

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Aušra Krasauskaitė

Kūno kultūros ir sporto edukologijos
magistrantūros studentė

MOTERŲ FIZINĖS SAVIUGDOS RAIŠKOS IR PLĖTOJIMO YPATUMAI

Magistro darbas

Mokslinis vadovas
doc. dr. Stasys Norkus

Šiauliai, 2011

Darbas originalus Aušra Krasauskaitė

SANTRAUKA

MOTERŲ FIZINĖS SAVIUGDOS RAIŠKOS IR PLĖTOJIMO YPATUMAI

Magistro darbas

Tyrimo aktualumas Pastaraisiais metais pastebimas vis didesnis moterų susidomėjimas įvairiomis fizinio aktyvumo formomis, jų poveikiu sveikatai, kūno įvaizdžiui. Moterų nepasitenkinimas savo fiziniu aktyvumu, kūnu, kūno įvaizdžiu didėja. Todėl labai svarbu yra išanalizuoti skirtingoms fizinio aktyvumo formoms prioritetą teikiančių moterų lavinimosi siekius, motyvus, galimybes.

Tyrimo objektas. Moterų organizuotos ir savarankiškos fizinės saviugdos raiška bei jos plėtojimo ypatumai.

Tyrimo tikslas. Išanalizuoti laisvalaikio organizuotai ir savarankiškai sportuojančių moterų fizinės saviugdos raišką bei plėtojimo galimybes.

Tyrimo metodologinį pagrindą: humanistinės psichologijos nuostatos, sveikatos ugdymo, judesio išmokymo, adaptacijos bei raidos teorijų esminiai teiginiai.

Tyrimo dalyvavo moterys (n=152), realizavusios švelniojo fitneso (n=58), kultūrizmo (n=36), aerobikos (n=58) organizuotos ir savarankiškos fizinės saviugdos kryptis.

Išvados.

1. Vyriausios moterys prioritetą teikia aerobikos pratyboms, švelnių fitnesą ir kultūrizmą renkasi jaunesnio amžiaus moterys. Aktyviausiai organizuotos fizinės saviugdos poreikį realizuoja studentės ir tarnautojos. Bemokančiosios sudaro apie 40,2 proc. o dirbančios 59,8 proc. visų į sporto klubus ateinančių moterų. Švelnaus fitneso fizinio aktyvumo formą dažniausiai renkasi tarnautojos ir verslininkės

2. Daugiau kaip trečdalis į sporto klubus atėjusių moterų sportinis stažas sudaro vos 1 mėnesį, o 2-3 mėnesių lankymosi sporto klube patirtį turi 30 % moterų.

3. Moterys, turinčios tik kiek didesnę už vidutinę motyvacijos fizinei saviugdai lygmenį neišlaiko pastovaus intereso fizinei saviugdai. Žemiausią motyvaciją fizinės saviugdos pratyboms buvo būdinga ŠFG. Tarp KG ir AG sudariusių tiriamųjų ženklių motyvacijos fizinei saviugdai skirtumų nebuvo užregistruota ir jų motyvaciją fizinei saviugdai buvo didesnė už vidutinę

4. Kas ketvirta moteris fizinei saviugdai skiria iki 2 valandų laiko per savaitę. Minimalią fizinio aktyvumo trukmę, rekomenduojamą Pasaulio sveikatos organizacijos įvykdo 21 proc. moterų, o viršijančių šią reikšmę tiriamųjų buvo 54,3 proc.

5. Prioriteto teikimas tam tikrai fizinės saviugdos formai įtakoja ir bendrą fizinio aktyvumo apimtį. Daugiausiai laiko fizinei saviugdai skiria KG sudariusios moterys. ŠFG tiriamųjų suminis fizinis aktyvumas neženkliai skyrėsi nuo KG tiriamųjų. Dominavo nuo 4 iki 6 valandų per savaitę fizinei saviugdai skiriamas laikas.

SUMMARY

PECULIARITIES OF EXPRESSION AND DEVELOPMENT OF A WOMAN'S PHYSICAL SELF-EDUCATION

The relevance of the research. A growing interest of women in various forms of physical activity, their influence on health and body image has been noticed recently. Women's discontent with their physical activity, body and its image is constantly growing. That is why it is important to analyze the exercise objectives, motives, opportunities of women who prefer different forms of physical activity.

The subject of the research. The expression of women's organized and independent physical self-education and the peculiarities of its development.

