be to, šios tiriamųjų grupės kūno kultūros pedagogas nemažą dalį kūno kultūros pamokų skiria fizinio pasirengimo testams atlikti, krepšiniui, gimnastikai bei lengvajai atletikai, todėl galime daryti prielaidą, jog dėl tinkamai parengtos programos ir pedagogo kompetentingumo, šios tiriamųjų grupės sutrikusio intelekto mokinių fizinio pajėgumo rezultatai yra geriausi.

Apskaičiavus II tiriamųjų grupės Pearson koreliacijos koeficientą r , pastebėtas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp sudarytos kūno kultūros programos ir sėstis ir gultis testo rezultatų ($p < 0,05$).

Apskaičiavus III tiriamųjų grupės Pearson koreliacijos koeficientą r , nėra nustatyta ryšio tarp kūno kultūros programos ir flamingo, sėstis ir siekti bei šuolio į tolį iš vietos testų rezultato. Galima daryti prielaidą, kad tai įtakojo šios tiriamųjų grupės labai menka kompetencija. Taipogi, tai galėjo lemti skurdi fizinės veiklos įvairovė (kūno kultūros pedagogė beveik visas pamokas skiria lengvajai atletikai) bei netinkamos kūno kultūros sąlygos: sporto salė labai maža bei didžiąją salės dalį užima inventoriūs: stalo teniso stalas, bėgimo takeliai, kamuoliai ir kt.

Remiantis Pearson koreliacija nustatytas stiprus ryšys, III tiriamųjų grupėje, tarp sudarytos kūno kultūros programos ir sėstis ir gultis testo rezultatų. Silpnas ryšys nustatytas tarp kūno kultūros programos ir kybojimo testo rezultatų, esminis – tarp bėgimo šaudykle testo rezultatų. Tai įrodo, kad šios tiriamųjų grupės kūno kultūros pedagogų skiriamas didžiausias dėmesys lengvajai atletikai, turi įtakos sutrikusio intelekto mokinių liemens jėgos bei greičio ir vikrumo ugdymui.

Apskaičiavus III tiriamųjų grupės Pearson koreliacijos koeficientą r , pastebėtas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp sudarytos kūno kultūros programos ir bėgimo šaudykle testo rezultatų ($p < 0,05$).

Apskaičiavus IV tiriamųjų grupės Pearson koreliacijos koeficientą r , esminis ryšys nustatytas tarp kūno kultūros programos ir bendrosios pusiausvyros (flamingo), šuolio į tolį iš vietos bei sėstis ir gultis testų rezultatų. Galima prielaida, kad tokius rezultatus įtakojo tai, jog šios tiriamųjų grupės kūno kultūros specialistas, taip pat kaip ir II tiriamųjų grupės pedagogas (kūno kultūros abiejų tiriamųjų grupių yra vienodos), mokiniams siūlo didelę fizinės veiklos įvairovę, tačiau priešingai nei pastarosios grupės, ši tiriamųjų grupė neturi tokių tinkamų sąlygų kūno kultūros pamokų vedimui. Silpnas ryšys nustatytas tarp kūno kultūros programos ir bėgimo šaudykle testo rezultatų. Ryšio nėra nustatyta tarp kūno kultūros programos ir sėstis ir siekti testo rezultatų.

Apskaičiavus IV tiriamųjų grupės Pearson koreliacijos koeficientą r , pastebėtas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp sudarytos kūno kultūros programos ir kybojimo testo rezultatų ($p < 0,05$).

2.3.4. Tyrimo rezultatų aptarimas

Apibendrinant anketinės apklausos rezultatus, galima teigti, kad apklausoje dalyvavę kūno kultūros pedagogai yra pakankamai patenkinti savo turimomis žiniomis, mokėjimais bei įgūdžiais, kurių jiems reikia dirbant su sutrikusio intelekto mokiniais. Kita vertus, net pusė respondentų (50%), vis dėl to norėtų tobulinti savo edukacinę kompetenciją bei dažniau dalyvauti organizuojamuose kursuose keliant kvalifikaciją. Įdomu pastebėti ir tai, kad daugiau nei pusė pedagogų (67%) teigia, jog jiems nepakanka kvalifikacijos tobulinimo kursų ir daugumos nuomone (83%), kvalifikacijos tobulinimo kursų neįgaliųjų ugdymo srityje visiškai nepakanka. Gauti duomenys parodė, kad daugelis kūno kultūros pedagogų dažniausiai tobulina savo kompetencijas naudodamiesi informacinėmis technologijomis bei savarankiškai mokindamiesi ir ieškodami jiems naudingos informacijos. Tuo tarpu vienas iš nepriimtinausių būdų tobulinant savo kompetencijas, pedagogai įvardino konsultavimąsi su kolegomis, ką apklaustieji pripažino darantys labai retai.

