

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Donatas Imbras

*Edukologijos magistrantūros
studentas*

**10-12 KLASIŲ MOKINIŲ UŽIMTUMAS IR REKREACIJA
LAISVALAIKIU**

Magistro darbas

Darbo vadovė
doc. dr. Laimutė Bobrova

Šiauliai, 2005

OCCUPATION AND RECREATION ON THE SPARE-TIME OF 10-12 FORMS PUPIL

Donatas Imbras

It is very significant to investigate the pupil spare-time occupation models in the recreation expanse. That is why this study analyses the influence of spare-time occupation and recreation of the 10-12 forms pupil. **The purpose** of this study is to substantiate education theoretic view of consist to occupation and recreation conception and to investigate expression of young people in the spare-time. **The object** of the work – the organization of 10 -12 form pupil occupation and recreation in they spare-time. In the research were used the test of 10–12 forms pupil experience wish 233 children (99 boys and 134 girls). Methods: study of scientific and theoretic literature, questionnaire, comparative analysis. Research data analysis was performed using SPSS for Windows programme.

According to the research data such **conclusions** were formulated:

1. The research data emphasize that, every day in the various sport activities going more than 37 % pupils.
2. Students indicated that to going in the sport activities the most of they are stimulated by friends and contemporaries.
3. Two following factors stimulating students'need for wholesome lifestyle: girls more interesting in the slenderize, boys more interesting in the sex-education.
4. Most of young people are not pleased of them self sport activities.
5. The statistically meaningfully correlates with the kind of activities and gender: intensive activities choose boys, girls prefer passive occupations. Boys more like team sport than girls.
6. The research data emphasize that students exercise little, minority participate in training sessions of sports.

This research is exterminating most important psychosocial needs of student' life and expression of physical activity and factors influencing the process of their physical training.

TURINYS

ĮVADAS	3
1. 10 - 12 KLASIŲ MOKINIŲ UŽIMTUMO IR REKREACIJOS LAISVALAIKIU TEORINIAI PAGRINDAI	7
1.1. Rekreacijos ir laisvalaikio samprata kintančios kultūros kontekste	8
1.2. Rekreacija kaip socialinė paslauga besikeičiančioje visuomenėje	9
1.3. 10 – 12 klasių mokinių laisvalaikio problema socialinio mobilumo aspektu.....	13
1.4. Rekreacijos raiškos analizė paauglystėje.....	18
1.5. Laisvalaikio ir užimtumo reikšmė jaunuolių gyvenime	25
2. ŠEIMOS IR VISUOMENĖS ĮTAKA JAUNUOLIŲ LAISVALAIKIUI	28
3. 10 - 12 KLASIŲ MOKINIŲ UŽIMTUMO IR REKREACIJOS LAISVALAIKIU TYRIMAS	30
3.1. Tyrimo organizavimas ir metodika.....	32
3.2. Mokinių požiūris į fizinį aktyvumą ir jo raišką laisvalaikiu.....	33
3.3. Suaugusių fizinio aktyvumo raiška laisvalaikiu	39
3.4. Motyvai skatinantys mokinius mokytis ir sportuoti	41
3.5. Sveikos gyvensenos problemos labiausiai dominančios mokinius	46
3.6. 10 - 12 klasių mokinių rekreacijos ir laisvalaikio praleidimo skirtumai lyties aspektu	48
IŠVADOS	49
REKOMENDACIJOS	50
LITERATŪRA	51
PRIEDAI	54

Įvadas

Problema ir aktualumas. Vykstantys globaliniai procesai keičia visuomenę, jos vertybes, poreikius, teiktinas socialines paslaugas, žmonių gyvenimo tempą. Darbo našumo intensyvėjimas bei informacijos srautai tiesiogiai veikia žmones, juos supančią kultūrą, socialinę, psichologinę, fizinę aplinką, praktinių kompetencijų formavimąsi (Buračas, 2002; Urbonas, 2002; Vitkienė, 2002). Tai atsispindi ne tik mokslinėje literatūroje, bet ir organizacijų (švietimo, sporto) sociokultūrinėje praktikoje. Pastaruoju metu vis sparčiau pereinama prie labiausiai nuo inovacijų priklausomų šakų, tokių kaip *rekreacija*, kur konkurencinį pranašumą sąlygoja efektyvus žmonių išteklių naudojimas, intelektinio kapitalo valdymas, žinių kūrimas, *laisvalaikio, užimtumo organizavimas*.

Kasdienio gyvenimo tikrovė suvokiama kaip sutvarkyta tikrovė, iš anksto objektyvuota. Stebimi objektai nustato tvarką, kuriai esant šios objektyvacijos tampa prasmingos (Berger, Luckmann, 1999), o gyvenimas socialinėje erdvėje įgyja prasmę. Šiame procese reikalingas gebėjimas iš anksto numatyti galimas problemas, kylančias iš besikeičiančių aplinkos sąlygų. Ši nauja gyvenimo kokybės ekonomika verčia žmones turimų žinių pagrindu kurti naujus darbo, rekreacijos metodus, kompetencijas ir procesus, naujus motyvavimo būdus bei naujas žmonių išteklių valdymo strategijas. Tą įrodo ir pranešimų bei straipsnių specialiuosiuose žurnaluose gausa bei organizuojamos konferencijos. Rekreacijos ir laisvalaikio aspektas juose vertinamas kaip sektorius, sugebantis patikimai tenkinti visuomenės raidos poreikius. Rekreacijos ir laisvalaikio organizavimo atstovai pristatomi kaip specialistai, kurie atlieka savo pareigas, eidami į akistatą su postmodernia visuomene, formuojant naujo gyvenimo stiliaus, naujos rekreacijos (laisvalaikio) kultūros gaires.

Naująjį pakilimą ypač akivaizdžiai rodo naujų strategijų kūrimas, siekiant aprūpinti, tenkinti ir remti žmones, kad jie galėtų dalyvauti socialiniame, kultūriniame ir visuomeniniame gyvenime. Rekreacijos įnašas į visuomenės atsinaujinimą yra vis labiau vertinamas. Atrodo, kad iki šiol šio sektoriaus veikla dar galutinai nepateko į individualistinės kultūros pinkles (Spierts, 2003); laisvalaikio, rekreacijos organizavimo darbas vis dar teikia tarpusavio pagalbos, bendrumo ir vienybės galimybių.

Nauji polėkiai taip pat pasireiškia kūrybingai plėtojant sociokultūrinį žmonių (moksleivių) potencialą kaip socialinės ir kultūrinės atgaivos miestų kvartaluose, kaimynijose instrumentą. Nors ir neišvengta susiskaldymo, tačiau dėl to žmonėms dar neprapuolė poreikis ir būtinybė ieškoti sąlyčio taškų.

Kaip tik todėl pasisakant už investicijas į socialinę infrastruktūrą rekreaciniam, laisvalaikio organizavimo darbui skiriamas svarbus dėmesys besikeičiančioje visuomenėje. Anot

Vitkienės (2002) aktualiausia šiuolaikinė globalinė problema turėtų būti žmogus, jo sveikatos, darbingumo (ergonomikos) bei ilgaaamžiškumo, egzistencinės aplinkos išsaugojimo problema, tuo pačiu ir žmogaus rekreacija.

Rekreacija kaip reiškinys nėra naujas, tačiau nenagrinėtas, netirtas kaip gyvenimo stiliaus kontekstas. Mokslinėje literatūroje rekreacijos dimensija aiškinama skirtingai, nors nėra nauja. Vienur rekreacijos reiškinys suvokiamas kaip formalizuotas teorijos visumos elementas, kitur jis suprantamas tik kaip pramoga. Arba dėmesys akcentuojamas į gamtos, jos išteklių panaudojimą rekreacijai (Vitkienė, 2002; Luobikienė, 2003). Mūsų darbe mes iškeliamo naują vyresnių klasių mokinių **užimtumo ir rekreacijos laisvalaikio paradigmą**, kuri yra tirama bendroju postmodernizmo kultūriniu aspektu. Tai kultūrų (vyresnio amžiaus paaugliai, jų tradicijos ir visuomenė) visuma, arba paradigmų atsiradimo, palaikymo ir kaitos universalūs mechanizmai. Aptariant paradigmą šiame analizės lygmenyje, esminis dėmesys skiriamas rekreacijos kultūros turinio elementams.

Rekreacijos definicija priskiriama prie sociokultūrinio darbo sutelkties sričių. Ji reikšminga socialinio visuomenės profilio sudarymui ne tik todėl, kad spalvingame sociokultūrinės veiklos barų rinkinyje nuolat pasireiškia įvairiomis formomis, bet ir todėl, kad suteikia galimybę užtikrinti sociokultūrinio darbo ryšį su kitomis visuomeninėmis institucijomis (švietimo, sporto) ir įtakos sferomis.

Teorinis ir praktinis reikšmingumas. Rekreaciniai poreikiai tam tikru mastu orientuoja žmogaus elgesį, susijusi su fiziniu vystymusi, poilsiu, pramogomis, sportu ar turizmu, sąlygoja žmogaus kūno grožio, harmonijos tarp fizinių ir dvasinių parametrų supratimą, humanizuoja jo veiklą. Žmogaus susidūrimas su fiziniu ugdymu, sveikatingumu, poilsiu, tradicijom žadina kultūros raiškos, vertybių suvokimą, šių veiksnių teorinė analizė leidžia giliau pažinti rekreacijos raiškos modelį, įtaką žmogaus gyvenimo kokybei, saviraiškai; darbe atliekamas tyrimas orientuotas į veiksnius, veikiančius rekreacijos laisvalaikio raišką jaunimo tarpe.

Tyrimo **objektas:** 10-12 klasių mokinių užimtumo ir rekreacijos organizavimas besikeičiančioje visuomenėje.

Tyrimo **tikslas:** teoriškai pagrįsti užimtumo ir rekreacijos koncepcijos deramumą edukacinėje terpėje ir empiriškai ištirti vyresnių klasių mokinių veiklos bruožų raišką laisvalaikio.

Tyrimo **hipotezė:** 10-12 klasių mokinių laisvalaikio užimtumas nepakankamai grindžiamas aktyvia fizine veikla ir rekreacija.

Tyrimo uždaviniai:

- Teoriškai pagrįsti rekreacijos ir laisvalaikio sampratą remiantis pasaulio ir Lietuvos mokslininkų publikuotais tyrimų rezultatais.
- Atskleisti socialinių institutų poveikį vyresnių klasių mokinių rekreacijai.
- Išryškinti vyresnių klasių mokinių veiklos bruožų raišką laisvalaikiu.

Tyrimo metodai:

- Mokslinės literatūros analizė
- Deskriptyvinė analizė
- Anketavimas
- Kiekybinė ir kokybinė duomenų analizė.

Metodologinį tyrimo pagrindą sudaro naujoji ugdymo filosofija ir sisteminio-integralaus mąstymo dimensijos, susiejant socialinę vyresnių klasių mokinių (socialinės gerovės) politiką su naująja visuomenės edukacine (laisvalaikio organizavimo) kultūra. Pokyčių vyksmas, orientuojantis į vyresnių klasių mokinių, tėvų, pedagogų, vadovų, kaip ugdymo dalyvių edukacines teises. Tai demokratinės visuomenės principai: asmens laisvė, teisių apsaugojimas, apsisprendžiant dėl jaunuolių laisvalaikio organizavimo modelių optimizavimo, pedagogų atsakomybės didinimas, gilinant jų pažiūras į laisvalaikio kultūrą (Barkauskaitė, 1997).

Tyrimo etapai. Pirmajame etape (2003 m.) buvo analizuojama filosofinė, psichologinė ir pedagoginė literatūra, interneto duomenų bazės. Atitinkamos literatūros studijos leido tiksliai formuluoti tyrimo problematiką, tikslus, uždavinius, kelti hipotezes.

Antrajame etape (2003 – 2004 m.) buvo analizuojama pasirinkta tyrimo metodika. 2004 m. kovo – birželio mėn. atliktas konstatuojamasis tyrimas.

Trečiajame etape: (2004 - 2005 m.) buvo atlikta tyrimo duomenų statistinė analizė. Remiantis gautais rezultatais tikrinta darbo hipotezė, formuluotos išvados ir parengtos konkrečios rekomendacijos.

Darbo struktūra: magistro darbą sudaro trys skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas, vienas priedai. Darbe pateikta du paveikslai ir aštuonios lentelės. **Darbo apimtis** - 55 puslapiai.

1. 10 - 12 KLASIŲ MOKINIŲ UŽIMTUMO IR REKREACIJOS LAISVALAIKIŲ TEORINIAI PAGRINDAI

1.1. REKREACIJOS IR LAISVALAIKIO SAMPRATA KINTANČIOS KULTŪROS KONTEKSTE

Visuose žmogaus raidos etapuose darbas užėmė išskirtinę, reikšmingą vietą. Tai buvo ir tebėra svarbiausia žmogaus egzistavimo sąlyga, pagrindinė žmogaus saviraiškos priemonė, jos dorovinio subrendimo išraiška. Darbas darosi vis sudėtingesnis, nes jo technologija šiandien grindžiama naujais atradimais ir išradimais. Mažėjant rankų darbiui didėja protinis darbas, reikalaujantis stiprinti proto jėgas, plėtoti mokėjimus ir įgūdžius, kurių prireikia naudojant šiuolaikinius techninius įrankius. Darbas žmogui - pareiga, jo pragyvenimo būtinybė, bet jeigu ši pareiga per, jeigu ji nualina jėgas, darbas tampa našta, kažkas svetima individui (Jovaiša, 2001). Todėl svarbiausia gerai organizuoti darbą, derinti jį su poilsiu, skatinančiu tik teigiamas emocijas. Pailsėjęs, žvalus asmuo bus darbinesnis, kupinas naujų idėjų ir energijos, lengviau bendraus su aplinkiniais, darbas bus produktyvesnis. Žmogus negali apsieti be poilsio, jam reikia atgauti jėgas. Čia svarią įtaką daro rekreacija - tai fizinių jėgų atgavimas, sveikatos palaikymas ir fizinis vystymasis. Rekreacija reiškiasi ne tik jau paminėtuose aspektuose, bet taip pat tenkina įvairius visuomenės narių poreikius, atlieka reguliacinę, motyvacinę, adaptacinę, istorinės atminties išlaikymo ir kitas funkcijas. Rekreaciniai poreikiai tam tikru mastu orientuoja žmogaus elgesį, humanizuoja jo veiklą. Rekreacijai būdinga tai, jog dažniausiai buitines, realias situacijas pakeičia dirbtinės, žaidybinės, siekiama atsipalaiduoti, pailsėti, pajauti džiaugsmą, patirti gerų emocijų, naujų išpūdžių. Rekreacija susijusi su fiziniu vystymusi, poilsiu, pramogomis, sportu ar turizmu sąlygoja žmogaus kūno grožio, harmonijos tarp fizinių ir dvasinių parametrų supratimą. Žmogaus susidūrimas su fiziniu ugdymu, sveikatingumu, poilsiu, tradicijom žadina kultūros raiškos, vertybių suvokimą. Rekreacija diferencijuoja visuomenę pagal kultūrinio susitapatinimo su jos vertybėmis laipsnį (Vosyliūtė, 1994).

Kadangi rekreacija stiprina fizinį ir dvasinį žmogaus pajėgumą, gausina jo asmenybės patyrimą, sumanumą, išlaisvina jo suvokimų ribas, tai ji gali būti laikoma visuomeninių pakitimų, socialinės pažangos veiksmu. Kaip teigia A. Vosyliūtė, „žmogaus fizinę ir dvasinę pusiausvyrą išlaikančių veiklos būdų, jo gyvybingumą ir fizinį išlikimą užtikrinančių vertybių pasirinkimas ypač svarbus greito informacijos plitimo, kultūros, politinių ir socialinių orientacijų kitimo laiku, kai pasirodo daug konkuruojančių idėjų, elgesio variantų" (Vosyliūtė, 1994, p.46). Spartėjantis gyvenimo tempas, mokslo, kultūros, ekonomikos pokyčiai, bei naujų technologijų įdiegimas priverčia žmogų ieškoti naujų idėjų bei neatskleistų platybių ne tik visuomeniniame

gyvenime, bet ir poilsio bei laisvalaikio srityse. Žmogus tampa pasaulinės kultūros nešėju bei skleidėju, kurioje laisvalaikis traktuojamas kaip svarbiausias auklėjimo, kūrybos ir pramogų šaltinis. Pasak A. Paplausko-Ramūno, „XX amžiuje žmogiškoji būtis yra fragmentiška, ji apsupta mašinų bei naujausių technologijų, ir laisvalaikio galimybė yra nukreipta atstatyti prarastą žmogiškosios būties pilnatvę" (Paplauskas-Ramūnas, 1996, p.99).

Laikui bėgant kinta laisvalaikio galimybės skirtos jėgoms atstyti, atgauti tiek fizinę, tiek ir psichologinę pusiausvyrą. Nuolatinis, nekintantis tapatumas su rekreacijos vertybėmis beveik neišsivaizduojamas, todėl skirtingoms socialinėms demografinėms grupėms gali būti naudinga tam tikrų formų stabilumas, reiškimosi dėsniumai. Rekreacija kaip pagrindas asmenybės raiškos savikūrai, fizinių savybių formavimuisi ir įsitvirtinimui sąmonėje ypač svarbi yra jauname amžiuje. Jaunimas įsisavina žaidimų, fizinės kultūros, sporto šakų taisykles, mėgdžiodamas sporto žvaigždžių stilių, kuria savo elgesio modelius, įvaizdžius. Šiandien visuomenė jauną žmogų sieja su fizikultūriniais judėjimais bei dalyvavimu sportinėje kultūroje.

Su amžiumi kinta ir poreikiai leidžiant laisvalaikį ar atostogas. Jaunesniojo amžiaus vaikams būdingi judrieji žaidimai, bendravimas su bendraamžiais, kelionės. Jie norėtų nukeliauti į Legolandą ar Disneilendą, pamatyti jūrą ir pastatyti smėlio pilį. Vyresni moksleiviai taip pat akcentuoja poreikį bendrauti, dalyvauti diskotekose, keliauti, tačiau jų kelionių tikslas - rami vieta, kur galėtų atsipalaiduoti, pamiršti rūpesčius. Paaugliai yra linkę patys organizuoti savo laisvalaikį ir nenoriai priima tėvų ar mokytojų patarimus. Sveikintina, kad mokiniai stengiasi būti savarankiški, tačiau tėvai neturėtų leisti vaikams patiems spręsti, kokia veikla užsiimti laisvalaikiu. Jie turėtų savo atžaloms patarti, padėti, tačiau pagalba neturėtų būti perdėta. Reikėtų atsižvelgti ir į pačio vaiko norus, interesus bei poreikius.

Vyresnio amžiaus žmonių rekreaciniai poreikiai mažesni. Rekreaciją jie sieja su psichofizinės būklės koregavimu, poilsiu, ramybe. Jų rekreacinė veikla susijusi su ūkio darbais, buvimu gamtoje, kultūrinių renginių lankymu. Galima teigti, jog jaunimo rekreacijai būdingas kolektyviškumas, jungimasis į interesų grupes, o vyresnio amžiaus žmonių - veiklos formų stabilizacija, privatumas, individualumas. Kiekviename amžiaus tarpsnyje, be abejo, atsiranda grupių, kurios skirtingai identifikuoja rekreacines vertybes. Pavyzdžiui, tarp vyresnio amžiaus žmonių gali atsirasti grupė, kuriai nebūdingas sėslumas, individualumas, kuri, priešingai, nori aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime.