The aim of the research. To analyze the expression of physical self-education and opportunities of its development peculiar to women who go in for sports voluntarily and constantly during their free time.

The methodological base of the research: attitudes of humanistic psychology, essential propositions of health, movements, learning, adaptation and development theories.

The participants of the research: women (n=152) who have realized directions of gentle fitness (n=58), bodybuilding (n=36), aerobics (n=58), organized and independent physical self-education.

Conclusions.

1. Older women prefer aerobics, while younger ones choose gentle fitness and bodybuilding. Students and employees realize the needs of organized physical self-education in the most active way. All women attending sport clubs fall into the following groups: those who are attending educational institutions (40,2%) and those who are working (59,8%). Employees and businesswomen choose the form of physical activity of gentle fitness more often.

2. The sport experience of more than one third of women attending sport clubs is hardly one month, whereas 30% of women attend the sport club for 2-3 months.

3. Women having more than the average level of motivation for physical self-education do not have the constant interest in physical self-education. ŠFG has the lowest motivation for the exercises of physical self-education. There were no differences of the motivation for physical self-education registered between people under investigation who made up KG and AG and their motivation for physical self-education was bigger than the average.

4. Every fourth woman devotes up to two hours per week for physical self-education. 21% of women realize the minimal duration of physical activity which is recommended by the World Health Organization, while 54,3 % of women exceed it.

5. The preference to the particular form of physical self-education influences the common size of physical activity. The women who made up KG devote the most time for physical self-education. The total physical activity of ŠFG people under investigation was different from KG ones. The dominant time devoted to physical self-education was from 4 to 6 hours per week.

TURINYS

ĮVADAS	4
1. MOTERŲ FIZINĖS SAVIUGDOS SISTEMA IR JOS EFEKTYVINIMO	
TEORINĖS PRIELAIDOS	8
1.1. Saviugdos ir su ja susijusių sąvokų analizė	8
1.2. Moterų fizinės saviugdos priemonės ir metodai	17
1.3. Kūno vaizdo suvokimas ir fizinė saviugdai	22
1.4. Moterų fizinio aktyvumo ir sveikatos ryšys	26
1.5. Moterų sveikatinimosi pratybų pedagoginiai ir psichologiniai ypatumai	31
2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS	36
2.1. Tyrimo metodologija	36
2.2. Tyrimo metodai	36
2.3. Tiriamosios	37
2.4. Tyrimo organizavimas	40
3. MOTERŲ FIZINĖS SAVIUGDOS TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS	38
3.1. Skirtingas fizinio aktyvumo formas realizuojančių moterų profesinė veikla, amžius, gyvenamoji vietai	38
3.2. Organizuoto fizinio aktyvumo formų pasirinkimo motyvai	46
3.3. Moterų fizinio aktyvumo raiškai	54
3.3.1. Organizuotas fizinis aktyvumas	54
3.3.2. Savarankiškas fizinis aktyvumas	55
3.3.3. Organizuoto ir savarankiško fizinio aktyvumo santykis	57
3.3.4. Moterų suminio fizinio aktyvumo raiška	58
3.4. Moterų fizinės saviugdos plėtojimo galimybių sąsajos su žiniomis apie pratimų atlikimo metodiką bei jų poveikio suvokimu	60
3.5. Savarankiško fizinio aktyvumo formų raiška	64
IŠVADOS.....	67
METODINĖS REKOMENDACIJOS	70
LITERATŪRA.....	73
PRIEDAI.....	77

IVADAS

Tyrimo aktualumas Pastaraisiais metais pastebimas vis didesnis moterų susidomėjimas įvairiomis fizinio aktyvumo formomis, jų poveikiu sveikatai, nuotaikai, kūno įvaizdžio kaitai. Vakaruose šis susidomėjimas prasidėjo XX amžiaus aštuntame dešimtmetyje. Būtent tuo metu žmogaus fizinio aktyvumas tapo studijų objektu. Į šias studijas anot R.Jankauskienės (2003), įsitraukė sveikatos, feministinės fizinio aktyvumo krypties tyrėjai, kūno kultūros ir sporto istorijos bei filosofijos, sociologijos ir psichologijos specialistai.

Pastarųjų dvidešimties metų literatūros šaltinių analizė rodo, kad moterų nepasitenkinimas savo fiziniu aktyvumu didėja. Išskiriami biologiniai, psichologiniai, kultūriniai, socialiniai faktoriai, veikiantys šį reiškinį.