Anketinės apklausos rezultatai parodė, kad labiausiai sutrikusio intelekto mokiniai kūno kultūros pamokų metu mėgsta judrius, sportinius žaidimus bei žaidimą su kamuoliu. Kūno kultūros pedagogai teigia, kad sutrikusio intelekto berniukai, kaip ir daugelis jų bendraamžių, mėgsta žaisti krepšinį ar užsiimti lengvąja atletika. Mergaitėms fizinės veiklos metu priimtinau yra užsiimti gimnastika ar atlikti lankstumo pratimus. Tyrimo rezultatai rodo, kad kūno kultūros pamokų metu, sutrikusio intelekto mokiniams yra svarbu, kad pats fizinės veiklos procesas jiems būtų malonus, priimtinas bei suteiktų džiaugsmą. Taipogi, šiems mokiniams svarbus tarpusavio ryšys, bendravimas su pedagogu, nes išlaikyti geri santykiai tarp pedagogo ir mokinio, skatina bendradarbiavimą. Jeigu kūno kultūros pedagogas geba sudominti mokinius savo dėstomu dalyku, tuomet tai yra puiki galimybė ugdyti teigiamą sutrikusio intelekto mokinių požiūrį į kūno kultūrą bei visą fizinę veiklą. Be to, gauti duomenys įrodo, kad, vis dėlto, kūno kultūros specialistai dar nėra pasiruošę integracijai, nes tik pusė respondentų sutinka, kad sutrikusio intelekto mokiniai gali sėkmingai dalyvauti fizinėje veikloje kartu su įgaliais bendraamžiais.

Analizuojant kūno kultūros pedagogų atsakymus, kokią naudą kūno kultūros pamokos suteikia sutrikusio intelekto mokiniams buvo nustatyta, kad visi respondentai vienareikšmiškai sutinka, jog fizinė veikla sutrikusio intelekto mokiniams padeda atsipalaiduoti, stiprina sveikatą bei suteikia džiaugsmo. Tyrimas atskleidė ir tai, jog ne visose tyrime dalyvavusiose specialiosiose mokyklose, sutrikusio intelekto mokiniai turi galimybę užsiimti papildoma sportine veikla ir dėl to, tik vienetai mokinių užsiima papildoma sportine veikla.

Atlikus tiriamųjų grupių kūno kultūros programų analizę nustatėme, kad visose tyrime dalyvavusiose specialiosiose mokyklose, daugiausia dėmesio kūno kultūros pedagogai skiria lengvajai atletikai, krepšiniui ir gimnastikai. Tyrimo duomenys rodo, kad didžiausią fizinės veiklos įvairovę, sutrikusio intelekto mokiniams, siūlo II ir IV tiriamųjų grupių kūno kultūros specialistai. Pastebima ir tai, kad šiose tiriamųjų grupėse, priešingai nei kitose, nemaža dalis pamokų yra skiriama sveikai gyvensenai ugdyti bei fizinio pasirengimo testams atlikti. Analizuojant pateiktas kūno kultūros programas nustatyta, kad pastarųjų tiriamųjų grupių kūno kultūros teminiai planai yra identiški. Galima daryti prielaidą, kad atlikus EUROFIT'o testą, II ir IV tiriamųjų grupių gauti rezultatai turėtų skirtis neženkliai. Įvertinus II ir IV tiriamųjų grupių turimą inventoriaus kiekį, kūno kultūros pamokų vedimo vietą, galime teigti, kad palankiausias sąlygas kūno kultūros pamokoms vesti turi II tiriamųjų grupė. Tačiau to visiškai negali pripažinti IV tiriamųjų grupės kūno kultūros pedagogas, kuris teigia, jog Kelmės specialiojoje mokykloje ne tik labai trūksta inventoriaus, bet ir sporto salė visiškai neatitinka reikalaujamų normų.