Mieste gyvenančių žmonių laisvalaikis sudaro didžiausią jų gyvenimo dalį - apie 70 % viso laiko. Tiek laisvo laiko turėtų pakakti viską. Sociologų teigimu, dirbančiam žmogui (miesto sąlygomis) per dieną lieka apie 3 val. laisvo laiko, kurį jis gali panaudoti kultūriniais reikalais, savišvietai, asmenybei tobulinti. Pasirodo, kad mažiausiai laisvo laiko lieka besimokančiam jaunimui. Tuo amžiaus tarpsniu sparčiai formuojasi asmenybė, savarankiška veikla, bendravimo

įgūdžiai. Sprendžiant laisvalaikio problemą, reikėtų išsamiau išanalizuoti atskirų visuomenės grupių užimtumą ir reguliuoti krūvį (Vaitkevičius, 1995).

Rekreacinių ir laisvalaikio vertybių samprata taip pat priklauso nuo socialinių žmogaus vaidmenų visuomenėje. Vyrai savo laisvalaikį ir atostogas sieja su fiziniais darbais - namo statyba, remontu. Tuo tarpu moterys - su noru organizuotai poilsiauti, kelionėmis, kas išlaisvintų jas nuo kasdienės namų ruošos. Joms svarbu tai, kad nereikia skubėti. Vyrai labiau linkę pritarti savarankiško keliavimo formoms. „Atostogų ir poilsio erdvė sudaro galimybes žmogui keisti savo įprastus socialinius vaidmenis, nors trumpam išsilaisvinti iš įprastų veiklos stereotipų, kurti naują savo vaizdą, platesnį identifikacijų su kultūrinėm poilsio, bendravimo vertybėm spektrą" (Vosyliūtė, 1994, p.48).

1.2. REKREACIJA KAIP SOCIALINĖ PASLAUGA BESIKEIČIANČIOJE VISUOMENĖJE

Psichologai teigia, jog suaugę ir vaikai, yra žmonės - labai sudėtingos būtybės, apibūdinamos individo, asmens ir asmenybės sąvokomis. *Individas* - atskira būtybė, atskirta nuo kitų būtybių laiko ir erdvės atžvilgiu, iš kitų išsiskirianti kokybinėmis struktūros ir elgesio ypatybėmis. Tai savitas įgimtų ir įgytų ypatybių derinys. Protingas individas - *asmuo*, metafizinių požiūriu - žmogiškosios būtybės pagrindas, visų galių nešėjas. Asmuo junta, galvoja, išgyvena, turi kūną, protą, valią ir jausmus, tačiau nesutampa nei su savo kūnu, nei su protu, nei su jausmais. Asmuo visada tapatus sau (Butkienė, Kepalaitė 1996).

Asmenybės sąvoką tyrinėja filosofija, sociologija, psichologija, amžiaus fiziologija ir kiti mokslai. Suprantama, kiekvienas mokslas išryškina skirtingas šios sąvokos dalis. V.Savickytė (1996) pažymi, kad net ir vienas mokslas asmenybės definicijų (lot. definitio - apibrėžimas) gali turėti labai daug (kai kas jų priskaičiuoja penkiasdešimt ir net dar daugiau) .

Psichologijos žodyne (1993) nurodomą kad, asmenybė - individo savitumas, reikšmingų pastovių jo savybių (įgimtų ir įgytų) sistema, nusakanti jo vietą - kurioje nors bendrijoje. Suprantama, mokslininkai kalba ir apie veiklos reikšmę asmenybės formavimuisi, ir apie asmenybės struktūrą bei kitus parametrus.

Pedagogai teigia, kad asmenybė - tai vidinių žmogaus veiksmų visuma, sąlygojanti jo elgesį, savarankiškumą ir atsakingumą (Jovaiša, 1993.).

Žinomas ir dar lakoniškesnis pasakymas: "Asmenybė - asmeniškai ir visuomeniškai vertingas žmogus" (Jovaiša, Vaitkevičius, 1987, p.62).

Asmenybė (persona) - asmens ypatybės, kurias jis įgyja gyvendamas, pastovi jų sistema, nusakanti asmens vietą žmonių bendrijoje. Asmuo tampa asmenybe, kai jis aktyviai veikia ir

reiškiasi kaip visybė, jungianti aplinkos pažinimą su išgyvenimais. Asmenybei būdinga *aktyvumas* (pastangos veikti plačiau, negu to reikalauja situacija ir veikiančiojo padėtis), *kryptingumas* (pastovi vyraujančių poreikių, tikslų, motyvų, mokymų, interesų, problemų ir įsitikinimų sistema), *giluminiai prasminiai procesai*, per kuriuos išsikristalيزuoja žmogaus *sąmoningas* santykis su tikrove ir kt (Butkienė, Kepalaitė 1996).

A.Jacikevičiaus (1994) teigimu, žmogus, kaip somatinių, fiziologinių ir psichinių savybių integruota visuma, santykiaujanti su gamtine ir visuomenine aplinka, yra vadinama asmenybe.

A.Petrovskis (1981, p.110) teigė, kad „asmenybė yra socialinė būtybė, dalyvaujanti visuomeniniuose santykiuose. Tai visuomenės raidos žmogus. Toliau žmogui vystantis socialinėje grupėje, formuojasi tokie painūs santykiai, beje, dažniausiai nepriklausantys nuo individo valios ir sąmonės, kurie formuoja jį kaip asmenybę. Tačiau asmenybė socialinę patirtį įgyja savo "vidinio pasaulio" dėka, kuris atspindi tai, ką žmogus daro ir kas darosi su juo".

Kiekvienas organizmas yra tam tikra individualybė, bet išugdyta žmogaus individualybė, produktyviai pasireiškianti sau ir visuomenei naudingoje veikloje (Jovaiša, 1993).

Individualybę apibūdina charakteris, temperamentas, psichinių procesų ypatybės, vyraujančių jausmų ir veiklos motyvų visuma, susiformavę gebėjimai. Todėl teigiama, kad žmogaus asmenybė yra nepakartojama individualybė (Savickytė, 1996). "Štai kodėl, - rašė A.Petrovskis (1981, p.111), - asmenybė - tai pirmiausia konkretus žmogus su savo privalumais ir trūkumais, su savo stipriosiomis ir silpnosiomis savybėmis, kurias suformuluoja jo dalyvavimas visuomenės gyvenime, auklėjimas".

Butkienė ir Kepalaitė (1996, p.18) savo knygoje pateikia šiuo metu psichologijoje turbūt dažniausiai vartojamą Allporto apibrėžimą: *asmenybė yra dinaminė organizacija psichofizinių žmogaus organizmo sistemų, kurios lemia mintis, jausmus, savitą elgesį ir rodo žmogaus santykį su tikrove*.

Apibendrinę įvairias asmenybės raiškos dalis, L.Jovaiša (1981) nurodė penkis požymius, kurie būdingi asmenybei:

- 1) biologinių ir socialinių savybių dialektinė vienovė (individas);
- 2) individualybė, pasireiškianti žmogaus galių ir veiklos būdų savitumu;
- 3) sąmoningas santykių bei sąveikos su aplinka (kolektyvu, visuomene, darbo reikalavimais) aktyvumas (asmuo);
- 4) vertinamasis jautrumas, kylantis iš įgimto aktyvumo, objektyvios ir subjektyvios patirties, atrenkantis išorės poveikius ir iš vidaus skatinantis savarankišką, kūrybinę veiklą visuomenei naudingoje veikloje (subjektas);
- 5) konkretus istorinis asmeninių ir visuomeninių santykių sąlygotumas, formuojantis asmenybės klasinį elgesį, ideologiją.

Kiek kitaip formuluotus bendrus asmenybės požymius yra pateikęs ir žinomas mokslininkas psichologas A.Jacikevičius (1994). Jis asmenybei priskiria tokius keturis požymius:

1. Asmenybė, kaip sudėtinga sistema, yra unikali, nesikartojanti. Ji sudaro kiekvieno žmogaus apibrėžtumą ir skiria jį nuo kitų individų.

2. Asmenybė yra visos žmogaus psichinės veiklos - procesų, būsenų, savybių -integratorius, sąlygojantis žmogaus savojo "aš" supratimą, savireguliaciją ir adaptaciją prie aplinkos.

3. Asmenybė visada turi kontaktą su kitomis asmenybėmis ir užima tam tikrą padėtį grupėse ir apskritai socialinėje erdvėje.

4. Asmenybė yra kiekvienas žmogus. Kai augantis vaikas pradeda bendrauti su mama ar kitais asmenimis, mes jį vadiname „besiformuojančia asmenybe“.

Mokslininkai, tyrinėjantys asmenybę, aptaria ir daug kitų jos bruožų. Yra ypač daug nuomonių apie asmenybės struktūrą, jos vertingumą ir pan.

Psichologinė ir pedagoginė diagnostika siekia atskleisti asmenybės struktūrą, išsiaiškinti jos esminius bruožus.

Psichologijos istorijoje buvo nemažai mėginimų išskirti tam tikras asmenybės struktūros dalis. L.Jovaiša (1985) teigia, jog bene seniausias yra Z.Froido (S. Freud) bandymas. Autorius pateikia asmenybėje, kaip ir visoje žmogaus psichikoje, Z.Froido išskirtas tris sudedamąsias dalis. Žemiausioji dalis - potrukiai, esantys žmogaus sąmonėje, bet lemiantys jo elgesį ir išgyvenimus. Šią galį Z.Froidas pavadino „tai“. Aukštesnė sudedamoji dalis pavadinta „aš“. Ši dalis sudaro ikisąmoninį asmenybės lygį, t.y. „aš“ kartais veikia sąmoningai, o dažnai ir nesąmoningai. Aukščiausia asmenybės dalis, valdanti žmogaus visuomeninį elgesį yra „virš - aš“. Tai -socialinio gyveninio normų sąmoningo supratimo lygis. Z.Froidas manė, kad asmenybė visada yra konflikto būsenoje, draskoma instinktų, potraukių ir visuomeninės sąmonės reikalavimų.

Visų priimtino asmenybės struktūros supratimo, teigia AJacikevičius (1994), nėra, todėl, norint atskleisti jos esmę, tikslinga atsakyti į tris klausimus: 1) ką asmenybė vertina ir ko ji siekia (kryptingumas, nuostatos); 2) ką ji sugeba (gabumai, gebėjimai); 3) kas ji yra (temperamentas ir charakteris). Toks skirstymas, orientuojasi, tik į psichines savybes, nėra išsamus, nes asmenybių savitumų turi ir kiti psichikos reiškiniai (pažinimo, emocijų, valios procesai, įvairios psichinės būsenos, sąmonės, sąmonės, poreikių ir veiklos motyvų pobūdis ir kt).

Eksperimentiniai suvokimo, įsivaizdavimo, atminties, mąstymo, kalbos, vaizduotės, mokymo ir išmokymo tyrimai rodo, kaip konkretūs gyvenimo įvykiai veikia individo elgesį per jo vidinę struktūrą. Socialiniai asmenybės raidos tyrimai atskleidžia didelę žmogaus santykių su

kitais žmonėmis, socialinių veiksnių ir kultūros įtaką. Konkrečios asmenybės brendimo stebėjimai ir psichometriniai jos ypatybių vertinimai padeda apibūdinti vidinę jos struktūrą ir pasireiškimo lygmenį (Butkienė, Kepalaitė 1996).

Daugeliui žmonių valios sąvoka asocijuojasi su mąstymo valdžia aistroms ar vaizdams, su kliūčių nugalėjimu siekiant įsisąmoninto tikslo. Kai kuriems moksleiviams vien žodžiai apie ištvermę, pareiškumą ar atkaklumą sukelia nemalonius pojūčius. Jiems valios ugdymas - tai sunkus ir nemalonus užsiėmimas (kaip mokymasis ar kitoks darbas). Kodėl taip yra? Iš tėvų ir pedagogų jie susidaro neteisingą valios sampratą, nes dažniausiai apie valią išgirsta barami už nesimokymą ar nepareiškumą. Be to, vaikams dažniausiai kalbama apie valią tik kaip apie gebėjimą užbaigti pradėtą darbą arba atsisakyti žalingo įpročio. (Butkienė, Kepalaitė 1996).

Valia gali aktyvinti arba slopinti žmogaus veiklą, nukreipti ją į įsisąmonintą tikslą, pagrįstą konkrečiais motyvais. *Valia prasideda tikslo pasirinkimu, reiškiasi jo siekimu ir kliūčių nugalėjimu.* Žmogui pasirinkti tikslą ir numatyti jo siekimo būdus dažniausiai padeda protas ir jausmai. Galutinį jo pasiekimą lemia valia.

Kiekvieną valios veiksmą palaiko koks nors vaizdas, simbolis arba žodžiais išreikšta mintis. Veikiant valiai, mintis šiek tiek užbėga į priekį. Kitas bendras valios veiksmų bruožas yra ketinimai, pagrįsti įsisąmonintais norais ir motyvais (Butkienė, Kepalaitė 1996).

Žmogus valios laisvės jausmą išgyvena savarankiškai pasirinkdamas ir savarankiškai apsisprenddamas. *Valios laisvė sukuria žmoguje vieną vertingiausių jo bruožų — atsakingumo jausmas.*

Siekiant tikslo, reiškiasi dvi valingos veiklos formos: teigiamoji (skatinamoji, aktyvinamoji) ir neigiamoji (slopinamoji arba sulaikomoji). Jas abi ženklina valingas apsisprendimas sąmoningai ir aiškiai ištarti „Taip“ arba „Ne“. Sąmoningas tikslo ar elgesio būdo pasirinkimas - valios krikštas, *laisvo žmogaus požymis* (Butkienė, Kepalaitė 1996).

Aktyvinamieji valios veiksmai pasireiškia iniciatyva, ryžtingumu, veržlumu tikslo link, atkaklumu, drąsa ir pasitikėjimu. Kai vyrauja sulaikomieji veiksmai, žmogaus valią rodo principingumas, ištvermė, santūrumas ir savitvarda su aiškiu „Ne“ (Butkienė, Kepalaitė 1996).

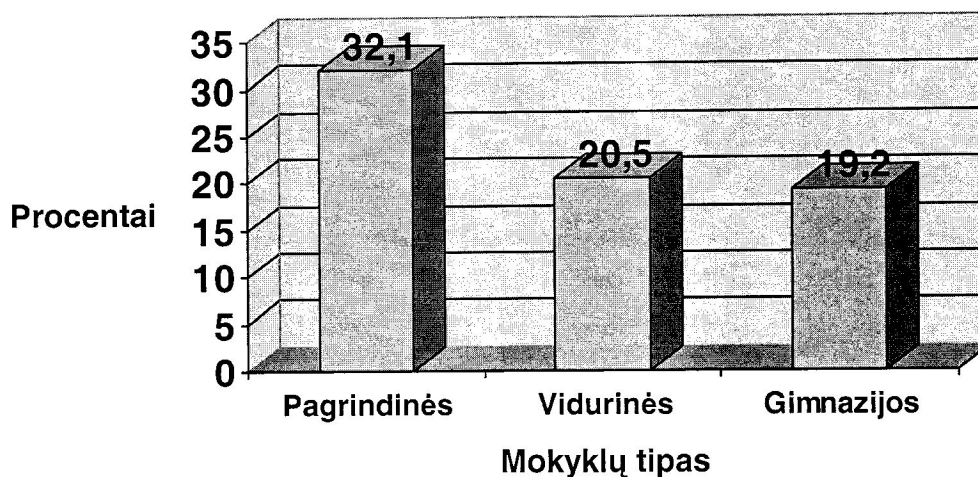
Žmogus, kuris niekada nesinaudoja savo valia, pats nepriima jokių sprendinių ir jų neįgyvendina, tampa vis labiau priklausomas nuo kitų. Jo veiklos galimybės, lyginant su kitų žmonių, darosi siauresnės vis ir mažesnės. Vietoj pasitenkinimo savo sėkme, vis dažniau toks žmogus išgyvena nepasitenkinimo savimi ir kitais jausmą, baimės motyvaciją. Kai žmogus nesinaudoja savo valia mokydamsis ar dirbdamas, jo veiksmų pobūdį lemia išorinė pareiga („reikia“, „privalai“), o ne vidinis apsisprendimas („aš noriu“). Tada žmogus nejaučia pasitenkinimo savo darbu, nes čia nedalyvauja valia. Tik asmeniškasis noras, kylantis iš vidinio apsisprendimo, susijusio su gyvenimo tikslais ir vertybėmis („Aš labai šito noriu“, „Aš iš tikrųjų

labai noriu ir pats apsisprendžiau taip padaryti, išmokti"), yra būtina vidinių procesų (dėmesio, suvokimo, mąstymo, atminties, vaizduotės) ir išmokimo sąlyga, sukianti esminius asmenybės pakitimus. Be to, *nesinaudojantis savo vidine valia žmogus negali naudotis ir savo sugebėjimais bei įsitikinimais*. Tik per savo valią žmogus igyja jėgą ir galią siekti pasirinkto vertingo tikslo.

Valia - tai galinga žmogaus energija, kuri spinduliuodama padaro jį laimingą. Ją naudojant, atsikleidžia visa be galo turtinga žmogaus prigimtis ir tikroji esmė. Neatskleidęs savo valios žmogus yra priverstas plaukti pasroviui kaip visų blaškomas šapelis (Butkienė, Kepalaitė 1996, p.74).

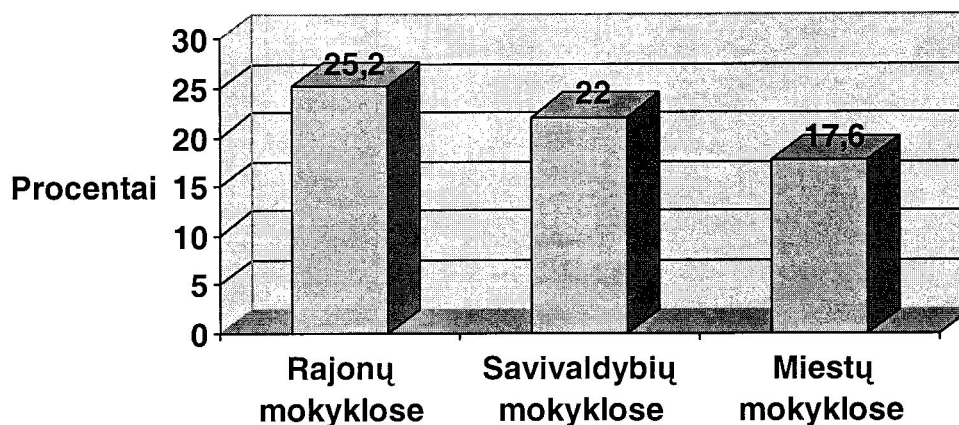
1.3. 10 - 12 KLASIŲ MOKINIŲ LAISVALAIKIO PROBLEMA SOCIALINIO MOBILUMO ASPEKTU

2000/2001 m.m. Kūno kultūros akademijos mokslininkų (Vilūnienė, Volbekienė, 2004), atliktas moksleivių papildomojo ugdymo tyrimas parodė, kad moksleivių dalyvavimas papildomojo ugdymo sportinėje veikloje yra nepakankamas. Šalies bendrojo lavinimo mokyklose ir gimnazijose dalyvauja 21,7 % moksleivių, iš jų gimnazijose - 19,2 %, vidurinėse mokyklose - 20,5 %, pagrindinėse - 32,1 % (žr. 1 pav).



1pav. Moksleivių dalyvavimas papildomojo sportinio ugdymo pratybose 2000/2001 m.m. pagal mokyklų tipą

Miesto mokyklose papildomojo ugdymo veikloje dalyvauja 17,6 %, rajonų - 25,5 %, naujai sukurtų savivaldybių mokyklose - 22,0 % (žr. 2 pav.).