Mokslininkai dažniausiai nagrinėja pasyvaus gyvenimo būdo poveikio sveikatai, fiziniam pajėgumui problemas. Tačiau, stinga darbų, kuriuose būtų nagrinėjami moterų fizinės saviugdos formų pasirinkimą lemiantys veiksniai, organizuoto ir savarankiško fizinio aktyvumo apimties sąsajos su pasirinkto fizinio aktyvumo kryptimis, fizinės saviugdos technologijos suvokimo sąsajos su lavinimosi stabilumu ir įsivaizduojamais tobulėjimo tempais.

Didžiausia problema yra ta, kad masinės informacijos priemonės suformavo greitą ir labai jau lengvai pasiekiamą fizinio lavinimosi pratybų efektą. Tačiau realus moterų fizinės saviugdos procesas yra labai sudėtingas. Daugelio sporto mokslininkų (J. Armonienė, 1995,1998; R. Baublienė, 1998,2003; R. Kairaitis, R. Jankauskienė, A.Mačiukas, 2004; R. naužemys, J.Saplinskas, 1998; S.Poteliūnienė, N.Sližauskienė, V. Bendoraitienė, 2007; S Poteliūnienė, 2000, M. Tinteris, 2004; Д. Вейдер, 1991,1993; Ю. Хартман, Х Тюннеман, 1988), nagrinėjusių skirtingų fizinio aktyvumo formų veiksmingumą išvados prieštarauja žiniasklaidos teiginiams. Jie teigia, jog iš esmės moterų fizinės saviugdos principai nesiskiria nuo sportinio rengimo principų ir pabrėžia tokių principų kaip : adaptacijos, adekvatumo, aktyvaus dalyvavimo, deadaptacijos, fizinio krūvio tolygaus didinimo, individualizavimo, judesių kompleksiško, nenutrūkstamumo, visapusiško pažinimo, kryptingo gerėjimo siekimo svarbą. Todėl moterys, pasirinkusios aktyvesnį gyvenimo būdą ir pasiryžusios keisti save per fizinę saviugdą turėtų suvokti sunkumus, kuriuos reikės įveikti pasirinkus vienokią ar kitokią fizinės saviugdos kryptį.

Tyrimo problema. Pastaruoju metu pastebimas didėjantis moterų dėmesys sau bei savo sveikatai, fiziniam aktyvumui, kūnui. Tačiau žmogaus fizinė saviugda vis labiau suvokiama kaip pramoga. Plečiasi kūno kultūros rinka, atsiranda naujos alternatyvios fizinio ugdymo sistemos, kurių veiksmingumas nėra moksliskai ištirtas. Formuojasi nauji kūno kultūros idealai, jaunatviškumas ir sveikata tampa naujo gyvenimo stiliumi (S.Šukys, 2001). Moterys bando

identifikuoti ir pakeisti save ne tik intelekto galia, bet ir sportu, reiškia savo identitetą, skirtumus ir pokyčius, sukuria savo įvaizdį (H. Eichberg, 1995). Įvaizdis kuriamas ir pasitelkus įvairias fizinio aktyvumo formas.

Kartu pastebima, kad moterys skeptiškiau vertina grynojo sporto pratybas ir palankiau organizuoto fizinio aktyvumo pratybas, susijusias su išvaizdos gerinimu (aerobikos, kultūrizmo, jėgos trikovės, fitneso, pilateso, kalanetikos ir t.t.). Moterys labiau susižavi ir moderniais fizinės saviugdos būdais. Jas labiau traukia pratybų pavadinimas negu jose atliekama veikla ir tos veiklos veiksmingumas.

Vyksta vertybių kaita - moterys pačios kuria savo identitetą, todėl fizinė būseną pasiekama fizinės saviugdos pratybomis, kūno įvaizdis turi vis didesnę įtaką šiuolaikinės moters psichiniam stabilumui. Tačiau reikėtų, kad fizinės saviugdos procesas būtų metodiškai pagrįstas, įsisąmonintas ir suvoktas pačios sportuojančiosios ir nukreipiamas racionalia vaga. Pedagogiškai nepateisinama netinkamos metodikos naudojimas, propagavimas, nesaugių, neadaptuotų moterims pagal jų fizinę būklę technologijų taikymas. Todėl labai svarbu yra tai, kad sportuojančiosios turėtų elementariausių žinių apie fizinę saviugdą.