Tyrimo rezultatai rodo, kad I tiriamųjų grupės kūno kultūros pedagogė daugiausia pamokų skiria lengvajai atletikai, krepšiniui bei gimnastikai, tačiau priešingai nei II ir IV grupėse, šioje specialiojoje mokykloje mokiniai nežaidžia tinklinio bei futbolo. To priežastis, tik iš dalies patenkinama kūno kultūros pamokų vedimo vieta (maža sporto salė, slidi grindų danga) ir nepakankamas inventoriaus kiekis.

Analizuojant III tiriamųjų grupės kūno kultūros programą nustatėme, kad daugiausia kūno kultūros pamokų šios grupės pedagogė skiria lengvajai atletikai ir šis skirtumas lyginant su kitomis grupėmis yra akivaizdus (44 pamokos), tačiau bendra III tiriamųjų grupės kūno kultūros programa atrodo skurdžiai. To priežastis, menka fizinės veiklos įvairovė.

Atlikus EUROFIT'o testą nustatėme, kad geriausius fizinio pajėgumo rezultatus parodė II tiriamųjų grupės sutrikusio intelekto mokiniai. Galima daryti prielaidą, kad tokiems rezultatams įtakos turėjo kruopščiai sudaryta kūno kultūros programa, organizuojama papildoma sportinė veikla bei kūno kultūros pedagogo gebėjimas įtraukti savo auklėtinius į intensyvią fizinę veiklą. Nors IV tiriamųjų grupės kūno kultūros programa buvo identiška vienoda su pastarosios, tačiau IV grupės fizinio pajėgumo gauti rezultatai – ženkliai prastesni. I tiriamųjų grupės sėstis ir siekti, šuolio į tolį iš vietos bei kybojimo testo gauti rezultatai neženkliai atsiliko nuo II grupės, tačiau likusių testų rezultatai buvo vieni iš prasčiausių tarp visų tiriamųjų grupių. III tiriamųjų grupės geriausi rezultatai pasiekti atliekant sėstis ir gultis bei 10 x 5 šaudyklinio bėgimo testus (tačiau šie rezultatai yra prastesni nei II grupės), tuo tarpu flamingo, sėstis ir siekti bei kybojimo testų rezultatai buvo beveik prasčiausi tarp visų tiriamųjų grupių, o šuolio į tolį iš vietos – prasčiausi.

Apibendrinant tyrime dalyvavusių sutrikusio intelekto mokinių fizinio išsivystymo rodiklius galima teigti, kad tarp tiriamųjų grupių ūgio ir svorio vidurkiais išsiskiria III grupės mokiniai. Atlikus EUROFIT'o testą nustatėme, kad geriausias fizinio pajėgumo rezultatus parodė II tiriamoji grupė, tuo tarpu prasčiausias – IV tiriamoji grupė. I ir III tiriamųjų grupių gauti rezultatai yra prastesni nei II tiriamųjų grupės, tačiau geresni nei IV grupės.

Remiantis EUROFIT'o penkiais vertinimo lygiais (Volbekienė, 1993) nustatyta, kad sutrikusio intelekto mokinių fizinis pajėgumas yra žemo lygio. Išsiskyrė tik *bendrosios pusiausvyros* rodikliai: berniukų bei II tiriamosios grupės mergaičių – aukštu lygiu, ir mergaičių – aukščiau vidutiniu lygiu bei mergaičių *kybojimo* rezultato vidurkis: I ir IV grupės – vidutinio, II ir III – žemiau vidutinio lygio.

Panašius tyrimo rezultatus moksliniuose darbuose pateikė Fernhall, B. (1998) ir Pitetti, K. (1998) nurodydami, kad sutrikusio intelekto vaikų fizinis pajėgumas yra mažesnis ir berniukų geresnis nei mergaičių.