2 pav. Moksleivių dalyvavimas papildomojo sportinio ugdymo pratybose pagal miestus, rajonus

Tiriant nustatyta, kad 37,2 % miesto mokyklų ir 75 % rajono mokyklų neskiria papildomajam ugdymui valandų nei šeštadieniais, nei sekmadieniais. Tik II % I klasių ir 17 % II klasių moksleivių dalyvauja popamokinėje sportinėje veikloje. Nustatyta, kad apie 50 % šalies moksleivių nedalyvauja popamokinėje veikloje - nesimankština, nesportuoja nei bendrojo lavinimo mokykloje, nei sporto mokykloje ar sporto klube. Dėl lėšų stokos mažinamas valandų skaičius papildomajam ugdymui, dėl to dažniausiai nukenčia kūno kultūros reikmės. Tarptautinės moksleivių sveikos gyvensenos ypatumų programos duomenimis, 11-15 metų amžiaus Lietuvos mergaitės yra priešpaskutinėje vietoje iš 24 Europos šalių pagal fizinį aktyvumą (ne pamokų metu daugiau nei 55 % sportuoja tik kartą per savaitę ar rečiau). Nedaug geresnė ir berniukų padėtis - 29,2 % (21 vieta).

Per pastaruosius 4 metus šalies mokymo įstaigų sporto bazė, materialinis bei techninis aprūpinimas iš esmės nepasikeitė. 55,8 % (308) kaimo pagrindinių mokyklų ir 13,1 % (33) vidurinių mokyklų neturi sporto salių. Iš 705 šalies vidurinių mokyklų tik 32,9 % turi stadionus, 7,5 % - šaudyklas, 0,7 % - uždarus plaukimo baseinus. Kad būtų galima kokybiškai vykdyti moksleivių fizinio lavinimo procesą, visos mokymo įstaigos privalo turėti sporto sales, visos sporto bazės turi būti renovuojamos, o sporto inventorių ir įrangą - atnaujinami

Besimokančio jaunimo kūno kultūros, sveikos gyvensenos propagavimui skiriama per mažai dėmesio. Šiandien ypač svarbu humanizuoti jaunimo papildomą fizinį ugdymą po pamokų, laisvalaikio metu ne mokykloje, ugdyti asmenybę. Šiam tikslui įgyvendinti reikia taikyti įvairius kūno kultūros pratybų variantus, stengtis, kad jie kuo labiau atitiktų kiekvieno ugdytinio individualumą, fizinę būklę, poreikius plėtoti įvairius gebėjimus, įtvirtinti mankštintis išgūdžius. Kai kurios visuomeninės sporto organizacijos (Aukštaitijos moksleivių

krepšinio lyga, Kauno apskrities, Šiaulių miesto krepšinio lygos) puoselėja krepšinio tradicijas. Kauno apskrities krepšinio varžybose 1998-1999 mokslo metais dalyvavo 67 komandos, 1005 moksleiviai, o 1999-2000 m. - 89 komandos ir 1335 moksleiviai. Tai rodo, kad tokios varžybos yra populiarios, vaikų mėgstamos. Bendrojo lavinimo mokyklose veikia tik 15 sporto klubų, o tai neatitinka sportuojančių moksleivių poreikių.

Vasaros atostogų metu sportas nepakankamai panaudojamas moksleivių užimtumui ir fiziniam aktyvumui didinti. Stacionarių vaikų vasaros poilsio stovyklų nuo 1000 (1989 m.) sumažėjo iki 27 (2000 m.), poilsiaujančių vaikų skaičius - nuo 58000 (1996 m.) iki 27974 vaikų (1999 m.). Mažėja vasaros sporto stovyklų skaičius: nuo 250 (1998 m.) iki 134 (2000 m.), ir stovyklautojų skaičius: nuo 9334 (1998 m.) iki 3181 (2000 m.). Mažai vaikų apmokoma plaukti, nors kasmet apie 30 vaikų nuskęsta. Dėl vaikų neužimtumo vasarą bei po pamokų smarkiai padaugėjo nepilnamečių teisės pažeidėjų, 34,7 % visų vaikų nusikaltimų yra padaromi per 3 vasaros mėnesius. Pagrindinės **problemos**:

1. Pedagogai nepakankamai gerai formuoja moksleivių, tėvų ir visuomenės supratimą apie fizinio lavinimo reikšmę moksleiviui.
2. Mažai bendrojo lavinimo mokyklų vykdo Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo reikalavimą įvesti 3 savaitines kūno kultūros privalomas pratybas.
3. Ne visos mokymo įstaigos turi sporto bazines, prastėja jų būklė.
4. Neparengtas kūno kultūros vadovėlis bendrojo lavinimo mokykloms.
5. Nevykdomas visuotinis moksleivio fizinio pajėgumo testavimas pagal EUROFIT'o sistemą, nėra duomenų bazės, todėl nenustatyta moksleivių fizinio pajėgumo dinamika ir standartai.

2001 m. lapkričio 28 d. buvo surengta konferencija "Vaikų ir jaunimo neformalusis ugdymas - būtinybė tobulėti". Joje buvo teigiama, kad trūkstant sampratos ir pedagoginio geranoriškumo, tūkstančiai Lietuvos moksleivių jaučiasi atskirti nuo turiningo ir organizuoto laisvalaikio leidimo, pasiduoda kvaišalų bei pavojingų pramogų ir malonumų pagundoms. Konferencijos svečias, Ministro Pirmininko patarėjas Arvydas Juozaitis pripažino, kad vyriausybei dar reikia suprasti bei įvardyti tas problemas, nes neformalusis ugdymas yra atsidūręs tarp dviejų girnapiusių: šeimos, nepajėgiančios tenkinti vaiko poreikių, ir valstybės, neturinčios lėšų moksleivių saviraiškai ugdyti. Švietimo ir mokslo viceministras Alvydas Puodžiukas pabrėžė, jog dažnoje savivaldybėje trūksta politikų valios ieškant lėšų vaikų užimtumui, neretai ne tik neįvertinami, bet ir ignoruojami pašaukimą darbui su moksleivija turintys žmonės (Papildomo ugdymo koncepcija, 2000).

Šiaulių apskrityje neišnaudojamos papildomojo ugdymo valandos. Ugdymo plane numatyta, jog visos papildomojo ugdymo valandos privalo būti naudojamos pagal paskirtį.

Papildomam ugdymui skirtos valandos savarankiškai sumažintos Šiaulių rajono mokyklose, Joniškio rajono pradinėse mokyklose skirta tik 26 % galimų valandų, pagrindinėse mokyklose - 75 %, vidurinėse mokyklose - 76 % papildomo ugdymo valandų.

Beveik visos Šiaulių miesto mokyklos ignoruoja nustatytą tvarką. Papildomo ugdymo valandas 100 % panaudoja tik 4 iš 34 miesto mokyklų (Stonkienė, 2002).

Vaikystė - gražiausias žmogaus gyvenimo laikotarpis. Ji kupina emocijų, ieškojimų ir atradimų, neužmirštamų minučių ir išpūdžių. Visai tai suteikia ekskursijos, kelionės, turizmas, pramogos. Vaikystė prabėga lyg trumpa akimirka, bet palieka ryškų pėdsaką žmogaus gyvenime.

Vaikų renginiams reikia didesnio pasiruošimo iš organizatorių pusės, nes vaikai į renginius eina lyg į naują pamoką. Daugiausia renginių veda pats klasės auklėtojas. Pedagoginio darbo organizacinė veikla specifiška dėl to, kad mokytojui tenka dirbti ir su kolektyvu, ir su kiekvienu mokiniu bei tėvais individualiai. Organizatorius turi pažinti vaiką. Anot S. Dapkienės klasės auklėtojas turi tirti, vertinti ir kaupti duomenis apie auklėtinius. Galima naudoti įvairius metodus t.y. stebėjimą, pokalbį, trumpų rašinių, nebaigtų sakinių, anketų metodus, motyvacijos tyrimą, vaikų psichologinę analizę. Popamokinės veiklos organizatorius turi numatyti auklėjamuosius tikslus. Tikslai - klasės auklėtojo išsipareigojimas ugdyti auklėtinių dorovines savybes, aktyvumą, nuoširdumą, kūrybiškumą ir kt. Klasės auklėtojas turi planuoti veiklą. Planuojant reikia atsižvelgti į aplinkybes. Tiriant auklėtinius, planuojant veiklą, numatant tikslus būtina žinoti ir atsižvelgti į auklėjimo principus. L. Jovaiša (Dapkienė, 1993) išskyrė 8 principus t.y. tikslingumo, pastabumo ir atjautos, veiksmingumo, saugos, individualizavimo, kūrybingumo, prasmingumo, pažangos principai.

Visų pirma mokytojas turi pažinti savo mokinius: žinoti jų polinkius, interesus, pomėgius, požiūrį į renginius ir kt.

Organizuojant laisvalaikį labai svarbios mokytojo asmens savybės. Daugelis jų, padedančių mokytojo komunikacinei veiklai, padeda ir organizacinei. Savo organizacinius gebėjimus galima patikrinti tik praktinėje veikloje. Pedagogui organizacinėje veikloje būtinas didelis profesinis subtilumas. Svarbiausia jo funkcija- ugdyti besiformuojančią vaiko asmenybę, skatinti jo pozityvią veiklą, padėti atsiskleisti gebėjimams.

Mokytojas turi pasižymėti tokiomis savybėmis:

1. Dvasingumu,
2. Kūrybiškumu,
3. Bendravimo kultūra.

Pirmoji savybė - *dvasingumas*. Tai tobulumas, sąžiningumas, rūpinimasis kitais, savęs tobulinimas, gebėjimas skirti blogį nuo gėrio ir kt.

Antroji savybė - *kūrybiškumas*. Tai sugebėjimas daryti gyvenimą gražesnę, jaukesnę, geresnę, kurti naujas mintis ir idėjas. A. Petrulytė išskyrė tokius kūrybiškumo komponentus: intuciją, fantaziją, originalumą, siekimą naujų išpūdžių, lankstumą, kritiškumą, vaikiškumą, prieštaringumą, divergentinį mąstymą, kūrybos poreikį ir pozityvų savęs vertinimą (Dapkienė, 1993). Anot S. Dapkienės " *Klasės auklėtojui labai svarbu ne tik pačiam , ugdytis kūrybiškumą bet laiku pastebėti ir stimuliuoti auklėtinių kūrybines potencijas* "(1993,p. 21).Kūrybiškumą mokytojas turi ugdyti savo mokiniuose. Labai svarbu įvairiais būdais skatinti mokinių kūrybiškumą, sukurti tokias situacijas, kurios skatintų jį patį atrasti naujus savęs reiškimo būdus ir norą ieškoti. Lengva saviraiška padeda emociškai išsilieti, atsikratyti nereikalingos įtampos, leidžia būti paslankiems ir laisviems. Reiškiant savo idėjas orientacija būna paslanki, vaikas ne tik teisingai vertina situaciją, bet ir pats prie jos prisitaiko.

Trečioji savybė - *bendravimo kultūra*. Bendravimas- žmonių santykių forma kai jie keičiasi informacija, sugebėjimais, patirtimi. S. Dapkienė " *Bendrauti vien žodžiais maža, nes žodžiai be jausmo negyvi* "(1993,p.21). Svarbus ne tik pats bendravimas, bet ir bendravimo turinys ir formos. Bendraujant reikia daugelio savybių. Svarbus jumoro jausmas, labiau dažnai padedantis rasti išeitį iš netikėčiausių situacijų ir sušvelninti griežtą sprendimą.

Per pamokas, pertraukas, ekskursijas, renginius mokiniai patiria ir gėrį, ir blogį. Kartais mokiniai nebesusigaudė savo jausmuose ir vėl padeda bendravimas, kuris skatina teigiamą savęs vertinimą.

Mokytojui dirbti pasidarė sunkiau. Mokiniai paklūsta tik pakėlus balsą, girdėdami įsakmų toną. Bet ar tai bendravimas? Reikia išmokyti vaikus išgirsti mokytoją ir klasės draugus.

Ar mokame bendrauti be pykčio? Šiuolaikinėje visuomenėje pykčių netrūksta. Akivaizdu, kad daug pykčio vaikai atsineša iš namų, tad mokytojo pareiga yra tą pyktį kontroliuoti ir jį keisti. A. Maslow rašė: " *Tėvai perduoda vaikui iškreiptus elgesio būdus, bet jei mokytojais yra sveikesni ir stipresni, vaikai seks jais* "(Butkienė, Kepalaitė, 1996, p.66).

Klasės auklėtojas ar laisvalaikio organizatorius turi etiketo taisyklių (elgesio taisyklių, dorovė, kalbos kultūra ir kt), jas perteikti renginiuose. Laisvalaikio organizatorius turi mokėti tvardytis. Mokytojas turi gražiai ir kultūringai elgtis, rodyti pagarbą kitam žmogui, išklaustyti kito nuomonę (mokytojais neatsižvelgia į mokinių nuomonę ir norus), turi būti taktiškas (mokėti parinkti kalbos toną, formą). Taip pat turi laikytis ir dorovės normų, žinoti bendravimo kultūros normas, ir jomis vadovautis. Doroviniam elgesiui būtinos atitinkamos sąlygos ir jas mokytojas turi sukurti. Iš to kaip vartojame gimtąją kalbą, matyti mūsų vidinė kultūra. Todėl laisvalaikio organizatorius turi mokėti taisyklingai kalbėti ir to reikalauti iš mokinių. Kalba parodo ir elgesio kultūrą. Kultūringame elgesyje svarbi turinio ir formos vienybė t.y. dorovinių ir estetinių principų harmonija

1.4. REKREACIJOS RAIŠKOS ANALIZĖ PAAUGLYSTĖJE

Dabartiniame lietuvių kalbos žodyne (1972) laisvalaikis yra apibūdinimas kaip laisvas nuo darbo laikas. K.Stoškus (1981) laisvalaikiu pripažįstą tą laiką, „kuriuo visi žmonės laisvai naudojami, baigę savo specialius darbus ir patenkinę būtinus biologinius poreikius“.

Asmenybės vystymąsi lemia veikla: žaidimas, mokymasis, darbas. Atsipalaidavimui, jėgų atgavimui, teigiamos emocinės energijos sukaupimui reikalinga poilsis, protinės ir fizinės veiklos kaita. Tai geriausiai realizuoti laisvalaikiu. Laisvalaikis - tai laiko dalis, skirta laisvai pasirenkamai veiklai, individualiems poreikiams ir interesams tenkinti. Gerai apgalvotas ir organizuotas laisvalaikis puikiai atstato energiją. Ypač tai svarbu mokiniams, kurie per pamokas gauna labai didelį protinės veiklos krūvį. (Grinkevičienė 1994)

A.Maceina (1934) teigė, kad mokinio individualybė būtų ugdoma ne tik pamokų metu, bet kad skatinančios įtakos ji patirtų ir iš visos mokyklos: ir josios santvarkos, ir josios vidaus, ir aplinkos ir galop paties mokytojo. Mokykla, kaip įstaiga, turi sutarti su tuo, ko ji moko, ir praktikoje įvykdyti tai, ką ji skelbia. Tad mokyklai siekiant ugdymo tikslų nepakanka pamokų, reikia veiklos, kur mokiniai galėtų atskleisti asmens prigimtyje glūdančias jėgas. Kita vertus, gerai organizuotas, turiningas laisvalaikis gali sudaryti mokiniams „tikrąjį gyvenimą“, patenkindamas jų poreikius ir interesus. Todėl labai svarbu įpratinti mokinius laisvalaikį leisti prasmingai, naudingai sau ir visuomenei.

Laisvalaikio turiniu, trukme, jo organizavimo problemomis domimasi jau seniai. Laisvalaikis, kurio užuomazgų randame tolimose epochose, keitėsi įgaudamas naują kokybę skirtinguose istorinėse formacijose.

Laisvalaikis iš darbinės veiklos buvo išskirtas jau vergovinėje santvarkoje ir pirmiausia - antikinėje valstybėje. Antikinėje kultūroje laisvalaikis suvokiamas kaip aktyvi, veikli žmogaus būseną, kuri atsiranda ne prievarta, ne veikiant išorinėms priežastims, bet natūraliai, pagal žmogaus dvasiai ir kūnui būdingus polinkius ir potenciją. Aristotelis teigė, kad laisvalaikio esmė yra intelektualinis tobulėjimas. Iš tikrųjų žmogus nuo pat vaikystės labiausiai atsiskleidžia laisvalaikiu. Niekieno neskatinamas ir nevadovaujamas organizuoja savo veiklą, renkasi jos sritis, būdus ir priemones. Kadangi laisvalaikio kiekis sąlygoja asmenybės tobulėjimo galimybę, manoma, kad būtent jis gali būti laikomas visuomenės išsivystymo kriterijumi. Tačiau jis turi būti kryptingas, t.y. racionaliai naudojamas (Grinevičienė, 1995).

Ugdant visuomenišką asmenybę, jos interesus ir poreikius labai svarbu laisvalaikio veiklos turinys, o racionalus laisvalaikio organizavimas ir panaudojimas turi ypač didelę psichologinę -pedagoginę reikšmę. Anot S.Dzenuškaitės (1991), neracionalus laisvalaikio organizavimas neretai formuoja neigiamus mokinių charakterio bruožus, prieštaraujančius

elementarioms dorovės normoms. Nustatyta, kad mokinių veikla laisvalaikiu, po pamokų yra tiek teigiama, tiek neigiama. Po pamokų mokiniai kuria ir griaua, globoja ir naikina, teikia kitam džiaugsmą ir skausmą, ugdo save kaip žmones ir žudo save kaip žmonės. Tad reikia atitinkamos veiklos, kurioje jie galėtų panaudoti prigimtines jėgas, kitaip sakant, reikia prasmingo laisvalaikio. Kita vertus, užsiimdami gerai organizuota, turininga veikla laisvalaikiu mokiniai patenkina savo poreikius ir interesus, jiems atsiranda galimybė aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime. Todėl labai svarbu pratinti mokinius laisvalaikį leisti naudingai ir sau, ir visuomenei.

Gebėjimas naudingai ir savarankiškai leisti laisvalaikį savaime neatsiranda. Tai didelio darbo rezultatas. L.Jovaišos ir J.Vaitkevičiaus (1987) teigimu, sėkmingiausiai to galima siekti papildomo ugdymo (popamokinės veiklos) metu. Jis padeda moksleiviams praktiškai taikyti įgytas žinias, gerina mokymąsi, skatina smalsumą, papildo mokymą naujų turiniu, formomis ir metodais.

Suaugusiųjų pareiga nuo pat mažens vaiką mokyti, pratinti kultūringai ir produktyviai leisti laisvalaikį, kuris duotų materialinės ir dvasinės naudos pačiam vaikui, artimiesiems, visuomenei.

Atkūrus Lietuvos nepriklausomybę, pertvarkant mokyklą, buvo mažinamas biurokratinis valdymo aparatas. Daugiau teisių ir laisvių suteikta pačiai mokyklai, mokytojams, moksleiviams. Deja, pastebi J.Vaitkevičius (1985), užklasiniam darbui tai nebuvo naudinga: nevedama šios veiklos apskaita valstybės mastu. Dabar šios veiklos likimas, jos sėkmė priklauso nuo mokyklos administracijos ir ypač nuo mokytojų entuziazmo, pasišventimo mokyklai ir mokiniams.