Moterų-merginų supratimas, kas yra kūnas ir kuo jis gali tapti, darosi vis labiau probleminis. Kūnas tapo projektu, kurį galima konstruoti. Paradoksas anot I. Jakušovaitės (2001) yra tas, kad kuo labiau jos kontroliuoja savo kūnus, tuo jie tampa labiau neautentiški.

Kūno įvaizdžio kūrimas ir moters nepasitenkinimas savo išvaizda yra stipri kai kurių sporto klubų varomoji jėga. Tačiau instruktoriai, sveikatos, sporto bei kultūrizmo klubų steigėjai turėtų atkreipti dėmesį, jog tokia sportuojančiųjų motyvacija nėra ilgalaikė, o drąstiškai eksperimentuojant su savo kūnu dažnai pasitaiko nusivylimo bei sveikatos sutrikimų (R. Jankauskienė, 2008).

Kadangi žmogaus kūno įvaizdis įgauna vis didesnę socialinę reikšmę, tenka pastebėti, kad laisvalaikio sportas (ypač tokios fizinio aktyvumo rūšys kaip kultūrizmas) daugeliui moterų tampa priemone įsigyti trokštamą kūną. Pastaruoju metu pagrįstai teigiama, kad kultūrizmas bei jo įvairios šakos tampa kūno kūrimo technologija, leidžiančia keisti savo kūno formas ir socialinę tapatybę (J.K. Weseley, 2001). Priežastys, nulemiančios tam tikrą žmogaus kūno įvaizdį, yra kompleksinės ir dažnai tokios sudėtingos, kad jas sunku atskirti nuo padarinių. Kūno kaip atskiro objekto kaita yra susijusi ne tik su sudėtingais fiziologiniais mechanizmais, bet su iki šiol nevysiškai ištirtomis psichologinėmis problemomis (K. Wojtyła, 1997).

Tyrimo objektas – Moterų organizuotos ir savarankiškos fizinės saviugdos raiška bei jos plėtojimo ypatumai.

Hipotezė. Moterų fizinės saviugda reiškiasi per organizuotą ir savarankišką joms priimtina fizinį aktyvumą, o jos plėtojimo stabilumą bei veiksmingumą lemia fizinio lavinimosi patirtis, motyvai, žinios.

Darbo tikslas. Išanalizuoti moterų fizinės saviugdą raišką bei jos plėtojimo galimybes, pasirenkant joms priimtina organizuoto ir savarankiško fizinio aktyvumo formas

Tyrimo uždaviniai

1. Išanalizuoti moterų organizuoto fizinio aktyvumo krypties pasirinkimo formų sąsajas su amžiumi, socialiniu statusu, fizinės veiklos patirtimi.
2. Ištirti moterų organizuoto fizinio aktyvumo formų pasirinkimo motyvus.
3. Nustatyti skirtingas fizinės saviugdą formas pasirinkusių moterų organizuoto ir savarankiško fizinio aktyvumo apimtį ir santykį.
4. Išanalizuoti moterų fizinės saviugdą plėtojimo galimybes, siejant jas su žiniomis apie pratimų atlikimo metodiką bei jų poveikio suvokimu.

Tyrimo metodologija. Tyrimo metodologinį pagrindą sudaro humanistinės psichologijos nuostatos, sveikatos ugdymo, judesių išmokymo, adaptacijos bei raidos teorijų esminiai teiginiai.

Tyrimo metodai. Darbe taikyti šie tyrimo metodai: teorinė analizė ir apibendrinimas, anketinė apklausa, žinių tikrinimas klausimynu, pedagoginis stebėjimas, matematinė statistika

Tyrimo imtis. Buvo tiriamos moterys, lankančios fizinės saviugdą pratybas „Arena Gym“, „Elados“ „Impulso“ sporto klubuose (n=152). Moterys laisva valia pasirinko joms priimtina fizinės saviugdą formą. Buvo stebimos trys tiriamųjų grupės laisva valia pasirinkusios fizineis saviugdai švelniojo ffitneso, kultūrizmo ir aerobikos kryptis. Todėl moterys pasirinkusios švelniojo fitneso fizinės saviugdą pratybas sudarė švelniojo fitneso grupę (ŠFG), kultūrizmo pratybas – kultūrizmo grupę (KG) ir aerobikos pratybas – aerobikos grupę (AEG). Realizuotos fizinės saviugdą programos buvo skirtingos: poveikio filosofija, pratimais, jų atlikimo metodais, poveikiu organizmui, moterų siekias.