IŠVADOS

1. Literatūroje nurodyta, kad sutrikusio intelekto vaikų fizinis pajėgumas yra blogesnis nei įgalių bendraamžių. Sutrikusio intelekto vaikų jėgos, ištvermės, judrumo, pusiausvyros, bėgimo greičio, lankstumo ir reakcijos laiko matavimo rezultatai yra prastesni nei įgalių vaikų. Taip pat paaiškėjo, kad sutrikusio intelekto vaikams gerai atlikti motorines užduotis trukdo jų nevikrumas, negebėjimas spontaniškai numatyti pasikeitusias sąlygas atlikti judesių užduotį.
2. Gauti duomenys rodo, kad tarp tiriamųjų grupių ūgio ir svorio vidurkiais išsiskiria III grupės mokiniai. Atlikus EUROFIT'o testą nustatėme, kad geriausius fizinio pajėgumo rezultatus parodė II tiriamoji grupė, tuo tarpu prasčiausius – IV tiriamoji grupė. I ir III tiriamųjų grupių gauti rezultatai yra prastesni nei II tiriamųjų grupės, tačiau geresni nei IV grupės.
3. Atlikus fizinio pajėgumo testus nustatyta, kad sutrikusio intelekto mokinių fizinis pajėgumas yra žemo lygio. Išsiskyrė tik bendrosios pusiausvyros rodikliai: berniukų bei II tiriamosios grupės mergaičių – aukštu lygiu, ir mergaičių – aukščiau vidutiniu lygiu bei mergaičių kybojimo rezultato vidurkis: I ir IV grupės – vidutinio, II ir III grupės – žemiau vidutinio lygio.
4. Atlikto tyrimo gauti duomenys patvirtino hipotezę, kad kūno kultūros pedagogų gebėjimas pritaikyti savo turimas edukacines žinias bei sudaryta kūno kultūros programa turi įtakos sutrikusio intelekto mokinių fiziniam pajėgumui. Tai patvirtina, kad ne visuomet teorija (mūsų tyrime - kūno kultūros programa) atitinka praktiką (fizinio pajėgumo rezultatus).

REKOMENDACIJOS

1. Siekiant pagerinti vaikų fizinį pajėgumą, parenkant ir skiriant lavinamąsias užduotis tikslinga:
 - Susipažinti ir išnagrinėti fizinio lavinimo metodinius nurodymus;
 - Susipažinti su vaikų sveikatos būkle;
 - Išsiaiškinti mokinių pradinį fizinio pajėgumo lygį.
2. Skiriant ir kontroliuojant lavinamojo krūvio poveikį vaiko organizmui rekomenduotina remtis jo savijautos, kvėpavimo, pulso dažnumo parodymais bei rezultatų rodiklių poslinkiais.
3. Diferencijuoti fizinį krūvį ir vaikų fizinį tobulėjimą vertinti atsižvelgiant į vaikų lyties, amžiaus, sveikatos būklės, fizinio pajėgumo lygio skirtumų ir panašumų, fizinės raidos rezultatų poslinkių.

Sudarant pratimų kompleksus fizinėms ypatybėms lavinti, svarbu nepamiršti, kad sutrikusio intelekto vaiko ir jaunuolio organizmas gerai prisitaiko prie ugdomo greitumo krūvių, daug sunkiau pakelia ištvermės ir jėgos krūvius. Ugdant jaunųjų ištvermę ir jėgą, gerų rezultatų galima pasiekti, jei jėgos, ištvermės pratimai bus derinami su:

- lankstumo,
- greitumo,
- vikrumo pratimais.

LITERATŪRA

1. Adamonienė, R. ir kt. (2001). Profesinio ugdymo pagrindai. Vilnius: Petro ofsetas.
2. Adaškevičienė, E. (1993). *Lietuvos ikimokyklinukų fizinis ugdymas*. Kaunas: Šviesa.
3. Adaškevičienė, E. (1994). *Vaikų fizinio ugdymo pedagogika*. Vilnius: Egalda.
4. Adaškevičienė, E. (1996). *Judėjimas – vaiko sveikata, stiprybė, grožis*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
5. Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
6. Adaškevičienė, E. (2008). *Silpnos sveikatos vaikų fizinis ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
7. Ambrukaitis, J., Pobrein, V. (1996). *Specialiųjų mokyklų pradinių klasių programos*. Vilnius. LR švietimo ir mokslo ministerijos leidybos centras.
8. Auxter, D., Pyfer, J., Huettig, C. (1993). Principles and methods of adapted physical education and recreation. Mosby – Year Book.
9. *American Association on Mental retardation* (1992). Classification in mental retardation. Washington.
10. Bagdonas, A. (Sud.). (1995). *Sutrikimų klasifikacija*. Vilnius: VU leidykla.
11. Balšaitis, J. (1998). *Būkite sveiki ir stiprūs, vaikai*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
12. Bartkuvienė, D., Semenišina, O. (2003). Sutrikusios raidos vaikų sveikatos ypatumai. A. Prasauskienė (Sud.). *Vaikų raidos sutrikimai*. (p. 77). Kaunas: Kauno vaiko raidos klinika „Lopšelis“.
13. Bitinas, B. (1990). *Bendrosios pedagogikos pagrindai*. Vilnius.
14. Blauzdys, V., Bagdonienė, L. (2007). *Mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą kaip mokymosi dalyką ugdymas, didinant jų prasmingumą*. Vilnius: VPU leidykla.
15. Block, M. E., Horton, M. H. (1996). *Promoting leisure through integrated physical education*. Leisurability. (p. 15 – 23).
16. Bobrova, L. (1998). *Specialiosios mokyklos programos. Vidutinio ir žymaus protinio atsilikimo vaikų ugdymas V – X klasės*. Vilnius: LR švietimo ir mokslo m-jos leidybos centras.
17. Bobrova, L., Ivanovas, P. (1997). *Pradinukų kūno kultūra*. Kaunas: Šviesa.
18. Bobrova, L., Mackevičius, L., Norkus, S. (2004). *Specialiosios mokyklos kūno kultūros metodikos realizavimas pedagoginėje praktikoje*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.