Kintant vertybinėms nuostatoms, dėmesys bei parama vaikų socializacijos programoms pastebimai sumažėjo. N.Grinevičienė (1993) nagrinėdama mokinių laisvalaikio ir papildomojo ugdymo šiuolaikines problemas, pateikia tokius duomenis, kad daugiau kaip 2/3 popamokinės veiklos institucijų, vaikų klubų, vasaros stovyklų. Pasikeitė likusiųjų institucijų veiklos objektyvios sąlygos: atsisakyta centralizuoto finansavimo, atsiskaitomumo aukštesnės pakopos institucijoms ir t.t. Deja, teigia N.Grinevičienė (1993, institucijos nebuvo tam pasirengusios, todėl daugeliui iš jų teko apriboti savo veiklą dėl skurdžios materialinės ir techninės bazės, bei finansinių sunkumų. Be to, kai kuriuose rajonuose patalpos, priklausiusios mokinių papildomojo ugdymo institucijoms buvo išnuomos komercinėms struktūroms. Kūrėsi ir naujos privačios įvairių tipų vaikų laisvalaikio ir papildomo ugdymo įstaigos. Tokios privačios įstaigos moka didelius mokesčius valstybei, todėl priverstos imti gana didelį mokestį už vaiko dalyvavimą juose. Tačiau mokėti gali ne kiekviena šeima. Antra vertus, tokių klubų, studijų ir būrelių savininkai dažniausiai priima tik gabius vaikus.

Lietuvos švietimo reformos koncepcijoje formuluojama nuostata, kad mokykla turi būti traukos centru visiems. Papildomas ugdymas suprantamas kaip permanentinis, skirtas vaiko

socializacijai, kūrybiškumui bei įvairių gebėjimų, laisvalaikio kultūros plėtotei bei rekreacijai. Jis yra neatsiejama dalis Lietuvos Švietimo koncepcijos, kuri remiasi jos realizacijos nuostatomis ir bendraisiais principais: humaniškumu, demokratiškumu, nacionalumu, atsinaujinimu.

Laisvalaikio kultūra suprantama kaip aktyvus asmenybės ir visuomenės laisvalaikio panaudojimas. Juk laisvalaikio turinys daro įtaką fizinei ir dvasinei žmogaus reprodukcijai, ekonomikos funkcionavimui, šeimos tvirtumui, jaunosios kartos auklėjimui ir pan. S.Dzenuškaitė (1991), remdamasi vakarų sociologų nuomone, teigia, kad laisvalaikis vertingas ne tiek dėl to, kad gaunama „kompensacija“ už darbą, kiek dėl to, kad formuojasi nauji asmenybės poreikiai, saviraiška. Šiuo aspektu laisvalaikis labiau vertinamas už darbą. Turėjimas vis daugiau laisvalaikio bei vertybinių orientacijų formavimasis jo metu laikomi bene vienais iš svarbiausių visuomenės raidos veiksnių.

Įvairiai traktuojamas laisvalaikis. Filosofijos daktaras iš Sankt Peterburgo E. Sokolovas išdėstė laisvalaikio turimo teoriją, išskirdamas keletą laisvalaikio struktūros lygių: poilsį, pramogas, savišvieta, kūrybą, kontempliaciją ir šventę. (Mišelis, 1983)

Šios teorijos pagrindu laikomas laisvalaikio struktūros modelis yra populiarus ir tarp Lietuvos laisvalaikio specialistų. Jame laisvalaikis gali būti trijų lygių: rekreacinis, švietėjiškas ir kūrybinis. Rekreacinis laisvalaikis yra skirtas žmogaus organizmo jėgoms atkurti. Jį sudaro pasyvus poilsis ir pramogos. Kadangi pramogos vaidmuo vertinamas labai nevienodai (tai sumenkinamas ar ignoravimas, tai pervertinamas), reikėtų pakalbėti apie tai plačiau.

Pramoga suteikia žmogui malonumą (atlieka hedonistinę funkciją), kad ji turi žaidimo savybių, tačiau pramoginė veikla neuždaro žmonių vien į jų vidinių, psichologinių būsenų rėmus, o turi platesnę - socialinę - kultūrinę reikšmę. Pramogoje glūdi ne tik paprastos, bet ir tam tikra prasme išplėstinės žmogaus jėgų reprodukcijos galimybės. Kitu aspektu pramoga reiškiasi kaip rekreacijos dalis, apimanti aktyvų poilsį (Mitrikas, 1981). Pramogos vertingumo negalima visapusiškai atskleisti nesugretinus jos su kitomis vertybėmis, kurios reiškiasi nepramoginėje veikloje, visų pirma - laisvalaikiu (Paulavičiūtė, 1983). Savišvieta - kitas laisvalaikio etapas - ugdo bendrąją žmogaus kultūrą, padeda perimti sukauptą žmonijos patirtį, tautų kultūrinės vertybes, supažindinti su mokslo atradimais, naujais meno reiškiniiais. Labai reikšminga tai, jog švietėjiškoji funkcija čia labai derinasi su žaidimu, pramoga, kultūra. Tokios veiklos tikslas - praturtinti asmenybę nauja socialine informacija, ugdyti jos kūrybiškumą, pilietinius jausmus ir kitas svarbias savybes.

Žmogaus dvasiškai praturtėja, kai jo poilsis neatsiejamas nuo kūrybinės veiklos. Žmogaus gyvenimo ir veiklos sferose - darbe, moksle, buityje - ši veikla ypač skatinama laisvalaikio metu.

Unikali žmogaus būseną yra kontempliacija - gilinimasis į savo vidinį pasaulį, savo aplinkos analizė. Šioje būsenoje žmogus būna fiziškai pasyvus, tačiau gyvena aktyvų dvasinį gyvenimą. Būtent tada gimsta įvairios originalios mintys, norai, vaizdiniai, kuriuos žmogus vėliau jaučia poreikį išreikšti.

Šventės reikšmė žmogaus gyvenime yra išskirtinė. Jos metu į vieną visumą sujungiami visi laisvalaikio struktūros elementai.

Kiekviename struktūriniame laisvalaikio lygyje įvairūs veiklos elementai gali būti pakeičiami vienas kitu, pvz.: pramoginė knyga - kino filmu, žaidimas - išvyka ir pan. Tačiau kai kurie laisvalaikio lygiai negali būti pakeisti vienas kitu. Todėl tik geria žinodami laisvalaikio struktūros ypatybes pedagogai gali tikslingai organizuoti neformalųjį ugdymą. Jei kurio nors laisvalaikio elemento trūksta nuolat, laisvalaikis tampa nepilnavertis. Deja, neretai kai kurių mokinių laisvalaikis nebūna aukštesnio lygio nei rekreacinis (Paulavičiūtė, 2000).

Meno saviveika sudaro galimybę atsiskleisti individualiems polinkiams bei interesams, ugdyti estetiškos kūrybos sugebėjimų įvairiapusiškumą. Tačiau tuo amžiaus tarpsniu, kai sparčiai formuojasi asmenybė, lieka mažiausiai laisvo laiko.

Moksleivių laisvalaikis - tai laikas, kada jie ilsisi arba užsiima juos dominančia veikla. Vieni jų sportuoja, kiti kolekcionuoja, tretieji žaidžia, šoka, dainuoja, piešia, skaito, mezga ir pan. Svarbiausia - jų interesas ir poreikis. Neturi reikšmės, jog vaikas, pradėjęs lankyti vieną būrelį, po savaitės pereina į kitą. Jis siekia saviraiškos. Laikui bėgant, jo interesai bus pastovesni. Būna, kai moksleivis niekuo nesidomi, neranda užsiėmimo, sakoma, jog dykinėja, tingi. Betgi pasyvus poilsis taip pat reikalingas. Reikia jausti, kas apsprendžia jo nenorą veikti. Gal moksleivis pervargęs, nori pailsėti nuo klasės triukšmo, pabūti vienas, pasvajoti ir pan. Gal jį slegia neigiama emocinė nuotaika šeimoje (Grinkevičienė, 1993).

Ypač neigiamai asmenybę veikia neišugdyti jausmai. „Jei jausmai nėra stiprūs, subtilūs, diferencijuoti, jie mažiau skatina pažintinius interesus, valią ir bendrąjį asmenybės aktyvumą, todėl visos šios savybės nukenčia. Toks žmogus ne taip ryškiai suvokia pasaulį ar kai kurias jo dalis (gamtą, žmones, gyvūnus ir pan.). pasaulis jam atrodo gana pilkas, vienspalvis. Paprastai jis ne toks jautrus grožiui, gėriui. Jo požiūris į aplinką būna paviršutiniškas, o daugelio reiškinių jis iš viso nenori suprasti, pajusti. Jam tolimi džiaugsmas, skausmas, simpatija, susižavėjimas. Būdamas ne itin jautrus jį patį varginantiems nepatogumams, kančioms, dar mažiau sugeba užjausti kitus. Dėl šios priežasties tokie individai gali būti šiurkštūs artimiesiems, o juo labiau - mažai pažįstamiems žmonėms. Jie retai stipriai įsimyli ir linkę tvirtinti, jog meilės apskritai nėra, kad meilė - romantiška poetų išmonė. Alekseičiko (1988,) teigimu, gyvenime jie labiau vertina materialius dalykus - valgi, gėrimą, pinigus. Dažniausiai jausmai būna neišugdyti dėl prasto

auklėjimo, dėl to, kad vaikas nebuvo mokomas jausti, kad nedalyvavo veikloje, kuri skatina pilnavertį asmenybės vystymąsi.

Anot Dzenuškaitės (1990) dalis kaitės dėl neišugdytų jausmų ir su tuo susijusių pedagogiškai apleisto vaiko ypatumų tenka, be abejonės, šeimai, tačiau ir mokykla jokia būdu negali „nusiplauti rankų“. Jeigu ugdymą vertiname kaip pagrindinį formuojantį ir reguliuojantį procesą, kai mokinys formuoja savo elgesį, išmoksta naujų veiklos būdų, mokosi dorovinių santykių su aplinka, kitais žmonėmis ir pačiu savimi. Jam itin svarbu laisvalaikio turinys. Mokytojas turi domėtis, ką mokinys veikia po pamokų, kuo užsiima, kaip bendrauja su draugais įvairiomis aplinkybėmis. Mokinio laisvalaikis tampa labai reikšminga pedagogine problema: kaip apsaugoti mokinį nuo blogos įtakos, tuščio laiko leidimo?

Mokyklos idėjos, kaip mano S.Dzenuškaitė (1990), gali būti įgyvendinamos tik tada, kai jos sužadina mokinio sieloje gyvą atgarsį, virsta jo gyvenimu: konkrečiais veiksmais, poelgiais, veikla, santykiais, t.y. kai jos tampa reikšmingos mokiniui. Ugdomąją laisvalaikio užsiėmimų įtaką mokinių asmenybės tapsmui sąlygoja: veiklos reikšmingumas mokiniui, veiklos turinio atitikimas mokinių poreikiams be interesams, tinkamas pedagoginis vadovavimas.

Organizuotas laisvalaikis siaurąja prasme - tai klasės auklėtojo tvarkoma nepamokinė veikla, atsižvelgiant į auklėtinių pomėgius, polinkius ir interesus, tai noras įpratinti vaikus naudingai sau ir visuomenei leisti savo nuo tiesioginių pareigų atliekamą laiką. Taigi stengiamasi, kad auklėtiniai naudingai praleistų laisvalaikį. Teigiama vertinamas toks laisvalaikis, kai auklėtinis gilinasi į kurios nors mokslo, technikos, meno srities dalykus. Toks domėjimasis yra pagrindas interesui atsirasti, prielaida atkakliai ir sistemingai dirbti, ugdyti valią, ieškoti gyvenimo tikslo, kovoti su tinginyte ir neveiklumu. Tinkamai leidžiamas laisvalaikis ir tada, kai sportuojama, keliaujama, lankomi teatrai, dalyvaujama meno saviveikloje, skaitomos knygos ir kt. Visi šie darbai naudingi, nors vieniju yra epizodiniai, o kiti - pastovūs, atliekami sistemingai, pagal tvarkaraštį, planą ar pan. Šiandien svarbiausias klasės vadovo uždavinys - sudominti auklėtinį kuria nors užklausinė veiklos sritimi, pažadinti norą dirbti, kurti.. Tai galima padaryti tik gerai pažįstant auklėtinius. Svarbiausioji vaikų pažinimo dirva ir yra nepamokinė jų veikla: ruošdamiesi įvairiems renginiams, mokiniai panaudoja išmonę, atskleidžia savo kūrybines galias ir kitas savybes (Dapkienė, 1993)

Organizuodamas veiklą klasės auklėtojas siekia auklėtinių vidinio ir visuomeninio gyvenimo pilnatvės ir harmonijos. Iš esmės visos nepamokinės veiklos paskirtis - formų ir santykių įvairovė, individualaus veiklos turini ir vertybių pasirinkimo galimybės, pačiu popamokinio gyvenimo klimatu ir kultūra visapusiškai ugdyti mokinius, skatinti individualia kūrybinę jų asmenybes sklaidą ir saviugdą (Ivanauskienė, 2000).

Organizuojant laisvalaikį svarbu, kad mokiniai nebūtų perkrauti pareigomis ir įpareigojimais. A.Šveicerio (1989) žodžiais tariant, netaptų „pervargimo aukomis“. Ar mokykla, pernelyg organizuodama veiklą, nesikėsina į mokinio dvasinę laisvę? „Visas mūsų dvasinis gyvenimas susijęs su organizacijomis. Nuo pat mažumės šių laikų žmogui taip įkalama į galvą mintis apie drausmę, kad jis jau nesuvokia savo individualios būties ir ima mąstyti vien tik savo organizacijos, savo sociumo kategorijomis" (Šveiceris, 1989, p.49).

S.Dzenuškaitė (1990) užsimena, kad visas šiandieninis laisvalaikio organizavimas turėtų būti orientuotas į mokinio individualumo globojimą, jo asmenybės orumo pripažinimą. Ieškodami labiausiai tinkamo tautinei mokyklai laisvalaikio veiklos turinio bei formų, bandome sugrįžti į tokias veiklos formas, kurios buvo nepriklausomoje Lietuvoje.

Ugdant vaiko dorovinę poziciją, ypatingas vaidmuo priklauso šeimai. Ji pirmoji socialinė aplinka, labai anksti pradėdanti veikti vaiką, kai jo psichika tebėra labai plastiška ir dar nėra patyrusi jokios kitos įtakos. Be to, šeimos poveikis vaiko asmenybei yra sistemingas ir pastovus, pasireiškiantis natūraliomis gyvenimo sąlygomis ir ilgai trunkantis (iš pradžių būna vienintelis, vėliau - dominuojantis). Todėl šeimoje prasideda ir pirmasis vaiko dorovės brandos etapas. Joje vaikas susidaro pirmuosius dorovinius įpročius, mokosi reguliuoti savo elgesį, bendrauti su žmonėmis, su jais derinti savo interesus. Šeimoje užsimezga ir pirmieji vaiko ryšiai su kitais žmonėmis, visuomene, taip pat ir kitais aplinkinės tikrovės elementais. Šeimoje įgyta patirtis ilgą laiką esti vienintelis santykių su aplinkiniu pasauliu kriterijus.

Anot V.Aramavičiūtės (1985) dorovinis vaiko auklėjimas šeimoje yra sudėtingas socialinis - pedagoginis procesas. O efektyvumas susijęs su šeimos mikroklimatu, šeimoje susidariusia atmosfera, tėvų asmeniniu pavydžiu, jų pedagogine kultūra, aktyvia tėvų gyvenimo pozicija ir kt. Tarp jų ypač didelis vaidmuo priklauso šeimos atmosferai. Nuoširdaus prisirišimo, artumo, pasitikėjimo, meilės ir savitarpio supratimo šeimoje atmosfera padeda vaikui perimti tėvų dorovines pozicijas, jų vertybinę orientaciją. Todėl ji priskiriama prie pagrindinių veiksnių, sąlygojančių šeimos įtaką vaikui. Šeimos atmosferą charakterizuoja ir tėvų santykiai su mokykla, vaiko pareigomis šeimoje, auklėjimo metodai. Itin didelę įtaką vaiko doroviniam žmoniškųjų ryšių šaltinis, esminis socialinio gyvenimo pagrindas. Tačiau vaiko dorovinės pozicijos raidą lemia ne tik šeimos vertybinės orientacijos, tėvų elgesys, bet ir vaiko požiūris į šeimą. Juk ne vis, kas būdinga tėvams, vaikas priima ir įsisavina. Šeimos vertybių perėmimas priklauso ir nuo vaiko psichinio išsivystymo, ypač nuo jo sąmoningumo ir valios tvirtumo, mokėjimo vertinti konkrečias gyvenimiškas situacijas. Vaiko santykiai su bendraamžiais yra labai svarbus dorovinių motyvų ir poelgių šaltinis. Bendravimo įpročiai, įgyti namie, perkeliama į kitą mikroaplinką. Priklausomai nuo to, kokie santykiai susiklosto tarp tėvų ir vaikų, atitinkamai formuojasi vaikų kontaktai su kitais žmonėmis (mokytojais, bendraamžiams ir pan.). Atitinkamai

priklausomai nuo tėvų išsilavinimo, kultūros lygio šeimoje, skirtingai yra rūpinimasis vaikų turiningų laisvalaikį.

Estetinių poreikių kreivė tolydžio smunka: nebeskaitoma poezijos, nevaikštoma į "rimtos" muzikos koncertus, nelankomos dailės parodos, tylomis, nepastebėti praslenka ekranu filmai, kurių išorinis sprendimas nėra toks ryškus, kad savaimė viliojotų.

Paauglystėje menų karaliumi tampa kinas (čia viskas kaip gyvenime), prozinė kalba nustumia eiliuotą žodį, kuriuo taip mielai žaista vaikystėje, pamėgstami dinamiški siužetai, nuotyčiai.

Vaikai dažnai žiūri suaugusiųjų filmus, o tiksliau sakant, tokius detektyvus, kurie skirti tam tikrai neaiškaus amžiaus auditorijai. Paauglys žiūri nesirinkdamas viską, ką jam siūlo televizija ir kinematografija. Užrašas „N -14“ kabinamas nedaugeliui filmų. Ir tai dažniausiai dėl erotinių motyvų.

Filmai, į kuriuos vaikai iki 16 metų neįleidžiami, paauglį ypač vilioja. Jis įvairiais būdais stengiasi pamatyti tokius filmus, apie kuriuos suaugusieji sako: „Jums dar per anksti tai žinoti“. Paaugliai, atvirksčiai, galvoja ne, ne anksti, laikas. Kiekviename filme, kaip ir knygoje, paaugliui atsiskleidžia naujas gyvenimas, nauji žmonės, per juos jis pažįsta žmonių santykius ir jausmų įvairovę. Lygindamas kino veikėjus paauglys pažįsta save, kai kuriuos pradeda pamėgdžioti pats.

Teatras turbūt mažiausiai mokinių lankoma vieta, nors ir labai svarbi jų auklėjimui. Jis veikia vaikų ir jaunuolių sąmonę, jausmus, skonį, ugdo estetinį požiūrį į tikrovę. Mokydamiesi mokykloje, vaikai tam tikra forma susipažįsta su teatru, dalyvaudami meno saviveikloje ar žiūrėdami jos pastatymus. Su teatro menu mokinius supažindintų ir kino menas. Yra daug filmų spektaklių, filmų koncertų, kuriuose pavyzdinčiai inscenizuojami klasikų kūriniai, tačiau tik nedidelę dalį tokių kinų žiūrovų sudaro vyresniojo mokyklinio amžiaus vaikai.

Teatras - sintetinis menas, tuo pat metu veikiantis klausytojus aktoriaus skambiu žodžiu, veiksmu ir plastiškumu, spalvomis, šviesomis, muzika, scenos erdvės apipavidalinimu taikant vaizduojamąjį meną ir kitomis priemonėmis. Sintetinis teatro menas turi galimybę įvairiopa veikti paauglį.