Tyrimo organizavimas. Tyrimas buvo vykdomas keturiais etapais:

I etapas (2009 metų rugsėjis - gruodis). Buvo analizuojama mokslinė-metodinė literatūra, suformuluota darbo tema, numatyti tyrimo tikslas ir uždaviniai, išanalizuoti tyrimo metodai, parengta tyrimo anketa.

II etapas (2010 metų sausis – 2010 metų liepa). Respondentės atsakė į anketos klausimus. Joms buvo duodamas 1 mėnesio laiko tarpas anketų užpildymui. Toliau buvo tęsiamos mokslinės-metodinės literatūros studijos, sisteminamos ir lyginamos mokslininkų nuomonės apie moterų fizinės saviugdą formas ir jų veiksmingumą.

III etapas (2010 metų rugpjūtis – 2010 metų gruodis) Buvo sisteminami, analizuojami tyrimo duomenys, rašomos išvados.

IV etapas – (2011 metų sausis – 2011 metų balandis) Buvo rengiamas darbo gynimui Kūno kultūros ir sporto edukologijos katedroje ir darbų gynimo komisijoje.

Darbo naujumas. Į moterų fizinės saviugdos kokybę žiūrima per jų laisvo fizinės saviugdos formos pasirinkimo prizmę. Moterų fizinio aktyvumo formos pasirinkimas buvo sąlygotas jų fizinio lavinimosi patirties, motyvų, fizinės saviugdos suvokimo, noro keisti kūno išvaizdą bei įprastą gyvenimo ritmą. Plačiai pažvelgta į žinių svarbą fizinės saviugdos proceso kokybei. Išanalizuota moterų organizuotos ir savarankiškos fizinės saviugdos santykio raiška. Išryškintos labai menkos savarankiško fizinio aktyvumo apimtys, kurias taip pat sąlygoja organizuotos fizinės saviugdos formos pasirinkimas

Darbo reikšmingumas. Bandoma kritiškai pažvelgti į moterų fizinės saviugdos problemą ir pateikti priežastis nulemiančias moterų fizinės saviugdos nestabilumą, netinkamą fizinio tobulėjimo tempų suvokimą, pernelyg ryškų polinkį į kūno išvaizdos gerinimą. Badoma įrodyti, kad žiniasklaida, farmacijos kompanijų reklaminiai leidiniai formuoja lengvą ir greitą šios problemos išsprendimo galimybę, tuo tarpu realus moterų fizinės saviugdos procesas yra labai probleminis. Įrodyta, kad moterys, turinčios patirtį fizinės saviugdos srityje yra aktyvesnės, palankiau vertina fizinę veiklą, susiduria su mažesne psichologine įtampa per pratybas, kritiškiau vertina reklaminius straipsnius ir laidas žiniasklaidoje. Tuo tarpu moterys, neturinčios patirties fizinės saviugdos srityje yra pasyvesnės, kritiškiau vertina fizinę veiklą, susiduria su didesne psichologine įtampa per pratybas.

Darbas bus vertingas kūno kultūros ir sporto specialybių studentams, treneriams ir instruktoriams tų sporto šakų, kurios susijusios su kūno tobulinimu. Aptariama moterų sąmoninga, prasminga, kryptinga, orientuota į savęs tobulinimą fizinio lavinimo priemonėmis veikla, kuria siekiama fizinių, psichinių, dvasinių galių plėtros ir darnos.

Darbo aprobacija. Darbas buvo aprobuotas Kūno kultūros ir sporto edukologijos katedros sudarytoje darbų gynimo komisijoje 2011 m balandžio 25 d. Komisija pritarė darbo gynimui Šiaulių universiteto rektoriaus įsakymu patvirtintoje darbų gynimo komisijoje 2011 m birželio 6 d.