19. Bandzienė, O., Bobrova, L., Staponkienė, Z. (2004). *Vaikų kūno kultūra. Ikimokyklinio amžiaus sutrikusios raidos vaikams*. Šiauliai: Lucilijus leidykla.
20. Daniusevičiūtė, L., Ramanauskienė, I., Linonis, V. (2008). Kauno technologijos studentų fizinio pajėgumo kaita. „Sveikatos mokslai“. Nr. 3. 18 Tomas. 1655 – 1657 psl. Vilnius: „Akritis“.
21. Daulenskienė, J. N. V. (2003). *Protinio atsilikimo klinika*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
22. Dilienė, R. (1999). *5 – 6 metų amžiaus vaikų fizinio aktyvumo ugdymo sistema*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Klaipėda.
23. Eichstaedt, C., & Lavay, B. (1992). *Physical activity for individuals with mental retardation: Infants to adults*. Champaign, IL: Human Kinetics.
24. Eichstaedt, C. et al. (1991). Physical fitness and motor skill levels of individuals with mental retardation: mild, moderate and individuals with Down syndrome ages 6 to 21. Normal: Illinois State University Printing Services.
25. Elijošienė, I. (1998). Vaikai turintys intelekto sutrikimų. J. Ambrukaitis (Sud.). *Specialiųjų poreikių vaikai* (p. 5-19). Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
26. Elijošienė, I. (2003). Sutrikusios raidos vaikų ugdymas atsižvelgiant į jų specialiuosius poreikius. J. Ambrukaitis (Sud.). *Specialiojo ugdymo pagrindai* (p. 264). Vadovėlis edukologijos specialybės studentams. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
27. Fernhall, B. et al. (1998). Cardiovascular fitness of mentally retarded individuals. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 5, 49 – 59.
28. Gaigalienė, B. (1999). *Pagyvenusių žmonių fizinis pajėgumas, aktyvus gyvenimo būdas ir sveikata*. Eksperimentinės ir klinikinės medicinos institutas. Gerontologijos ir reabilitacijos centras. Vilnius.
29. Grinienė, E., Lindišienė, D., Maračinskienė, E., Vaitkevičius, J. (1990). *Mokymosi įtaka vaiko ir paauglio organizmui*. Kaunas: Šviesa.
30. Grinienė, E., Puidaitė, A. (2003). Mokyklinio amžiaus vaikų pažinimas ir ugdymas. *Specialusis ugdymas*, 1 (8), 40 – 46. Kaunas: LKKA.
31. Grinienė, E., Vaitkevičius, J.V. (1998). Šiaulių miesto moksleivių, turinčių specialiųjų mokymosi poreikių, fizinis pajėgumas. J. Ambrukaitis (Sud.). *Specialioji mokykla: praeitis, dabartis, ateitis* (p. 45 - 48). Mokslinės konferencijos medžiaga. Šiauliai: Šiaulių universitetas.
32. Ivaškienė, V. (2002). *Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas*. Kaunas: LKKA.
33. Jovaiša, L. (1993). *Pedagogikos terminai*. Kaunas: Šviesa.