Paauglys labai aktyvus žiūrovas, tačiau, ir žiūrėdamas spektaklį, jis dažnai pasitenkina tuo, kad suvokia tik spektaklio veiksmų schemą praleisdamas psichologinius niuansus, kalbos ir herojų veiksmų potekstę, nekreipdamas reikiamo dėmesio į kurio nors meninio fakto meninės išraiškos originalumą. Viena priežasčių - savotiškas mūsų dienų vaiko „permaitinimas“ televizijos ir radijo laidomis, kino filmais. Įspūdžių tiek daug, jog vaikai liaujasi stebėjęsi - jie viską gali paaiškinti, net teoriškai pagrįsti: saulėtekį ir saulėlydį, audrą ir pavasario potvynius, gyvenimą ir mirtį, meilę ir neapykantą...

Žinomą tai gerai, kad šių dienų paaugliai daug žino. Tačiau kai kada ši informacija gali nuslopinti žmogaus jutiminį gaivumą, nuskurdinti sielą. O teatrui šiomis sąlygomis ypač sunku rasti kelią į tokio jaunuolio visažinio širdį ieškoti to, kas galėtų priešintis sielos skurdumui.

Teatrui reikalingas tam tikras nusiteikimas, o mokinių susitikimas su teatru dažniausiai virsta renginiu, dar tokiu, kuris nežadina susidomėjimo, neteikia malonių išgyvenimų.

Seniai žinoma, kad kai vaikai į teatrą ateina su visa klase arba, kitais žodžiais tariant, įgyvendinamas kultūrinis renginys, spektaklis, deja, padaro daug mažesnę įspūdį. Tai pirmiausia pasakytina apie paauglius. Jaunų žiūrovų širdis ir siela kartais šioje situacijoje būna abejinga tam, kas vyksta scenoje. Vaikai kalbasi, triukšmauja, juokiasi, kai visai nėra dėl ko juoktis. Galbūt todėl, kad daugelis yra drovus, stengiasi paslėpti nuo draugų savo tikruosius nuoširdžius išgyvenimus. Kai ateinama į teatrą individualiai, nieko nereikia slėpti - įspūdis didesnis, rimtesnis, spektaklio poveikis naudingesnis.

1.5. LAISVALAIKIO IR UŽIMTUMO REIKŠMĖ JAUNUOLIŲ GYVENIME

Džiaugiamės pastebėję naują atžalą. Ją prižiūrime, rūpinamės, kol sustiprėja, tuomet atskiriame, persodiname ir surandame tinkamą vietą. Tačiau kartais susiduriame su sunkumais: atžala sunkiai auga, jos lapai gelsta. Pastebėję tai, kreipiamės į gėlininkus, klausiame patarimo, nes patys nežinome ką daryti. Svarbu pokyčius laiku pastebėti, kad galėtume augalui padėti. Panašiai viskas vyksta ir žmogaus gyvenime. Kai maži vaikai serga, jie verkia. O kai su sunkumais susidoroja paaugliai? Kada jiems reikalinga aplinkinių pagalba? Ką tėvai turi žinoti, kad galėtų padėti savo vaikui, kuris žengė į paauglystę (Barkauskaitė, 1999)

Paauglystė - tai gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiųjų amžiaus. Ji trunka nuo fizinio lytinio brendimo pradžios iki tol, kol pasiekama savarankiško suaugusio žmogaus socialinė padėtis. Paauglystė yra pereinamas amžius. Anksčiau Vakarų šalių visuomenė (ir šiandien kai kurios šalys) paauglystę laikė trumpu tarpu tarp vaikystės priklausomybės ir suaugusio žmogaus atsakomybės. Pasibaigus lytiniam brendimui, žmogus buvo pripažįstamas suaugusiu ir atsakingu, tai paprastai būdavo pažymima tam tikru ritualu. Suaugęs žmogus dirbo, tuokėsi, augino vaikus.

Žmonėms pradėjus geriau maitintis, lytinio brendimo pradžia paankstėjo. O kai išsilavinimas pasidarė privalomas, suaugėlis nepriklausomybę pradėjo įgyti vėliau. Taigi tarpsnis tarp biologinės brandos ir socialinės nepriklausomybės ir yra paauglystė.

Mūsų vaikai ir paaugliai irgi išgyvena nemažai dvasinių krizių, suaugusieji neretai jų nepastebi arba pagalvoja - „praeis“. Taip elgtis pavojinga.

Tėvai ir mokytojai turi išmanyti apie galimas vaiko dvasines krizes. G. Butkienė ir A. Kepalaitė pateikia tokias vaiko dvasinių krizių priežastis:

1. Nesutariantys tėvai užmiršta, kad vaikai viską girdi ir mato. Jie lieka nepastebėti. Mokytojas dažniausiai pastebi, kad mokinys pasikeitė, tapo uždaresnis ar labiau išsiblaškęs, gal net agresyvesnis. Tačiau vyraujanti nuostata „nesikišti“ trukdo mokytojui labiau pasidomėti ir konkrečiai padėti.

2. Netekę svarbaus žmogaus (mirė tėvas, močiutė, brolis ar draugas, vienas iš tėvų paliko šeimą), suaugę kenčia, liūdi, tarpusavyje guodžiasi ir vėl pamiršta vaikus. Tarsi jų šis praradimas neliestų.

3. Šeimose vaikai labai dažnai patiria emocinę krizę dėl netinkamo šeimos narių ar kitų giminaičių elgesio su jais. Vaikai dažnai nepagrįstai kaltinami, su jais visiškai nesiskaitoma, o kartais jie yra mušami ir kitaip fiziškai ar dvasiškai žalojami. Tiems vaikams tenka baisi sunkių jausmų (baimės, nerimo, kaltės, gėdos, beviltiškumo ir kt.) našta. Iki paauglystės vaikas sąmoningai neatskiria to, ką apie jį sako ar mano kiti, ir kas jame iš tikrųjų yra. Vaiko, patekusio į tokias situacijas, savivertė visiškai sumažėja, jis nebepajėgia mokytis, išskyla reali jo asmenybės destrukcijos grėsmė.

4. Jautresni ir galvottesni vaikai išgyvena, gali patirti neviltį, liūdesį ir skausmą dėl įvairių suaugusiųjų požiūrių, smulkių dalykų, kurie vaikui atrodo dideli ir reikšmingi. Kai kurie vaikai kankinasi savaites ir mėnesius, neatsikratydami minties apie savižudybę. Jie išgyvena sielvartą su atmetimo, vienišumo baime ir dideliu nerimu (Butkienė, Kepalaitė, 1996).

5. Paauglys nenori suaugti. Visi paaugliai elgiasi vaikiškai. Jiems tai malonu, tačiau palaipsniui jie perima suaugusiųjų elgesio būdus.

6. Per daug suaugęs paauglys. Jį apibūdina kriterijus priešingas ankstesniam. Dalis paauglių nesugeba netgi laikinai atsipalaiduoti, atsisakyti suaugusio vaidmenys.

7. Gąsdinančios mintys. Paauglystėje kyla gąsdinančių, keistų, trikdančių minčių, kurios šiuo laikotarpiu yra aktualios, rūpimos: kūnas, seksualiniai santykiai, masturbacija, apskritai santykiai su priešinga lytimi (Barkauskaitė, 1999).

Pradėjęs logiškai ir abstrakčiai mąstyti, paauglys labai daug laiko praleidžia mąstydamas ir konstruodamas milžiniškas sistemas, susijusias su religija, etika ir kitais filosofiniais klausimais. Paauglių sugebėjimas mąstyti apie tai, kaip viskas turėtų būti, užuot apsiribojus tuo, kas yra, leidžiama jiems būti idealistais ir visuomenės reformatais. Tačiau dėl ribotos gyvenimiškos patirties jų teorijos dažnai yra naivios ir nesudėtingos.

Paauglio reikalavimas, kad realybė visiškai paklustų jo idealistinėms konstrukcijoms, rodo atsiradus naują egocentrizmo formą. Formalus operacinis egocentrizmas pasireiškia tuo, kad paauglys rigidiškai tvirtina, jog tik įgyvendinus jo milžinišką idealistinę pasaulio sistemą,

pasaulis taps geresnis. Paauglys dažnai susikuria įsivaizduojamą auditoriją, kai svarsto, kaip aplinkiniai galėtų reaguoti į jo išvaizdą ir elgesį. Ta įsivaizduojama publika atspindi paauglio tikėjimą tuo, kad aplinkiniai žmonės yra taip susidomėję jo išvaizda, kritiškai vertina jo elgesį kaip jis pats (Žukauskienė, 1998).

Ar pasiekiami visiškai funkcionuojanti asmenybė, iš dalies priklauso nuo mūsų pasirengimo būti atviriems patirčiai? Jei galime tobulėti ir likti atviri, padidėja mūsų sugebėjimas efektyviai funkcionuoti. Nesugebėdami būti atviri, būsimė gynybiški, iškreipę patirtį ir negalėsime tobulėti. Paauglystė yra svarbus laikas tokiam atvirumui pasiekti. Paauglys yra linkęs kartkartėmis eksperimentuoti naujomis idėjomis ir siekia pažinti skirtingus gyvenimo aspektus.

Tačiau ne visų paauglių vertybių sistema būna unikali. Daugelis jų tiesiog ir toliau mechaniškai kartoja savo tėvų pažiūras, vertybes ir įsitikinimus. Tie, kuriems nepavyksta pasiekti asmeninės idealų sistemos, paprastai yra labai gynybiški. Jie saugo save nuo naujos gyvenimiškos patirties ir nuo tolesnio tobulėjimo, negali pasinaudoti pačių patirtimi ir realistiškai įvertinti savo galimybių (Žukauskienė, 1998).

2. ŠEIMOS IR VISUOMENĖS ĮTAKA JAUNUOLIŲ LAISVALAIKIUI

Šeimoje labai individualiai tenkinami vaiko materialiniai ir dvasiniai poreikiai. Joje vaikai, perimdami vyresniųjų gyvenimo ir auklėjimo patyrimą, formuojasi kaip busimieji tėvai. Kartu su tėvais tvarkydami šeimos ūkį, jie išmoksta šeimyniškai ūkininkauti. Šeimoje vaikas mokosi vykdyti ir visuomenines užduotis. Jis bando savo jėgas ir galimybes. Šeima saugo jį nuo klaidingų poelgių, padeda įveikti gyvenimo sunkumus.

Šeima yra tobulinusias vaiko auginimo institutas. Šeima palankiausiai veikia vaiko psichiką, skatina protinį ir dorovinį vystymąsi. Čia visapusiškai tenkinami jo emociniai poreikiai (prieraišumas artimiesiems, tėvų dėmesys vaikams ir kt) Bajoriūnas, 1997).

Šeima taip pat yra svarbi, formuojantis paauglio tapatumui. Elgesys, kuris yra priimtinas tėvams, gali būti paauglio tiesiogiai įgyjamas arba modeliuojamas (Žukauskienė, 1998).

Tyrimai rodo, kad nuo tėvų elgesio su paaugliais stiliaus labai priklauso, kaip sėkmingai paauglys išspręs tapatumo krizes.

R.Žukauskienė (1998) pateikia G.Elder atliktą tyrimą, kur jis tėvų orientaciją į paauglius suskirsto į septynias kategorijas, kintančias nuo griežtos kontrolės iki visiško jos nebuvimo;

1. Autokratinis stilius. Paaugliui neleidžiama reikšti savo nuomonės arba priimti bet kokius sprendimus.

2. Autoritarinis stilius. Nors jaunas žmogus gali reikšti savo nuomonę, bet tėvai visada priima galutinį sprendimą, remdamiesi savo pačių nuomone.

3. Demokratinis stilius. Paauglys laisvai dalyvauja diskusijose apie problemas, susijusias su jo elgesiu, tačiau galutinės išvados dažniausiai suformuluoja tėvai ir visada sprendimas priklauso nuo jų pritarimo.

4. Lygiateisiškumo stilius. Tėvai ir paauglys iš esmės vaidina panašius vaidmenis, priimdami sprendimus dalyvauja vienodai.

5. Viską leidžiantis stilius. Paauglys, formuluodamas sprendimus, užima aktyvesnę ir įtakingesnę poziciją. Jis atsižvelgia į tėvų nuomonę, bet ne visada jos laikosi.

6. Nesikišimo stilius, jaunas žmogus, priimdamas sprendimus, pats nusprendžia, laikytis jam tėvų norų ar ignoruoti juos.

7. Ignoravimo stilius. Tėvai nevaidina jokio vaidmens, nesidomi paaugliu ir visai nevadovauja jo elgesiui (Žukauskienė, 1998).

Elder tyrime paaugliai vertino, koks yra jų tėvų elgesio stilius. Tyrimo metu nustatė, kad autoritarinio elgesio su paaugliais stilius yra būdingesnis didelėms, mažas pajamas gaunančioms

šeimoms, ir toms, kuriose vaikas buvo paauglystės pradžioje. Vyresni paaugliai ne taip griežtai kontroliuojami, prasminga, nes jaunam žmogui, kurio intelektualiniai sugebėjimai didėja, turi būti leidžiama labiau kontroliuoti savo gyvenimą.

R.Žukauskienė (1998) išskiria Elder nuomonę, kad tose šeimose, kuriose labai vadovaujama vaiko elgesiui, tapatumas formuojasi sunkiau, o tose šeimose, kuriose šeimos nariai tinkamai bendrauja, paauglys lengviau gali išspręsti savo tapatumo krizę.

Kiekvienai šeimai būdingas savas auklėjimo stilius. Kiekvienos šeimos auklėjimo stilius yra jos taikomo vaikui poveikio metodų ir būdų pasekmė. Mažoje šeimoje tą stilių lemia visų pirma tėvai, nes jie yra širmieji vaiko auklėtojai. Auklėdami vaiką, tėvai dažniausiai stengiasi jį pažinti ir paveikti taip, kaip tai darydavo jų tėvai. Jie daugeliu atvejų remiasi sukaupta asmenine patirtimi arba įgytomis pedagoginėmis ir psichologinėmis žiniomis, arba kalbant su kitais tėvais ir pan.

Vaikų auklėjimo stilius gali sutapti, jeigu abu tėvai savo šeimose buvo auklėjami panašiai. Jis gali ir nesutapti, jei pastarieji patyrė kitokį auklėjimą ir vadovavimo šeimai būdą. Todėl ir auklėjimo stilių gali būti įvairių. Pagal tai, kas vadovuoja šeimos veiklai, Z.Bajoriūnas (1997), remdamasis M.Pšetačnikova, išskiria keturis šeimos tipus: 1) didžiausias autoritetas šeimoje yra tėvas, kuris visų pirma vykdo vaiko elgesio kontrolės funkcijas; 2) tas funkcijas atlieka motina, todėl ji čia turi didelį autoritetą; 3) yra pusiausvyra tarp vyro ir žmonos; 4) šeimoje susikuria tarpinė padėtis tarp vyro ir žmonos priklausomai nuo to, kuris iš jų šeimoje vyrauja.

Į klausimą, ar gerai kas nors padaryta, pasiekta, padeda atsakyti vertinimas. Vertinant arba pripažįstama, arba atmetama, arba neutralizuojama (sulyginama, daroma nereikšminimu, atsiskaitoma). Šeimoje naudojamos įvairios pripažinimo, pritarimo, skatinimo priemonės: paglostoma, pabučiuojama, pamylojama apkabinant. Vaikai guodžiami nelaimėje, palaikomi skaudžią valandą, randant motyvų jų teisingumu, gerumui apginti, o padarius klaidą, ieškoma būdų, kaip ją ištaisyti.

Auklėjimo metodų naudojimas esti veiksmingas, jeigu jis atitinka asmenybės ypatumus. Todėl pagrindinis reikalavimas - pažink savo vaiką. Vienaip metodai naudojami, kai vaikas imlus, lengvai auklėjamas, kitaip - kai jis užsidaręs, sunkiai paveikiamas.(Jovaiša, 1995).

3. 10 - 12 KLASIŲ MOKINIŲ UŽIMTUMO IR REKREACIJOS LAISVALAIKIŲ TYRIMAS

Milijonus metų gamta ir fizinis darbas lyg koks skulptorius lipdė žmogaus kūną, lavino jo jėgą, grūdino valią. Dabar žmogus kasdieniame gyvenime nedažnai susiduria su sunkių fizinių darbu, aktyvia fizine veikla. Anksčiau jis rankomis kalė geležį, skaldė akmenis, kirto malkas, atlikdavo daug įvairių sunkių darbų. Šiandien žmogus išlaisvintas nuo sunkaus fizinio darbo. Akademiko A.Bergo duomenimis (Barkauskaitė, 1998) prieš šimtą metų fizinis darbas sudarė 94-96% viso žmogaus darbo, o dabar tik 1%. Vykstantys reikšmingi ekonominiai ir socialiniai pokyčiai smarkiai apribojo žmogaus fizinį aktyvumą, padidino psichomotorikos lavinimo ir protinės veiklos reikalavimus, sukėlė psichinę įtampą.

Žmogus, praradęs galimybę sunkiai fiziškai dirbti, pamažu neteko stiprių rankų, greitų kojų, tapo nevikrus ir neištvermingas. Tai jam tapo nereikalinga. Fizinio darbo, šimtmečiais kūrusio žmogaus kūną, fizinės veiklos stoka trukdo žmogui fiziškai tobulėti, kadangi fizinio aktyvumo poveikis organizmo fiziologinėms funkcijoms tapo minimalus. Dabar daug žmonių gyvena hipodinamijos (nepakankamo fizinio aktyvumo) sąlygomis. Kambarinis ir patogus, ištaigingas gyvenimo būdas daugeliui žmonių tapo būtinybe. Daugeliui darbo vietų taip pat nereikia fizinės jėgos ir ištvermės. Kai kurių profesijų žmonėms, kurių šiandien yra labai daug, reikia dirbti įtemptą protinį darbą, reikalaujantį psichinių, o ne fizinių jėgų, sukelti nervinę įtampą, dažnai netgi stresines situacijas. Be to, labai daug žmonių dirba patalpose, kurios ne visada yra gerai vėdinamos ir dažnai neatitinka darbo patalpoms keliamų higieninių reikalavimų. Žmogus ne tik mažai juda, nemiklina ir netreniruoja savo kūno, bet ir atsiduria nepalankiose sveikatai sąlygose.

Norint džiaugtis gyvenimu, reikia fiziškai lavintis, judėti, rasti jėgų ir valios fiziškai tobulintis. Gamta ne visada atleidžia už fizinį tingumą, pasyvumą ar neveiklumą. Žmogaus poreikis judėti, fiziškai tobulėti, rungtis, naujų stiprių pojūčių ieškojimas, pagaliau šiuolaikinės technologijos mygtukų pasaulis padėjo atsirasti ir plėtotis sportui. Sportas, gimęs kaip antikinės graikų kultūros reiškinys, grindžiamas olimpizmo dvasia, kuriai būdinga garbinga kova, kilnus elgesys, mokėjimas ryžtingai rungtis, skiriant kovai visas fizines ir dvasines jėgas, mobilizuojant visą išmonę ir gebėjimus. Galbūt toks griežtas susivaldymas, drausmė, ištvermė, tvirta valia ir atkaklumas siekiant tikslo kitose gyvenimo srityse žmogui reikalingi ne tiek kiek sporte. Sportas ne tik miklina ir veiktina kūną, suteikia jam jėgos ir stiprybės, bet ir įtemptoje kovoje grūdina charakterį, pratina garbingai kovoti.