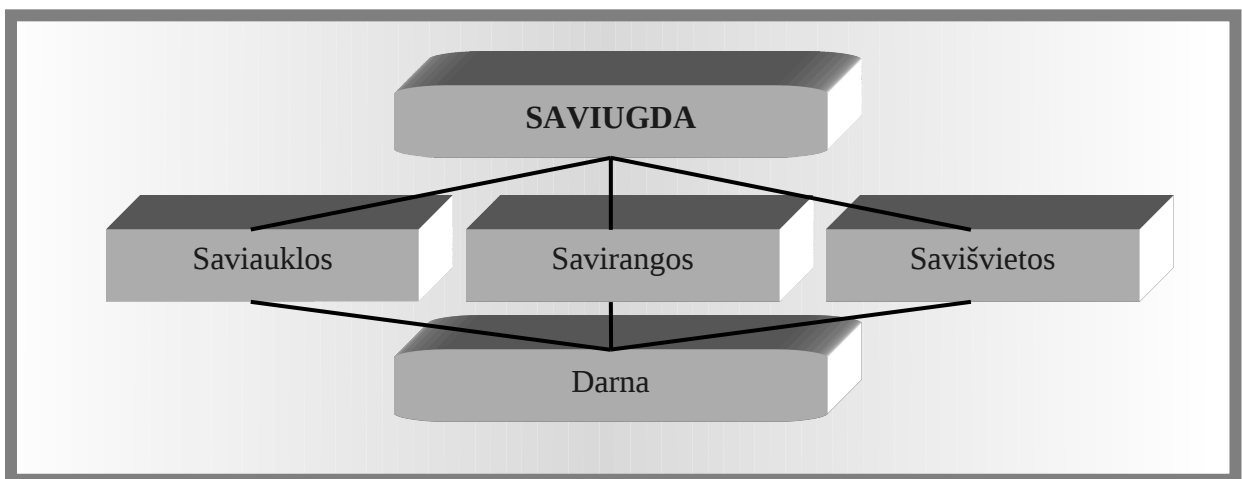
Darbo struktūra. Darbą sudaro įvadas, trys dalys, išvados, praktinės rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. Darbe pateikta 11 lentelių ir 25 paveikslai, 26 priedai. Darbo apimtis - 105 puslapiai. Panaudoti 79 literatūros šaltiniai – 28 užsienio, 51 lietuvių autorių publikacija. Įvadui skirti 3 (2,9 proc. darbo), teorinei daliai - 34 (32,4 proc. darbo), tyrimų rezultatų analizės ir apibendrinimo - 25 (23,8 proc. darbo), išvadoms 3 (2,8 proc. darbo) metodinėms rekomendacijoms – 3 (3,8 proc. darbo). Darbo priedai sudaro 28 puslapius (26,6 proc.) darbo.

1. MOTERŲ FIZINĖS SAVIUGDOS SISTEMA IR JOS SKATINIMO TEORINĖS PRIELAIIDOS

1.1. Fizinės saviugdos ir su ja susijusių sąvokų analizė

S.Stonkus (2002) saviugdą apibrėžia kaip saviuklos, savirangos ir savišvietos darną. Taigi galima teigti, kad saviugdą sudaro trys komponentai: saviukla, saviranga ir savišvieta (1 pav.). Kiekvieno iš šių komponentų reikšmė yra vienodai reikšminga apibrėžiant žmogaus saviugdą.