34. Juškelienė, V., Dailidienė, N., Jakučiūnienė, D. (2001). Ugdymo įtaka ikimokyklinio amžiaus vaikų fiziniam parengtumui. *Sporto mokslas*. Nr. 3. p. 37. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
35. Kardelis, K., Kavaliauskas, S., Balzeris, V. (2001). *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos*. Kaunas: LKKA.
36. Kavaliauskienė, V. (2001). *Pedagoginis pašaukimas ir jo ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
37. Lassahn, R. (1999). *Pedagogikos įvadas*. Vilnius: Margi raštai.
38. Leliūgienė, I. (1997). *Žmogus ir socialinė aplinka*. Kaunas: Technologija.
39. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos I-X klasė. (1997). Vilnius.
40. Mikelkevičiūtė, J. (2003). Sutrikusio intelekto ir psichikos neįgaliųjų taikomoji fizinė veikla. R. Adomaitienė (Sud.). *Taikomoji neįgaliųjų fizinė veikla* (p. 333-378). Kaunas: LKKA.
41. Milkintaitė, L. (2001). Mokytojo asmenybė ir pedagoginio darbo motyvacija. A. Gumuliauskienė, I. Ramaneckienė (Red.). *Pradinis ugdymas*. (p. 51 - 57). Šiauliai.
42. Miškinis, K. (2000). *Kūno kultūros ir sporto specialistų rengimo tobulinimas*. Monografija. Kaunas: LKKA.
43. Muliarčikas, A. (2007). *Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika: sveikos gyvensenos, fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo ir jo praktinio realizavimo metodinės rekomendacijos*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
44. Nees – Delaval, B. (2000). *Vaikas auga viskas ką jums reikia žinoti apie savo vaiką*. Vilnius: Naujoji Rosma (p. 262 - 265).
45. Norkus, S. (2002). *Pradinukų fizinio pajėgumo diagnostika: metodinė priemonė*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
46. Pavilionis, S., Andriulis, E., Čėsnys, G. (1974). *Žmogaus augimo ir brendimo diagnostika*. Vilnius: Mintis.
47. Pavilionis, S., Tutkuvienė, J. (1991). *Lietuvių antropologijos matmenys*. Vilnius: Mokslas.
48. Pitetti, K. H., Fernhall, B. (1998). Aerobic capacity as related to leg musculature for mildly mentally retarded individuals. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6, 354-370.
49. Puišienė, E. (2004). *Fizinių pratimų didaktikos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
50. Radzevičienė, L., Jurevičienė, M. (2008). *Lavinamųjų klasių mokinių fizinės veiklos modeliavimas (vidutiniškai sutrikusio intelekto vaikams)*. Metodinė priemonė. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.

51. Raugalė, A. (2000). *Vaičių ligos. Vaičių ligų propedeutika. Naujagimio ligos. Paveldimos ligos.* (T.1.). Vilnius: Gamta.
52. Rimdeikienė, S. (2002). Specialiojo pedagogo ir tėvų, auginančių specialiųjų poreikių vaiką, socialiniai vaidmenys: kompetencijos problema. F. Ivanauskienė (Sud.). *Socialinis ugdymas: mokyklos ir šeimos bendradarbiavimas: II respublikinės mokslinės praktinės konferencijos straipsnių rinkinys.* (p. 29 - 38). Šiauliai: ŠU leidykla.
53. Rožanskienė, E., Švedas, E. ir kt. (2003). *Kūno kultūra silpnesnės sveikatos moksleiviams.* Metodinės rekomendacijos. 2-oji pataisyta laida. Vilnius: Leidybos centras.
54. Safrit, M. J. (1990). *Introduction to measurement in physical education and exercise science.* St. Lovis: Time Mirror Mosby.
55. Sherill, C. (1998). *Adapted Physical Activity, recreation and sport: Cross disciplinary and lifespan.* Dubuque.
56. Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija.* Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
57. Skurvydas, A., Stonkus, S., Volbekienė, V. (2006). *Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus.* Knyga moksleiviams. Kaunas: LKKA.
58. Stonkus, S. (Sud.). (1996). *Sporto terminų žodynas.* Kaunas: Lietuvos kūno kultūros institutas.
59. Stonkus, S. (Sud.). (1997). *Vis tobulėti: kas žinotina Lietuvos kūno kultūros ženkliukui.* Vilnius. Respublikinis sporto informacijos ir specialistų tobulinimosi centras.
60. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas.* 2-asis pataisytas ir papildytas leidinys. T. 1. Kaunas: LKKA..
61. Surburg, P. R. (1985). Basic problems in motor learning research. *Adapted Physical Activity Quarterly.*
62. *Tarptautinė statistinė ligų ir sveikatos problemų klasifikacija (TLK-10) / Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Valstybinė vaistų kontrolės tarnyba. 10-oji redakcija.* (1997). Vilnius, Ženeva: Lietuvos sveikatos informacijos centras.
63. Tijūnėlienė, O. (2000). *Mokytojo autoriteto samprata Lietuvoje (1918 - 1940).* Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
64. Tutkuvienė, J. (1995). *Vaičių augimo ir brendimo vertinimas.* Vilnius: Vilspa.
65. Ulrich, D. (1985). *Test of gross Motor Development.* Austin.
66. Vaitkevičius, J.V., Grinienė, E., Šlapkauskaitė, D., Navickienė, V., Mockevičienė, D. (2001). Mokinių fizinis išsivystymas ir jo įvertinimas (p. 149). *Vaiko anatomijos, fiziologijos ir ugdymo higienos laboratoriniai darbai.* Šiauliai : Šiaulių universiteto leidykla.