Fizine veikla vaikai realizuoja visus svarbiausius savo poreikius - judėjimo, pažintinius, veikimo, bendravimo, saviraiškos, atskleidžia savo fizines išgales ir gebėjimus. Šiuolaikinė gyvensena teikia per mažai galimybių tenkinti vaikų prigimtinių judėjimo poreikį kuris leistų jam įsigyti patirties, suteiktų judėjimo džiaugsmą ir malonumą, leistų realizuoti savąjį Aš, duotų kūnui "sveikatos dozę" (fizinio krūvio pavidalu), o psichikai - iškrovą. Jei iš vaiko atimtume judėjimą tai pakenktų vaiko augimui, brendimui, lavinimuisi ir galiausiai sveikatai. Prigimtis leidžia vaikui tobulintis, intuityviai ugdytis, treniruoti savo kūną, jį tobulinti ir dirbti savo ateičiai.

Sukaupta daug mokslo duomenų, įrodančių žmogaus elgsenos įtaką jo sveikatai, todėl moksleivių gyvensenos tyrimai turi didelę reikšmę rengiant sveikatos stiprinimo ir sveikatos mokymo programas.

Suvokdami vyresnių klasių mokinių užimtumo laisvalaikio reikšmę, pasigendame tyrimų, orientuotų į studentų poreikius ir veiksnius, turinčius įtakos jų laisvalaikio praleidimo būdo pasirinkimui. Aktuali problema – moksleivių laisvalaikio veiklos, fizinio aktyvumo poreikių, motyvų skatinančių sportuoti bei domėjimusi sveikos gyvensenos klausimais tyrimai. Rekreacija reiškiasi ne tik jau minėtuose aspektuose, bet taip pat tenkina įvairius visuomenės narių poreikius, atlieka reguliacinę, motyvacinę, adaptacinę, istorinės atminties išlaikymo ir kitas funkcijas. Rekreaciniai poreikiai tam tikru mastu orientuoja žmogaus elgesį, humanizuoja jo veiklą. Žmogaus susidūrimas su fiziniu ugdymu, sveikatingumu, poilsiu, tradicijom žadina kultūros raiškos, vertybių suvokimą. Rekreacija kaip pagrindas asmenybės raiškos savikūrai, fizinių savybių formavimuisi ir įsitvirtinimui sąmonėje ypač svarbi yra jauname amžiuje. Jaunimas įsisavina žaidimų, fizinės kultūros, sporto šakų taisykles, mėgdžiodamas sporto žvaigždžių stilių, kuria savo elgesio modelius, įvaizdžius.

3.1. TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODIKA

Tyrimas vyko 2004 m. spalio – lapkričio mėnesiais atsitiktiniu būdu atrinktose Šiaulių miesto mokyklose. Tyrime dalyvavo St.Šalkauskio, Juventos vidurinių mokyklų, J.Janonio, Didždvario bei Aido gimnazijų 10-12 klasių 233 moksleiviai (99 vaikinai ir 134 merginos). Remtasi Kūno kultūros akademijos mokslininkų paruoštu klausimynu, adaptuotu šiam tyrimui (Priedas 1).

Tyrimo metodai: anketinė apklausa, lyginamoji analizė. Tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant SPSS *for Windows* programą. Požymių skirtumai įvertinti naudotas X^2 kriterijus. Skirtumai laikyti patikimais, jei paklaidos tikimybė buvo mažesnė nei 0,05.

Siekiant išsiaiškinti mokinių užimtumą, požiūrį į fizinį aktyvumą ir jo raišką laisvalaikiu, anketinėje apklausoje buvo formuluojami atskiri klausimų blokai:

- mokinių požiūris į fizinį aktyvumą ir jo raišką laisvalaikiu;
- sveikos gyvensenos problemos labiausiai dominančios mokinius;
- asmeninių sportinių pasiekimų įvertinimas;
- motyvai skatinantys mokinius mokintis ir sportuoti;
- suaugusių fizinio aktyvumo raišką laisvalaikiu.

3.2. MOKINIŲ POŽIŪRIS Į FIZINĮ AKTYVUMĄ IR JO RAIŠKA LAISVALAIKIU

Pagal Lietuvos kūno kultūros akademijos tyrimus (2002), pastebėta, jog pamažu keičiasi mokinių požiūris į kūno kultūros ir sporto naudą: ją suvokia net 93,15 proc. apklaustųjų (Lietuvos 7-80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas ir dalyvavimas jose, 2002). Dabartiniai moksliniai tyrimai ne tik fiksuoja praktikuojančių mankštinimosi situaciją, bet ir išryškina besimokančio jaunimo priežastis, dėl kurių didelė vaikų ir mokinių dalis savarankiškai ar organizuotai sportuoja. Šio vyksmo veiksmingesniam įgyvendinimui turėtų pasitarnauti ES praktikuojama ir dabar mūsų šalyje pradėta įgyvendinti kritinė konstruktyvi judėjimo socializacijos koncepcija, kurios idėjinis pamatas - kritinio mąstymo ugdymas įtvirtinant humanistinės psichologijos ir pedagogikos nuostatas ir pripažįstant, kad kūno kultūra yra svarbus mokinio gyvenimo kokybės kriterijus.

Fizinis aktyvumas apibūdinamas, kaip visuma aktyvių judesių, kuriuos padaro raumenys ir sąnariai. Judesiai reikalingi ne tik praktiniams tikslams pasiekti, bet ir fiziniam pajėgumui, sveikatai stiprinti. Taigi, būti fiziškai aktyviu reiškia, jog nebūtina užsiiminti aktyviu sportu, būtina tik judėti, kad pasiekti optimalios sveikatos, sunormalizuoti kūno svorį, stiprinti ir treniruoti visas organizmo sistemas, tarp jų ir imuninę. Dėl fizinio aktyvumo stokos žmogus dažnai serga lėtinėmis ligomis (ypač širdies ir kraujagyslių sistemos), mažėja jo darbingumas, gyvybingumas, taip pat per mažas fizinis aktyvumas neigiamai veikia centrinę nervų sistemą, o dėl per didelio fizinio aktyvumo, kai žmogus neįvertina savo galimybių, gali sutrikti organizmo funkcijų darba ir pablogėti sveikata. Tinkamas fizinis aktyvumas didina organizmo fizinį pajėgumą. Medicininėje literatūroje nurodoma (Volbekienė, 2004), kad teigiamas fizinių pratimų poveikis sveikatai pasireiškia ne tik gerėjant fizinėms ypatybėms. Dėl tinkamo fizinio aktyvumo mažėja sergamumas, gerėja savijauta, miegas, apetitas. Taigi galima konstatuoti, jog fizinis aktyvumas yra bazinis sveikatos pamatas, apimantis gerą gyvenimo kokybę (gerbūvį) ir sergamumo mažėjimo tendenciją.

Tyrimo metu buvo siekta išsiaiškinti kaip dažnai mokiniai užsiima sportine veikla laisvalaikiu bei jų požiūrį šią veiklą.

Į klausimą ar mokiniai dažnai sportuoja, treniruojasi, mankštinasi vaikinai ir merginos dažniausiai nurodė sportuojantys 2 – 3 kartus į savaitę (37,5%).

Mokinių rekreacijos raiška

Klausimas	Lytis	Atsakymai (procentais)							X ²	df
		Kasdien	4-5 kartus per savaitę	2-3 kartus per savaitę	Kartą per savaitę	Kartą per mėnesį	Keletą kartų per metus	Niekada		
Ar dažnai sportuojai, treniruojasi, mankštini?	Beraiukai	15,3	15,3	33,7	21,4	6,1	2	6,1	19,179**	6
	Mergaitės	7,5	6,7	40,3	15,7	11,2	13,4	5,2		
Ar dažnai aktyviai poilsiauji gamtoje?	Beraiukai	7,1	6,1	22,2	26,3	22,2	10,1	6,1	3,679	6
	Mergaitės	6,7	5,2	26,1	32,1	18,7	9	2,2		
Kiek kartų per savaitę laisvalaikiu mankštini, taip, jog jauti nuovargį?	Beraiukai	11,1	8,1	30,3	23,2	10,1	6,1	11,1	15,480	6
	Mergaitės	3,7	2,2	21,6	29,1	14,9	12,7	15,7		

*- rezultatų statistinis patikimumas, kai $p < 0,05$

** - rezultatų statistinis patikimumas, kai $p < 0,005$

Kasdien teigė sportuojantys tik 15,3% vaikinių ir 7,5% merginų, tiek pat teigė sportuojantys 4-5 kartus per savaitę (atitinkamai – 15,3% vaikinių ir 6,7% merginų). Dažniausiai mokiniai teigė, sportine veikla užsiimantys 2-3 k. per savaitę - 37,5% apklaustųjų. Kartą per savaitę sportuoja 18,1% mokinių. Labai retai (kartą per mėnesį, kartą per metus) nurodė sportuojantys 17% mokinių. Kad niekada nesportuoja teigė tik 5,6% respondentų.

Kasdien aktyviai poilsiaujantys gamtoje teigė 6,9% moksleivių – 7,1% berniukų ir 6,7% mergaičių. Gana dažnai (4 – 3 kartus per savaitę) gamtoje poilsiauja trečdalis apklaustųjų mokinių (22,2% vaikinių ir 26,1% merginų). Kartą per savaitę aktyvia sportine veikla gamtoje užsiima penktadalis mokinių (20,2%), o tik kartą per mėnesį gamtoje sportuoja dešimtadalis (9,4%) mokinių. Labai retai (kartą metuose) aktyvia sportine veikla gamtoje užsiima tik 3,9% mokinių.

Labai aktyvia sportine veikla (sportuoja taip, jog jaučia nuovargį) kasdien užsiima 6,9% mokinių – 11,1% vaikinių ir 3,7% merginų. Sportuojantys, taip kad, jautų nuovargį, mokiniai nurodė tai darantys 2-3 kartus savaitėje (25,3%). Niekada taip nesportuojantys teigė 13,7% mokinių.

Nustatytas ryšys tarp moksleivių lyties ir aktyvios sportinės veiklos pasirinkimo ($X^2=19,179$; $df=6$; $p=0,004$). Kasdien sportuoja per pus daugiau vaikinių nei merginų. Taip pat ir

intensyvesnes treniruotes (4 – 3k. per savaitę) renkasi daugiausia vaikinių, o merginos sportuoja daug rečiau (kartą per mėnesį, kartą per metus).

Taip pat buvo teiraujama, kiek valandų per savaitę laisvalaikiu mokiniai mankštinasi taip jog jaučia nuovargį (pritrūksta kvapo, suprakaituoja). Statistiškai reikšmingų korelacijų tarp lyties ir fizinės veiklos pasirinkimo laisvalaikiu nenustatyta ($p > 0,05$).

2 lentelė

Intensyvaus fizinio aktyvumo dažnis per savaitę

Lytis	Atsakymai (procentais)						X ²	df
	Taip intensyviai nesportuoju	Maždaug pusvalandį	Maždaug valandą	Maždaug 2-3 valandas	Maždaug 4-6 valandas	7 ir daugiau valandų		
Berniukai	22,2	10,1	28,3	23,2	8,1	8,1	10,860	5
Mergaitės	30	16,2	33,1	14,6	3,1	3,1		

*- rezultatų statistinis patikimumas, kai $p < 0,05$

Pasak V.Volbekienės (2001) rekomenduotina intensyvi jaunimo judėjimo trukmė – 120-175 min. t.y. apie 2,5val. per dieną. Kad per dieną 2,5 val. mokiniai aktyviai sportuoja nurodė tik ketvirtadalis vaikinių (23,2%) ir 14,6% merginų. Trečdalis merginų (30%) teigė labai intensyviai nesportuojančios, dažniausiai aktyvia sportine veikla užsiima apie vieną valandą per dieną. Tik labai maža dalis respondentų teigė sportuojantys daugiau nei 4h per dieną.

Labai svarbu užimti mokinius laisvu nuo pamokų metu, kūrybiška veikla apsaugo mokinius nuo neigiamų įtakų, skatinama iniciatyva, todėl mokinių teirautasi kokiomis fizinio aktyvumo rūšimis jie domisi ir užsiiminėja *po pamokų* ar jie priklauso sporto klubams, ar dalyvauja sporto varžybose.

3 lentelė

Mokinių dalyvavimas sporto varžybose, sporto klubų (mokykloje ir už mokyklos ribų) veikloje

Klausimas	Lytis	Atsakymai N/%		
		Taip, esu	Lankau sporto mokyklą, bet varžybose nedalyvauju	Ne
Ar esi sporto mokyklos (būrelio, klubo) sekcijos narys ne mokykloje?	Berniukai	28/28,3	7/7,1	64/64,6
	Mergaitės	19/14,2	9/6,7	106/79,1
Ar esi mokyklos sporto klubo (būrelio, sekcijos) narys?	Berniukai	18/18,2	4/4	77/77,8
	Mergaitės	15/11,3	3/2,3	115/86,5

Ar dalyvauji sporto varžybose (lengvosios atletikos, krepšinio ir t.t.)?	Taip, esu	Anksčiau dalyvavau, dabar ne	Ne
Berniukai	41/41,8	27/27,6	30/30,6
Mergaitės	10/7,5	49/36,6	73/54,5

Sporto klubuose už mokyklos ribų, sporto būreliuose lankosi tik 20,2% apklaustųjų moksleivių. Merginos labai retai dalyvauja sporto varžybose (tik 7,5%), taip pat nėra aktyvios nei mokyklos sporto sekcijų (lanko tik 11,3% merginų), nei sporto klubų už mokyklos ribų (14,2%) narės. Beveik pusė berniukų teigė dažniau dalyvaujantis sporto varžybose – 41,8%, tačiau apie 80% sakosi nepriklausantys jokiems sporto klubams nei mokykloje, nei už mokyklos ribų.

Šalies statistiniai tyrimai (Grabauskas ir kt., 2002) rodo mokinių skaičiaus mažėjimo sporto mokyklose tendenciją - nuo 50399 mokinių 2000 metais iki 47764 mokinių 2003 metais ir tai aprėpia 8,6 proc. mokinių. Pagal Švietimo informacinių technologijų centro duomenis 2003-2004 m.m. bendrojo lavinimo mokyklų sporto ir sveikatos būrelius lankė 103835 mokiniai (18,66 proc.). Mažai mokinių dalyvauja sportinėje veikloje savaitgaliais, atostogų, ypač vasaros, metu. Problemiškas apmokėjimas kūno kultūros mokytojams už darbą minėtu laiku. Dažniausiai dėl domėjimosi kitomis laisvalaikio formomis, nenoro ir valios stokos, didelio mokymosi krūvio, brangių sporto paslaugų, silpnos sveikatos ir neišugdyto poreikio mokiniai vengia sportuoti. Taip pat ir šio tyrimo rezultatai leidžia teigti, jog sporto mokyklose lankosi tik trečdalis mokinių. Mokinių teirautasi kokiomis būtent sporto rūšimis jie užsiima.

4 lentelė

Nepamokinio rekreacinio fizinio aktyvumo raiška lyties skirtumų aspektu

Klausimas	Lytis	Atsakymai (procentais)						X ²	df
		Kiekvieną dieną	Keletą kartų per savaitę	Vieną kartą per savaitę	Kartą per mėnesį	Keletą kartų per metus	Visai neužsiiminėjau		
Darau rytinę mankštą	Berniukai	16/18,4	12/13,8	8/9,2	5/5,7	12/13,8	34/39,1	5,727	6
	Mergaitės	13/10,1	24/18,6	10/7,8	6/4,7	15/11,6	59/45,7		
Slidinėjau	Berniukai	-	2/2,4	1/1,2	38/45,8	41/49	1/1,2	4,322	4
	Mergaitės	-	1/0,8	6/4,6	48/36,6	74/56,5	2/1,5		
Čiuožiu pačiužomis	Berniukai	-	4/4,7	1/1,2	24/27,9	54/62,8	3/3,5	8,806	4
	Mergaitės	-	-	4/3,1	48/37,8	72/56,7	3/2,4		

Bėgioju (mankštos metu, krosas)	Berniukai	2/2,2	19/20,7	13/14,1	12/13	22/23,9	24/26,1	2,516	5
	Mergaitės	2/2,3	25/18,9	17/12,9	25/18,9	36/27,3	26/19,7		
Žaidžiu įvairius sportinius žaidimus	Berniukai	6/6,2	40/41,2	14/14,4	17/17,5	12/12,4	8/8,2	35,299*	5
	Mergaitės	2/1,5	15/11,4	28/21,2	29/22	38/28,8	20/15,2		
Važinėju dviračiu	Berniukai	6/6,5	29/31,2	13/14,0	15/16,1	13/14	17/18,3	8,723	5
	Mergaitės	6/4,5	29/21,6	26/19,4	20/14,9	36/26,9	17/12,7		
Plaukioju	Berniukai	-	16/17,8	14/15,6	14/15,6	29/32,2	16/17,8	13,904	6
	Mergaitės	4/3	14/10,6	11/8,3	18/13,6	69/52,3	15/11,4		
Keliauju, dalyvauju turistiniuose žygiuose	Berniukai	-	3/3,2	5/5,4	10/10,8	48/51,6	27/29	4,924	5
	Mergaitės	-	3/2,3	3/2,3	14/10,6	83/62,9	28/21,2		
Meškerioju	Berniukai	4/4,4	14/15,4	5/5,5	14/15,4	26/28,6	28/30,8	52,311*	6
	Mergaitės	-	-	2/1,6	6/4,7	28/22	87/68,5		
Pėsčiomis einu į mokyklą	Berniukai	54/57,4	7/7,4	3/3,2	3/3,2	9/9,6	17/18,1	2,796	6
	Mergaitės	74/56,9	8/6,2	2/1,5	6/4,6	12/9,2	28/21,5		

*- rezultatų statistinis patikimumas, kai $p < 0,05$

** - rezultatų statistinis patikimumas, kai $p < 0,005$

Vienas efektyviausių fizinio aktyvumo formų (Volbekienė, 2004) - vaikščiojimas, mokinių yra ypač mėgstamas. Kasdien einantys pasivaikščioti teigė 57,1% tiriamųjų, kad niekada pasivaikščioti neina pasisakė 20,1% moksleivių.

Daugiau nei pusė berniukų kasdien sakosi einantys pėsčiomis į mokyklą, bei 18,4% kasryt daro mankštą. Tyrėjai (Grabauskas ir kt., 2002) teigia, jog mankštos įtaka moksleivio fizinei ir psichologinei sveikatai yra labai svarbi brendimo laikotarpiu. Mankšta, pasak jų, gerina gebėjimą susikaupti, mažina nerimą ir stresą, didina savigarbą, teikia pasitikėjimą savimi. O visi šie veiksniai turi didelės įtakos moksleivio asmenybės formavimuisi, todėl mankšta atlieka ne tik fizinio aktyvumo, bet taip pat ir jaunuolių asmenybės formavimosi funkciją. Svarbu ir tai, kad ši psichologinė nauda pasiekama esant ir mažo, ir vidutinio intensyvumo fiziniam aktyvumui.

Į klausimą ar mokiniai mano, jog mankštinsis, kai jiems bus apie 30 metų, kad tikrai mankštinsis įsitikinę 21,3% vaikinių ir 25,6% merginų. Apie pusę respondentų (41,5% vaikinių ir 43,6% merginų) mano, jog greičiausiai mankštinsis. Kategoriškai teigiančių, jog tikrai nesportuos tebuvo 0,8% merginų, tuo tarpu nei vienas vaikinai taip neteigė.

Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp sportinės veiklos pasirinkimo (įvairių sportinių žaidimų žaidimo) dažnumo bei lyties ($X^2=35,299$; $df=5$; $p=0,0001$): vaikinai daug dažniau sakosi tai darantys: 6,2% tai daro kasdien, keletą kartų į savaitę sportinius žaidimus žaidžia 11,4% merginų ir keturis kartus daugiau vaikinių (41,2%). Taip pat nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp meškeriojimo dažnumo bei lyties ($X^2=52,311$; $df=6$; $p=0,0001$): nei viena

mergina nenurodė tai daranti kasdien ar net keletą kartų per savaitę, merginos sakosi žvejojančios tik kartą per metus (22%) arba iš vis nežvejojančios niekada (68,5%), Tuo tarpu vaikinai žvejoja daug dažniau – 15,4% sakosi tai darantys keletą kartų per savaitę, 4,4% žvejoja kasdien. Visiškai niekada nežvejojantys, teigė trečdalis vaikinių.

Nemažiau svarbu mokinio pasirinkimui laisvalaikiu užsiimti sportine veikla – savo sportinių pasiekimų vertinimas. Mokinių buvo teirujamasi, kaip jie vertina savo sportinius pasiekimus lygindami save su bendraamžiais. Dauguma respondentų pasisakė manantys, kad jiems sportuoti sekasi gerai (40,9), arba vidutiniškai (37%), kad jie yra tarp geriausių mano 13% apklaustųjų, o silpniausiems save priskiria tik 4,3% respondentų. Statistiškai reikšmingų priklausomybių nenustatyta, vaikinai tik šiek tiek dažniau save priskiria prie geriausių tarp bendraamžių (vaikinai – 16,5%, merginos -10,5 %). Merginos rečiau save vertino prasčiau nei vidutiniškai (3,8%) ar rečiau mano esančios tarp silpniausių (3%) nei vaikinai („prasčiau nei vidutiniškai – 6,2%, „esu tarp silpniausių“).

3.3. SUAUGUSIŲ FIZINIO AKTYVUMO RAIŠKA LAISVALAIKIU

Fizinis aktyvumas reikšmingas bet kokio amžiaus žmogaus sveikatai ir gerovei. Yra manančių, jog sportinė veikla yra būtina tik moterims ir sportininkams, tačiau tai vienodai svarbu bet kuriam žmogui, norinčiam būti sveikam.

Mokinių laisvalaikis reikšmingas ne tik tada, kai jį organizuoja pedagogai, specialiai tam paruošti asmenys, bet ir tada, kai jie laisvą laiką leidžia šeimoje. L.Jovaiša (2001) teigia, kad šeima yra jos narių relaksacijos ir rekreacijos vieta. Pasak autoriaus, vaikų mokymasis namie turi vykti relaksacijos sąlygomis, palaikant jų pasitikėjimą savo jėgomis. Šeimoje įdomiai kultūringai ir prasmingai tvarkomas laisvalaikis stiprina tarpasmeninius santykius ir jėgas. Taip pat šeimoje tradicijomis tapę užsiėmimai formuoja vaikų sportavimo įgūdžius. Suvokiant šeimos įtaką mokinių fiziniam aktyvumui, buvo teirujamasi, kaip dažnai jų artimieji sportuoja.

5 lentelė

Suaugusių fizinio aktyvumo raiška laisvalaikiu

Klausimas	Atsakymai N/%				
	Kaip dažnai mankštinasi				
	Labai dažnai	Dažnai	Kartais	Visiškai nesportuoja	Nežinau
Tėvas	18/7,7	27/11,6	76/32,6	73/31,3	30/12,9
Mama	12/5,2	24/10,3	97/41,6	80/34,3	14/6
Brolis	33/14,2	31/13,3	53/22,7	25/10,7	22/9,4
Sesuo	16/6,9	30/12,9	49/21	38/16,3	24/10,3
Geriausias draugas	41/17,6	70/30	87/37,3	17/7,3	15/6,4
Pažįstami žmonės	5/2,1	31/13,3	109/46,8	9/3,9	74/31,8
Klasės auklėtojas	6/2,6	6/2,6	11/4,7	29/12,4	168/72,1
Kūno kultūros mokytojas	71/30,5	34/14,6	20/8,6	13/5,6	87/3,3
Kiti mokytojai	2/0,9	6/2,6	14/6	16/6,9	183/78/5

Pasak tiriamųjų, dažniausiai aktyvia sportine veikla užsiima moksleivių kūno kultūros mokytojai (labai dažnai – 30,5%) bei artimiausi draugai (17,6%), kaip visiškai nesportuojančius laisvalaikiu, moksleiviai mini šeimos narius tėvą (31,3%) bei motiną (34,3%). Moksleivių seserys sportuoja rečiau nei (visiškai nesportuoja – 16,3%) broliai (visiškai nesportuoja –

10,7%). Dažnai sportine veikla laisvalaikiu užsiima draugai (30%), kiti pažįstami žmonės (13,3%). Trečdalis respondentų nurodė nežinantys ar pažįstami žmonės apskritai sportuoja (31,8%), o mažiausiai moksleiviai nurodė žinantys apie savo klasių auklėtojus bei kitų mokytojų laisvalaikio užsiėmimus, ar šie užsiima sportine veikla nurodo nežinantys 78,5% apklaustųjų.

Tik trečdalis respondentų nurodė, kad jų kūno kultūros mokytojas sportuoja labai dažnai (30, 5%), tuo tarpu būtent kūno kultūros mokytojas turėtų būti tas asmuo, kuris turėtų pažinti savo mokinius: žinoti jų polinkius, interesus, pomėgius, požiūrį į renginius ir kt. bei paskatintų mokinius užsiimti sportine veikla. Kaip teigia S.Dapkienė (1993)_organizuojant laisvalaikį labai svarbios mokytojo asmens savybės. Daugelis jų, padedančių mokytojo komunikacinei veiklai, padeda ir organizacinei. Svarbiausia jo funkcija - ugdyti besiformuojančią vaiko asmenybę, skatinti jo pozityvią veiklą, padėti atsiskleisti gebėjimams, todėl mokytojas turėtų būti pavyzdžiu mokinimas.

3.4. MOTYVAI SKATINANTYS MOKINIUS MOKYTIS IR SPORTUOTI

Lietuvos moksleivių tyrimo duomenimis (Grabauskas ir kt., 2002), nuo 1994 iki 2002 m. pastebėta, kad paauglių fizinis aktyvumas laisvalaikiu kito nežymiai, tuo tarpu laisvalaikiu besimankštinančių suaugusių žmonių dalis padidėjo. 1994 m. apklausos duomenimis, 31,8 proc. vyrų ir 25,6 proc. moterų atsake, kad jie mankštinasi bent du kartus per savaitę ne trumpiau kaip 30 min. taip, kad padažnėtų kvėpavimas ir pulsas. 2002 m. mankštinosi 48,2 proc. vyrų ir 42,1 proc. moterų. Didėjant suaugusiųjų sportiniam aktyvumui labai nežymiai padidėjo ir paauglių fizinis aktyvumas. Taigi, galime daryti prielaidą, kad suaugusių pavyzdžių pasekė ir jaunimas. Siekiant nustatyti, kas būtent skatina mokinius sportuoti, buvo teirujamasi kas iš jų artimųjų (tėvas, mama, brolis, sesuo) ar pažįstamų rato (geriausias draugas, pažįstami žmonės, klasės auklėtojas, kūno kultūros mokytojas, kiti mokytojai) juos skatina užsiimėti fiziškai aktyvia veikla.

6 lentelė

Suaugusių nuostatos į mokinių fizinį aktyvumą

Klausimas	Atsakymai N/%			
	Kaip dažnai skatina (skatino)			
	Labai dažnai	Dažnai	Kartais	Visiškai neskatina
Tėvas	26/11,2	42/18	71/30,5	85/36,5
Mama	21/9	47/20,2	92/39,5	70/30
Brolis	14/6	23/9,9	34/14,6	94/40,3
Sesuo	8/3,4	14/6	41/17,6	100/42,9
Geriausias draugas	23/9,9	38/16,3	93/39,9	73/31,3
Pažįstami žmonės	8/3,4	18/7,7	84/36,1	113/48,5
Klasės auklėtojas	3/1,3	9/3,9	32/13,7	176/75,5
Kūno kultūros mokytojas	51/21,9	66/28,3	64/27,5	48/20,6
Kiti mokytojai	20/8,6	5/2,1	9/3,9	38/16,3

Kaip dažniausiai mokinius skatinančius sportuoti asmenis moksleiviai nurodė kūno kultūros mokytojus (21,9%), bei tėvus (11,2%). Dešimtadalis respondentų nurodė sportine veikla užsiimantys, nes tam juos paskatina draugai (9,9%) ir mama (9%), taip pat kiti mokytojai (8,6%).

Kaip matyti tyrimo rezultatuose (6 lentelė), dažniausiai mokiniai paskatinimų sulaukia iš artimų žmonių (tėvų), kūno kultūros mokytojų, draugų, rečiau iš pažįstamų. Kuo artimesnė mokiniui aplinka, tuo labiau jis teigė jaučiantis paskatinimą, ir atvirkščiai svetimėsių žmonių paskatinimų sulaukiama rečiau. Kaip teigia kai kurie tyrėjai (Grabauskas, 2003), nepakankamas visuomenės sportinis aktyvumas, neigiamas, sėslus požiūris į fizinę veiklą, jos naudą žmogaus organizmui augina ir tokį pat jaunimą - mokslinių tyrimų rezultatai (Booth, Chakravarthy, 2002) išprovokavo naują terminą — sėdimos gyvensenos mirties sindromas. Šiuo terminu norima pabrėžti, kad dėl fizinio pasyvumo didėja gyventojų mirtingumas. Sėdimos gyvensenos mirties sindromo požymiai: silpni raumenys, sumažėjęs kaulų tankis, padidėjęs cukraus kiekis kraujyje ir šlapime, nutukimas, bloga aerobinė ištvermė, tachikardija ramybės būsenoje. Šie požymiai sukelia viso organizmo ar atskirų sistemų, organų sutrikimus.

Strateginiame 2005 -2015 m. formaliojo švietimo kūno kultūros tiksluose nurodoma, kad labai svarbi mokinio fizinio tobulinimosi vidinė motyvacija: asmeninės kompetencijos suvokimas; atsakomybė už savo pasiekimus; galimybė patenkinti judėjimo poreikį ir patirti džiaugsmą, pasitenkinimą; prasmingos mokslinės integruotos žinios apie fizinį aktyvumą, sveikatą, gyvenimo kokybę. Todėl buvo domimasi kas skatina mokinius užsiimti aktyvia sportine veikla jų laisvalaikiu. Moksleivių buvo prašoma įvertinti nurodytus motyvus pagal svarbumo laipsnį.

7 lentelė

Motyvai skatinantys mokinius sportuoti

Priežastys	Lytis	Atsakymai (procentais)			X ²	df
		Svarbumo laipsnis				
		Labai svarbu	Svarbu	Nesvarbu		
1.Noriu smagiai praleisti laisvalaikį	Berniukai	43,3	42,3	14,4	1,251	2
	Mergaitės	50,4	38,3	11,3		
2.Kad geriau sektųsi mokymasis	Berniukai	15,5	32	52,6	21,020**	2
	Mergaitės	29,5	47	23,5		
3.Noriu laimėti varžybose	Berniukai	30,9	29,9	32,2	10,881**	2
	Mergaitės	16,2	23,8	60		
4.Sportuodamas susipažįstu su naujais draugais.	Berniukai	15,5	50,5	34	9,638*	2
	Mergaitės	28	53,8	18,2		
5.Noriu sustiprinti sveikatą	Berniukai	50	32,3	17,7	11,042*	2
	Mergaitės	61,7	33,8	4,5		
6.Noriu sureguliuoti kūno svorį	Berniukai	22,7	29,9	47,4	36,098**	2
	Mergaitės	51,1	35,9	13		

Priežastys	Lytis	Atsakymai (procentais)			X ²	df
		Svarbumo laipsnis				
		Labai svarbu	Svarbu	Nesvarbu		
7.Treniruotėje susitinku su draugais	Berniukai	27,8	50,5	21,6	1,310	2
	Mergaitės	24,8	57,9	17,3		
8.Noriu gerai jaustis, būti tvirtas	Berniukai	49,5	39,2	11,3	0,661	2
	Mergaitės	52,6	39,1	8,3		
9.Noriu gerai atrodyti	Berniukai	48	35,7	16,3	21,352**	2
	Mergaitės	64,7	34,6	0,8		
10.Pajusti, kad valdau savo kūną.	Berniukai	42,3	33	24,7	4,262	2
	Mergaitės	39,4	44,7	15,9		
11.Kad tarpčiau panašus į sporto žvaigždę	Berniukai	16,5	17,5	66	13,6054**	2
	Mergaitės	5,3	8,4	86,3		
12.Sportuoju, nes treniruotes lanko mano draugas	Berniukai	6,2	13,4	80,4	0,075	2
	Mergaitės	5,4	3,1	81,5		
13.Sportuoju, nes to nori mano tėvai	Berniukai	6,2	12,4	81,4	5,121	2
	Mergaitės	1,6	7,8	90,7		

*- rezultatų statistinis patikimumas, kai $p < 0,05$

** - rezultatų statistinis patikimumas, kai $p < 0,005$

Kaip vieną svarbiausių motyvų skatinančių juos sportuoti ir vaikinai, ir merginos nurodė norą sustiprinti sveikatą (56,8%). 64,7% merginų, kaip vieną svarbiausių motyvų nurodė norą gerai atrodyti. Šis motyvas skatina sportuoti ir beveik pusę vaikinių (48%). Kad sportuoja norėdami tiesiog gerai praleisti laisvalaikį nurodė 43,3% vaikinių ir 50,4% merginų. Tačiau paklausti ar nelanko treniruočių tik dėl to, jog jas lanko jų draugai, teigiamai atsakė tik 5,7% apklaustųjų, 81,1% teigė, jog ši priežastis visiškai jų nemotyvuoja sportuoti.

Fizinio aktyvumo įtaką mokymuisi, kaip labai svarbią, įvertino 23,6% tiriamųjų, 40% mano, kad sportinė veikla labai svarbi mokymuisi, o 35% tiriamųjų mano, jog šios veiklos tarpusavyje nesusijusios.

Noras laimėti, pirmauti – natūralus žmogaus pojūtis, todėl sportinė veikla neretai tampa šio poreikio tenkinimo pagrindiniu šaltiniu. Noro laimėti varžybose motyvą, kaip labai svarbų įvertino 22,5% jaunuolių, kiek daugiau nei pusė (50,1%) tiriamųjų mano, jog šis motyvas visiškai nesvarbus. Tačiau į klausimą, ar jiems svarbus pojūtis, jog valdo savo kūną, 40,6% moksleivių nurodė, jog tai jiems labai svarbu. Tik penktadalis tiriamųjų atsakė, jog šis motyvas jų sportuoti visiškai neskatina.

Moksleivių požiūrio į motyvus, skatinančius sportuoti, tyrimai išryškino, kad šiandieniniams mokiniams labai svarbu būti sveikiems ir stipriems (labai svarbu – 56,8%) bei gražaus kūno motyvas (labai svarbu - 57,6%). Paskutiniame dvidešimto amžiaus dešimtmetyje pastebimai išaugo susidomėjimas žmogaus kūnu. Šį susidomėjimą, pasak I.Jakušovaitės (Bobrova, 2004), sąlygoja postmodernistinio mąstymo išsigalėjimas, kai sureikšminamas kūnas,

iškeliamas kūno kultas. Dėl to vienas iš tyrimo uždavinių buvo sužinoti studentų požiūrį į poreikį turėti gražias kūno formas. Kaip parodė tyrimo rezultatai, šis motyvas labai svarbus yra 92,6% moksleivių. Tik 7,4% tiriamųjų išreiškė neigiamą nuostatą į motyvą gerai atrodyti.

Nustatytas statistiškai patikimas ryšys tarp mokinių nuomonės, kad motyvas gerai atrodyti labai svarbus pasirenkant laisvalaikio užsiėmimą, ir tarp lyties ($X^2=21,352$; $df=2$; $p=0,0001$): net 64,7% merginų tai labai svarbus motyvas, ir tik 0,8% mano, jog tai visiškai nėra motyvas pradėti sportuoti. Tuo tarpu vaikinai šio motyvo taip nesureikšmina, tik kiek mažiau nei pusė (48%) mano, kad tai labai svarbu, o 16,3% berniukai teigia, kad noras gerai atrodyti yra visiškai nesvarbus pradedant sportuoti.

Respondentų buvo teiraujama, su kuo jie dažniausiai sportuoja - mokiniai nurodė, sportuojantys drauge su kitais (58,3%), tik 10,3% apklaustųjų sportuoja vieni, tai sutampa su klausimu, kas juos skatina sportuoti – kiek daugiau nei pusė tiriamųjų pasisakė, jog sportuoti juos skatina susitikimas su draugais (54,8%) bei naujos pažintys (52,4%). Taigi sportinė veikla jaunuolių suvokiama, taip pat kaip bendravimo forma.

Tyrimo metu nustatyta, jog egzistuoja statistiškai patikimas ryšys tarp lyties ir sportinio aktyvumo priklausomai nuo motyvo sureguliuoti kūno svorį ($X^2=36,098$; $df=2$; $p=0,0001$). Net pusei apklaustųjų merginų (51,1%) tai yra svarbiausias motyvas skatinantis jas sportuoti, o 47,4% vaikinų mano, jog šis motyvas yra visiškai nesvarbus sportiniam aktyvumui.

Pagal „Europos nuomonės tyrimų grupę SEE/G“ 2003 m. atliktą tyrimą „Europos piliečiai ir sportas“ (2003), pastebėta, kad europiečiai supranta sportą kaip priemonę, kuri gerina jų fizinę ir protinę būseną. Tyrimo duomenimis, aštuoniems iš 10 europiečių sportas – svarbiausias sveikatos (fizinės ir psichinės) gerinimo būdas. Ši nuomonė paplitusi visoje Europoje, ypač Graikijoje, kur daugiau kaip 90% gyventojų sportą įvertino būtent taip. Atsipalaidavimas – antroji nauda, paminėta 48% europiečių. Olandijoje taip mano 79% gyventojų, o Belgijoje ir Prancūzijoje – 63%. 47% apklaustųjų sportą vertina kaip galimybę pramogauti ir padidinti fizines galias.

JT pastebėjo (Europos gyventojai ir sportas, 2003), kad daugelio šalių švietimo sistemose kūno kultūra ir sportas, nepaisant to, kad yra pagrindinės priemonės ne tik žmogaus sveikatai ir fiziniam pajėgumui gerinti, bet ir socialinei integracijai bei tarpkultūriniam suartėjimui, būtinoms vertybėms įgyti, vis labiau menkinami. Ši grėsmė ryškėja ir kai kurių mūsų šalies mokyklų, ypač vidurinių, bendruomenėse. 2001-2002 m.m. 3,6 proc. gimnazijų ir vidurinių bendrojo lavinimo mokyklų bei 3,9 proc. pagrindinių bendrojo lavinimo mokyklų visose klasėse buvo trys savaitinės kūno kultūros pamokos. 2003-2004 m.m. tik 11 pagrindinių mokyklų (1,16 proc.) visose klasėse buvo trys savaitinės kūno kultūros pamokos. Vietoje trečios pamokos visiems mokiniams sudarė sąlygas lankyti bent valandos aktyvaus judėjimo pratybas

2,9 proc. gimnazijų, 5,5 proc. vidurinių, 15,9 proc. pagrindinių tirtų mokyklų. 2004 m. tyrimo duomenimis trejos savaitinės kūno kultūros pamokos vyksta 12 proc. profesinio mokymo įstaigų, kai kur yra tik viena pamoka per savaitę. Privaloma kūno kultūra liko tik I ir II kurso mokiniams, siekiantiems vidurinio išsilavinimo. Mokyklų administracija, kūno kultūros mokytojai nenoriai dalyvauja sporto klubų kūrime, nepakankama vietos savivaldybių parama, stinga informacijos ir patarimų bei paskatinimo.