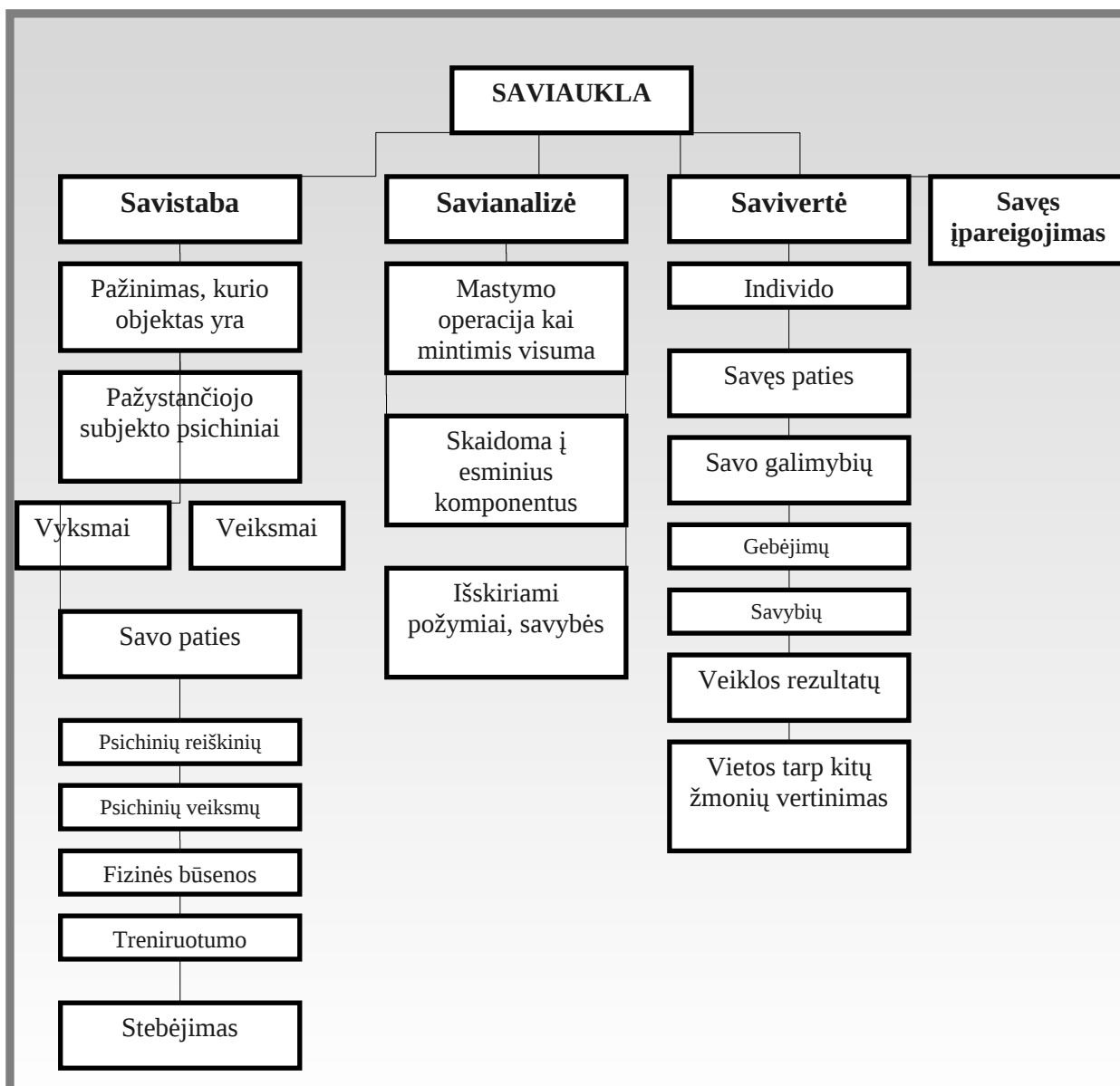
Lietuvos pedagogikos patriarcho L. Jovaišos (2007) parengtame Enciklopediniame edukologijos žodyne saviugdos sąvoka nenagrinėjama. Dabartinės lietuvių kalbos žodyne (1993) ši sąvoka apibrėžiama kaip savęs ugdymas, ugdymasis. L.Jovaiša (2007) teigia, jog ugdymas yra bendriausia pedagogikos kategorija apimanti auginimą, švietimą, mokymą, lavinimą, auklėjimą, formavimą. Anot profesoriaus minėtas sąvokas sieja funkcinis ryšys: 1) švietimas realizuojamas mokymu; 2) mokymo paskirtis – ne tik išmokyti, bet ir lavinti, auklėti; 3) auklėjimo paskirtis – ne tik perteikti ugdytiniam kultūros vertybes, bet pagal jas formuoti ir jų elgesį, asmenybę. Mokslininkas išskiria dvi ugdymo puses: išorinę (pedagoginiai ugdymo vyksmai) ir vidinę (ugdymosi vyksmai). Mes savo darbe akcentuojame vidinę ugdymo pusę.



1pav. Saviugdos sudėtinės dalys (pagal S. Stonkų, 2002)

Pirmoji sudėtinė asmens saviugdos dalis S.Stonkaus (2002) teigimus yra saviukla. Saviuklą S.Stonkaus (2002) teigimu sudaro keturios sudėtinės dalys: savistaba, savianalizė, savivertė ir savęs įpareigojimas (2 pav.). Toks struktūrinis saviuklos suvokimas leidžia suvokti

saviauklos sudėtingumą. Šie keturi sudėtiniai saviauklos komponentai lemia ir fizinius pratimus laisvu laiku atliekančios moters saviauklos kokybę