67. Vasiliauskas, K., Ivaškienė V. (2001). *Fiziškai neįgalių žmonių fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas: LKKA.
68. Vilkas, A. (2006). *Kūno kultūros teorijos įvadas*. Vilnius: VPU.
69. Volbekienė, V. (1997). *Eurofit'o testai suaugusiems*. Vilnius: Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos vyriausybės.
70. Volbekienė, V. (1993). Eurofitas: *Fizinio pajėgumo testai, metodika. Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai*. Vilnius: Mintis.
71. Volbekienė, V., Kavaliauskas, S. (2007). 10 - 18 metų mokinių fizinio pajėgumo testai. A. Muliarčikas (Sud.). *Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika* (p. 16 - 19). Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
72. Volbekienė, V., Emeljanovas, A., Rutkauskaitė, R., Trinkūnienė, L. (2008). Mokinių fizinio aktyvumo ir su sveikata susijusio fizinio pajėgumo tarpusavio ryšiai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Nr. 4 (71). 136 psl. Kaunas: LKKA.
73. Voveris, V. (1990). *Pedagogas – mūsų viltis ir nerimas*. Kaunas: Šviesa.
74. Yabe, K. et al. (1985). Developmental trends of jumping reaction time by means of EMG in mentally retarded children. *American Journal of Mental Deficiency* 29, 137 – 145.
75. <http://www.vsv.lt/gyvensena/sveikas/2605.html>. (žiūrėta 2009-10-14)
76. <http://www.vaivorykste.puikiai.lt> (žiūrėta 2010-02-12)

Simona Sidorenko

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS COMPETENCES AND PROGRAM FOR THE PHYSICAL FITNESS OF PUPILS' WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

The Master's Degree Thesis

Summary

Theoretical analysis of the influence of competences of physical education educators and the created programs on physical capacity of pupils having conduct disorders has been carried out in the present Master Thesis.

A *hypothesis*, that physical education educators' ability to apply their educational knowledge within practice and the created physical education program influence physical capacity of mentally retarded pupils, has been set.

49 mentally retarded pupils of four special schools as well as 6 physical education educators of these educational institutions have participated in the research.

A questionnaire survey, a EUROFIT test and analysis of physical education program have been carried out in order to determine whether the competence of physical education educators and the program influence physical capacity of mentally retarded pupils.

Key conclusions of the empirical research are as follows:

1. Literature provides information that physical capacity of mentally retarded pupils is poorer in comparison to their abled peers. The results of strength, stamina, liveliness, balance, running speed, flexibility and reaction time of mentally retarded children are worse than of abled children.
2. The obtained data shows that pupils of group III distinguish out of groups under research for the average height and weight. Upon completion of EUROFIT test we have estimated that the research group II demonstrated the best physical capacity results, meanwhile, the worst ones were demonstrated by research group IV. The results obtained from research groups I and III are worse comparing to research group II, however, they are better than the ones of group IV.
3. The research carried out showed that physical capacity results of mentally retarded pupils were more influenced by physical education educators' ability to apply their knowledge and skills within practice than the created physical education program. The above proves that theory (in our research – physical education program) not always corresponds to practice (physical capacity results).

Priedai