3.5. SVEIKOS GYVENSENOS PROBLEMAS LABIAUSIAI DOMINANČIOS MOKINIUS

Sveikos gyvensenos įgūdžiai, gera sveikata mokinių nurodytas kaip vienas svarbiausių motyvų skatinančių juos sportuoti ($X^2=11,042$; $df=2$; $p=0,004$): taip mano 61,1% merginų ir 50% vaikinių. Todėl, buvo teiraujama kokiais būtent sveikos gyvensenos klausimais moksleiviai labiausiai domisi.

8 lentelė

Sveikos gyvensenos klausimai dominantys moksleivius

Lytis	Atsakymai (procentais)				
	Lytinis gyvenimas	Žalingų įpročių poveikis	Sveika mityba, viršsvorio reguliavimas	Psichohigieninės treniruotės	Visai nesidomi
Berniukai	24	18,8	19,8	6,3	31,3
Mergaitės	24,4	16,5	40,9	7,9	8,7
Viso:	24,2	17,5	31,8	7,2	18,4

Beveik pusė apklaustų merginų nurodė labiausiai besidominčios sveika mityba ir viršsvorio reguliavimu (40,9%), o vaikinai teigė labiausiai besidomintys lytinio gyvenimo klausimais (24%). Visgi daugiausia tarp vaikinių buvo teigiančių, jog jie visiškai nesidomi sveiko gyvenimo klausimais (31,3%), juos taip pat mažai domina psichohigieninės treniruotės (4,3%). Moksleiviai taip pat domisi žalingų įpročių poveikiu jų organizmui (17,5%). Sveikos gyvensenos įpročiai labai svarbūs jauname amžiuje, todėl domėjimasis sveikos gyvensenos klausimais jaunimą skatina formuoti tokio gyvenimo įpročius.

3.6. 10 - 12 KLASIŲ MOKINIŲ REKREACIJOS IR LAISVALAIKIO

PRALEIDIMO SKIRTUMAI LYTIES ASPEKTU

Tyrimo rezultatai buvo lyginami lyties aspektu ir jų analizė leidžia išskirti keletą tendencijų. Tiriant mokinių *sportinės veiklos dažnį*, pastebėta, jog dažniau (kartą per dieną, keletą kartų per savaitę) aktyvia sportine veikla užsiima berniukai, merginos yra pasyvesnės. Nustatytas ryšys tarp moksleivių lyties ir aktyvios sportinės veiklos pasirinkimo ($X^2=19,179$; $df=6$; $p=0,004$). Kasdien sportuoja per pus daugiau vaikinių nei merginų. Taip pat ir intensyvesnes treniruotes (4 – 3k. per savaitę) renkasi daugiausia vaikinai, o merginos sportuoja daug rečiau (kartą per mėnesį, kartą per metus).

Taip pat ir *sportinės veiklos formos pasirinkimas* kai kuriais atvejais priklauso nuo lyties: keletą kartų per savaitę beveik pusė tyrime dalyvavusių vaikinių (41,2%) teigė žaidžiantys įvairius sportinius žaidimus (krepšinį, futbolą), beveik trečdalis (31,2%) ne kartą per savaitę važinėjasi dviračiu, taip pat plaukioja (17,8%) bei meškerioja (15,4%). Tik vidutiniškai kartą į mėnesį vaikinai išbando šias fizinio aktyvumo rūšis: 45,8% sakosi slidinėjantys bei 27,9% čiuožiantys pačiūžomis 62,9% berniukų nurodė tik keletą kartų metuose keliaujantys bei dalyvaujantys turistiniuose žygiuose.

Panašiai, kaip ir vaikinai, daugiau nei pusė mergaičių (56,9%) teigė kasdien einančios į mokyklą pėsčiomis ir tik dešimtadalis (10,1%) kasdien daro rytinę mankštą. Beveik penktadalis (18,9%) merginų keletą kartų per savaitę bėgioja, taip pat penktadalis (21,6%) keletą dienų per savaitę važinėjasi dviračiu. Šiek tiek rečiau – tik kartą į savaitę merginos žaidžia sportinius žaidimus. Kaip ir vaikinai, merginos teigė, jog slidinėja bei čiuožia pačiūžomis vidutiniškai tik kartą per mėnesį (38,2%) ar net kartą per metus (56,5%). Kad visiškai mankštos nedarė teigė 45,7% merginų, taip pat dauguma nemeškerioja (68,5%), visiškai nevaikšto į turistinius žygius apie penktadalį mergaičių (21,1%).

Kaip vieną svarbiausių *motyvų skatinančių sportuoti* ir vaikinai, ir merginos nurodė norą sustiprinti sveikatą (56,8%). 64,7% merginų kaip vieną svarbiausių motyvų nurodė norą gerai atrodyti, taip pat šis motyvas skatina sportuoti ir beveik pusę vaikinių (48%). Kad sportuoja norėdami tiesiog gerai praleisti laisvalaikį nurodė 43,3% vaikinių ir 50,4% merginų. Vaikinai (30,9%) dažniau nei merginos (16,2%) teigė, jog noras laimėti varžybose, taip pat yra svarbus motyvas skatinantis sportuoti. Vaikinai taip pat dažniau (16,5%) nei merginos nurodė norintys būti panašūs į sporto žvaigždę, todėl juos tai skatina užsiimti aktyvia sportine veikla, merginos šį motyvą kaip labai svarbų minėjo labai retai (5,3%).

Skyrėsi motyvo valdyti savo kūną vertiniams - kaip labai svarbų šį motyvą įvertino 42,3% vaikinių, kaip svarbų - 33%, o kaip nesvarbų – 24,7%. Tuo tarpu tik maža dalis merginų mano, jog noras valdyti savo kūną yra visiškai nesvarbus (15,9%).

Klausimuose apie *sveikos gyvensenos interesus*, merginos dažniau teigė besidominčios sveika mityba, o vaikinai lytiniu švietimu.

Fizinis aktyvumas yra vienas iš kokybiško ilgaamžiškumo veiksnių, susijusių su fiziniu pajėgumu ir sveikata, savarankiškumu kasdieniame gyvenime. Ir ne tik tai svarbiausia. Svarbiausia — sportas atveria galimybes suvokti naujo gyvenimo etapo perspektyvas ir vertybes, suteikiant vidinę laisvę pasirinkti palankiausią likusio gyvenimo būdą. Pasigendama strategijų, kurios būtų tiesiogiai nukreiptos į asmenį, jo kasdienio gyvenimo elgseną. Reikėtų atrasti ir išaukštinti vertybes, kurios paveiktų fiziškai aktyvios gyvensenos asmeninę filosofiją, keistų vartotojišką požiūrį į fizinį aktyvumą. Todėl jaunimo laisvalaikio rekreacijos tyrimai yra labai svarbūs siekiant išsiaiškinti esamą padėtį bei kurti programas skatinančias jaunimą sportuoti, padedančias įsisavinti sveikos gyvensenos įgūdžius, formuoti jauno žmogaus asmenybę kūno kultūros ir sporto priemonėmis bei procesu.

IŠVADOS

1. Tyrimų rezultatų analizė parodė, kad kasdien aktyvia sportine veikla, įvairiomis jos formomis (nuo pasivaikščiojimo iki intensyvių treniruočių) užsiiminėja kiek daugiau negu trečdalis mokinių (37%).
2. Tiriamųjų teigimu, sportuoti mokinius dažniausiai skatina jų bendraklasiai, draugai.
3. Mokinių asmeninių sportinių pasiekimų vertinimo tyrimai parodė, kad daugiau nei pusė tirtų mokinių nėra patenkinti savo sportiniais rezultatais. Vaikinai daug dažniau, lyginant su merginomis savo pasiekimus vertino žemiau negu vidutiniškai.
4. Mokinių domėjimosi sveikos gyvensenos klausimais tyrimo analizė išryškino, jog labiausiai mokinius dominanti tema tarp merginų yra sveika mityba, o vaikus – lytinis švietimas.
5. Moksleivių teigimu, dažniausiai jų artimųjų ir pažįstamų tarpe aktyvia sportine veikla užsiima kūno kultūros mokytojai bei artimiausi draugai.
6. Tyrimo duomenų koreliacinė analizė leido nustatyti, kad ryšiai tarp tam tikros sportinės veiklos pasirinkimo ir lyties yra gana stiprūs ir statistiškai patikimi: intensyviai sportines treniruotes (sportuoja kasdien po 2-3 val.) dažniausiai renkasi vaikinai. Tuo tarpu merginos renkasi pasyvesnes laisvalaikio formas (pasivaikščiojimus, sportines treniruotes po 1val. per savaitę). Meškeriojimą bei komandinius žaidimus vaikinai renkasi dažniau nei merginos.
7. Pasitvirtino tyrimo hipotezė, teigianti, kad 10 – 12 klasių mokinių laisvalaikio užimtumas nepakankamai grindžiamas aktyvia fizine veikla ir rekreacija.

REKOMENDACIJOS

1. Stiprinti mokyklos ir vietos bendruomenės ryšius: rengti vietos bendruomenės (ar mikrorajono gyventojų) olimpiadas, sportodiadas, sportines varžybas, improvizuotus sportinius renginius.

2. Didinti mokyklų bendruomenių socialinį aktyvumą, rengiant ir įgyvendinant sporto, sveikatos ugdymo(si) programas, steigti sveikų bendruomenių (darželių, mokyklų) asociaciją, rekreacijos, sveikatinimo ir turizmo tarybas, kurios ne tik valdytų, bet ir mokytų: minėtose įstaigose sportinių renginių organizavimo, sveikos gyvensenos klausimus, mokinių laisvalaikio praleidimo problemas įtraukti į mokyklų moksleivių, tėvų ir mokyklos tarybų veiklą.

3. Siekti, kad neformalaus švietimo fizinis ugdymas(is) būtų labiau prieinamas mokiniams, ypač mergaitėms ir silpnesnės sveikatos mokiniams, padėtų ugdytis pilietiškumą, iniciatyvumą, veiklumą: stengtis įtraukti silpnesnės sveikatos mokinius į sportinių renginių organizavimo veiklą, taip skatinant juos domėtis sportine veikla, dalyvauti joje.

4. Veiksmingiau pasinaudoti Bendrųjų kūno kultūros programų ir išsilavinimo standartų teikiama galimybe mokyklinei kūno kultūrai diegti holistinę kryptį, atsisakyti spaudimo ugdytiniais, skatinti nuoširdų vaikų, tėvų ir mokytojų bendradarbiavimą, padėti suvokti savo problemas, saviugdos ir saviraiškos tikslus, juos grįsti veiklos motyvais, naudinga ir tikslinga mokinių veikla. Mokyklose steigti sporto ir sveikatingumo klubus, kuriuose būtų ne tik užsiiminėjama aktyvia sportine veikla, bet ir teikiama informacija sportinės veiklos ir sveikatingumo klausimais.

5. Didinti mokyklų vidaus sporto varžybų skaičių, daugiau aprėpiant sporto mokymo įstaigas nelankančius mokinius: rengti sporto renginius, pritraukiančius vietos bendruomenę, pvz. nesudėtingas eitynes, krepšinio varžybas, apdovanojant prizais, taip skatinant dalyvauti nelankančius mokyklos vaikus.

LITERATŪRA

1. Alekseičikas A. (1980). Žmogaus silpnybių psichologija. Vilnius.
2. Ališauskas R. (1997). Technologijos ir švietimo kaita // Mokykla, 4, p.6-13.
3. Ališauskas R. (2000). Švietimo kokybės matuokliai // Mokykla, 8, p.1-5.
4. Ambrasaitė N. ir kt. (1996). Lietuvos švietimo sistema.
5. Aramavičiūtė V. (1994). Ugdymo samprata // Pedagogika, 30, p. 26- 47.
6. Aramavičiūtės V. (1985). Mokinių dorovės pozicijos formavimas. Kaunas.
7. Aronson E. (1998). The Social Animal. New York.
8. Bajoriūnas Z. (1995). Vaikų auklėjimo šeimoje specifika ir uždaviniai // Pedagogika, 31, p.105-117.
9. Bajoriūnas Z. (1997). Šeimos edukologija. Vilnius.
10. Barber M. (1999). Švietimo standartai // Mokykla, 2, p. 4-8.
11. Barkauskaitė M. (1997). Lietuvos švietimo sistemos kaitos vertinimai (direktorių, mokytojų, pirmo kurso studentų požiūriu) // Pedagogika, 34, p.19-29.
12. Barkauskaitė M. (1997). Lietuvos švietimo reformos eigos tyrimai // Švietimo studijų sąsiuvinis. Pedagogai ir mokiniai: požiūris į švietimo reformą, 3t., p.6-51.
13. Barkauskaitė M. (1998). Paauglių laisvalaikio veiklos ir užimtumo kitimas // Sporto mokslas, 1(10), p.44-46.
14. Barkauskaitė M. (1999). Paauglys dabartinėje visuomenėje. Vilnius.
15. Baršanskienė V., Leliūgienė I. (2001). Sociokultūrinis darbas bendruomenėje. Kaunas.
16. Bauman Z. (2002). Globalizacija: pasekmės žmogui. Vilnius.
17. Bennis W., Nanus B. (1998). Lyderiai: atsakomybės strategija. Vilnius.
18. Berger P. (1995). Sociologija. Vilnius
19. Berger P., Luckmann T. (1999). Socialinės tikrovės konstravimas. Vilnius.
20. Bitinas B. (1996). Apie edukologijos mokslo objektą // Socialiniai mokslai. Edukologija, 1(5), p. 53-55.
21. Bydam J. (2000). Pedagogika. Vadovėlis slaugos studentams. Vilnius.
22. Bobrova L., Čepulėnas, A., Grajauskas, L. (2004). Šiaulių universiteto studentų psichosocialiniai poreikiai ir veiksniai, turintys įtakos jų gyvenimui // Ugdymo psichologija: straipsnių rinkinys, 11-12, p. 205-210.
23. Booth F. W., Chakravarthy M. V. (2002). Cost and consequences of sedentary living: New battleground for an old enemy // President's Council on Physical Fitness and Sports, Research. London.
24. Brazdeikis V. (1999). Globalizacija ir švietimas // Mokykla, 10, 1-4 p.

25. Broom B. (1992). Sociologija: esminiai tekstai ir pavyzdžiai. Kaunas.
26. Būtienė V. (2000). Monitoringas ad hoc // Mokykla, 5, p. 2-5.
27. Butkienė G., Kepalaitė A. (1996). Mokymasis ir asmenybės brendimas. Vilnius.
28. Černius V.J. (1993). Mokykla: organizacija, bendravimas, vadovavimas. Kaunas.
29. Černius V.J. (1997). Tėvų ir mokytojų pagalbininkas. Kaunas.
30. Dabartinis lietuvių kalbos žodynas. (1972). Vilnius.
31. Dalin P., Rolf H., Kleekamp B. (1999). Mokyklos kultūros kaita. Vilnius.
32. Dapkienė S. (1993). Užklasiniai renginiai moksleiviams. Šiauliai.
33. Davidavičienė A.G. (1993). Sveikatos ugdymas // Lietuvos švietimo reformos gairės: straipsnių rinkinys. Vilnius, p. 149-155.
34. Dženuškaitė S. (1991). Mokinių nepamokinės veiklos tobulinimas. Vilnius.
35. Edukologijos idėjos Lietuvos švietimo sistemos modernizavimui. (1998). Kaunas:
36. Elster J. (2000). Socialinių mokslų elementai. Vilnius.
37. Europos gyventojai ir sportas (2003). Pateikė: „Europos nuomonės tyrimų grupė EE/G“
38. Formaliojo švietimo kūno kultūros 2005-2015 m.strateginis planas (2005), Vilnius.
39. Fullan M. (1998). Pokyčių jėgos. Vilnius.
40. Gage N.L., Berliner D.C. (1994). Pedagoginė psichologija. Vilnius.
41. Garbačiauskienė, M. (1999) Psichologai apie žmogaus raidą. Kaunas.
42. Grabauskas V., Zaborskis A., Klumbienė J., Petkevičienė J., Žemaitienė N. (2002). Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvenimo pokyčiai 1994–2002 metais // Medicina (40) 9, p. 884–890.
43. Grigas R. (2001). Sociologinė savivoka. Vilnius.
44. Grinevičienė N. (1995). Mikro - ir makroaplinkos įtaka moksleivių laisvalaikiui // Lietuvos šeima 1994 – 1995 m. p. 153.
45. Grinevičienė N. (1993). Socialinė vaikų laisvalaikio analizė // Lietuva pokyčių erdvėje, 3, p.201.
46. Gulbenkianas C. (2002). Atverkime socialinių mokslų gelmes. Vilnius.
47. Guščinskienė J. (2000). Organizacijų sociologija. Kaunas.
48. Hollis M. (2000). Socialinių mokslų filosofijos įvadas. Vilnius.
49. Ivanauskienė F. (2000). Individualioji klasės auklėtojo veiklos programa. Šiauliai.
50. Jovaiša L. (1981). Asmenybė ir profesija. Kaunas.
51. Jovaiša L. (1985). Ugdymo gairės. Kaunas.
52. Jovaiša L. (1995). Hodegetika. Vilnius.
53. Jovaiša L., Vaitkevičius J. (1987). Pedagogikos pagrindai. I d. Kaunas.

54. Liaudanskienė A. (2001). Moksleivių laisvalaikio laukas // Informacinis leidinys. 20 (135), p. 4.
55. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto plėtotės 2002-2004 metų programa. Lietuvos sporto informacijos centras. [žiūrėta 2004-10-14]. Prieiga per internetą: <[http:// www.kksd.lt](http://www.kksd.lt).
56. Maceina A. (1934). Tautinis auklėjimas. Kaunas.
57. Merkys G. (1999) Pedagoginio tyrimo metodologijos pradmenys. Šiauliai.
58. Mišelis G. (1983). Laisvalaikis ir struktūra. Vilnius.
59. Mitrikas A. (1981). Pramoga laisvalaikio užsiėmimuose // Menas ir laisvalaikio kultūra. Vilnius.
60. Papildomojo ugdymo koncepcija (2000). Informacinis leidinys. 4 (99), p. 7.
61. Paulavičiūtė A. (2000). Mokinių racionalaus laisvalaikio panaudojimo reikšmė asmenybei // Pedagogika, 43. p.53-56.
62. Petrovskis A. (1981). Populiarūs pokalbiai apie psichologiją. Kaunas.
63. Pocienė A. (2001). Sveikatos ugdymas papildomojo ugdymo kontekste // Socialinis ugdymas: papildomojo ugdymo situacija ir perspektyvos, p. 134-139.
64. Savickytė V. (1996). Asmenybė ir mokyklinė bendruomenė. Šiauliai.
65. Stonkienė S.. Mokyklos taupo vaikų sąskaita // Šiaulių kraštas. 2002 m. spalio 17 d. p. 4.
66. Stoškus K. (1981). Hedonistinė estetika ir meno ranga. Vilnius.
67. Šveiceris A. (1989). Kultūra ir etika. Vilnius.
68. Vaitkevičius J. (1985). Socialinės pedagogikos pagrindai. Vilnius.
69. Vengalienė J., K. Vengalis. (2004). Judėjimo galia // Dialogas, 28 (528), p. 6.
70. Vilūnienė A., Volbekienė V. (2004). Kūno kultūros pamoka. Kaunas.
71. Volbekienė I. (2004). Fizinis aktyvumas. Vilnius.
72. Zaleskienė I. (1993). Papildomojo ugdymo sistemos metmenys // Lietuvos švietimo reformos gairės: straipsnių rinkinys. Vilnius, p. 167-172.
73. Žukauskienė R. (1998). Raidos psichologija. Vilnius.

PRIEDAI