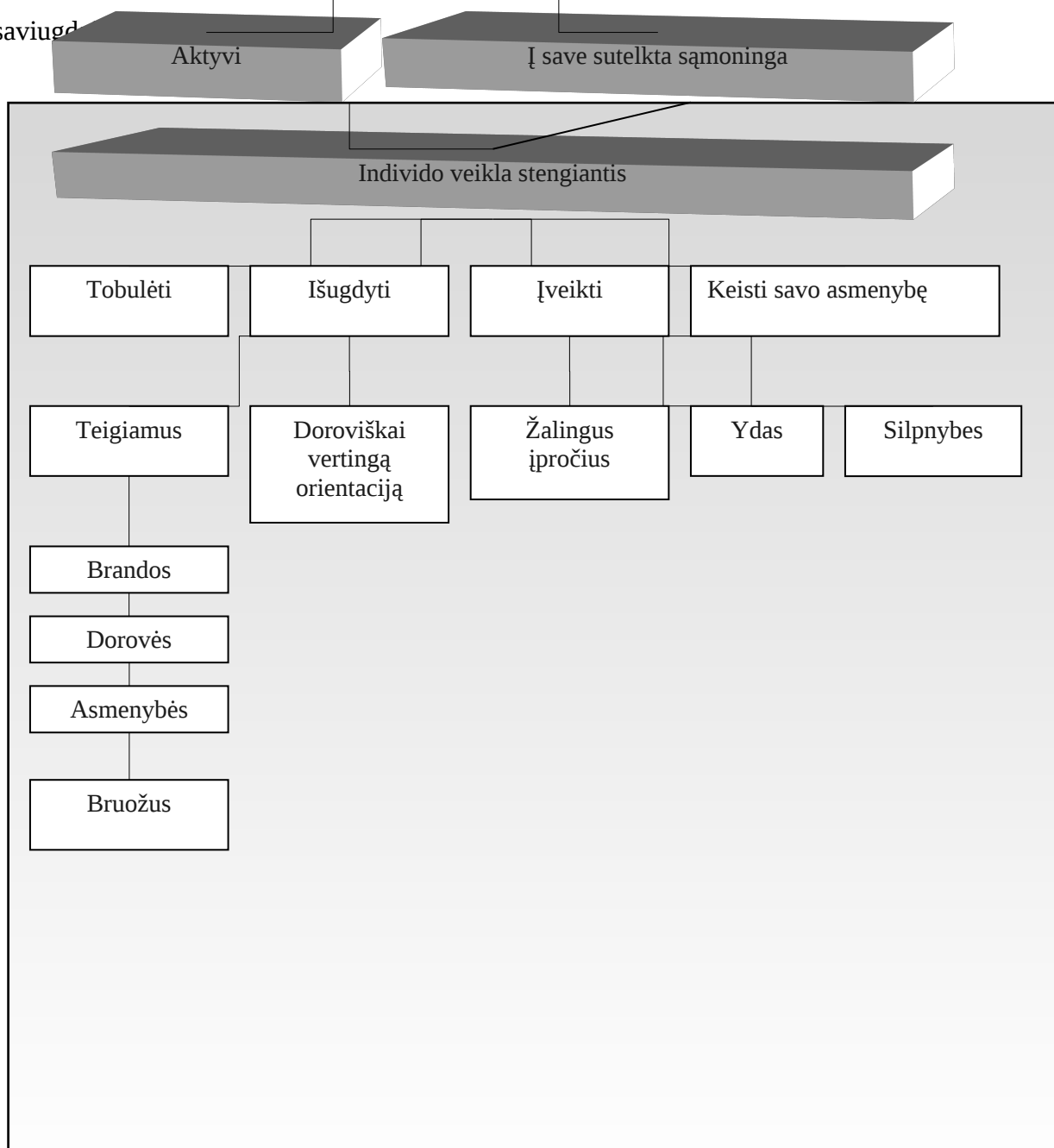


2 pav. Saviauklos sąvokos sudėtinės dalys (pagal S. Stonkų, 2002)

Sporto mokslininkai (R. Baublienė, 1998; R. Malinauskas, 2003; K. Miškinis 2002, Čepulėnas, 2001) vieningai teigia, jog saviaukla yra aktyvi, į save nukreipta sąmoninga individo veikla stengiantis tobulėti, išugdyti teigiamus brandos ir dorovės bruožus, doroviškai vertingą orientaciją įveikti žalingus įpročius, ydas, silpnybes, keisti savo asmenybę (3 pav.).

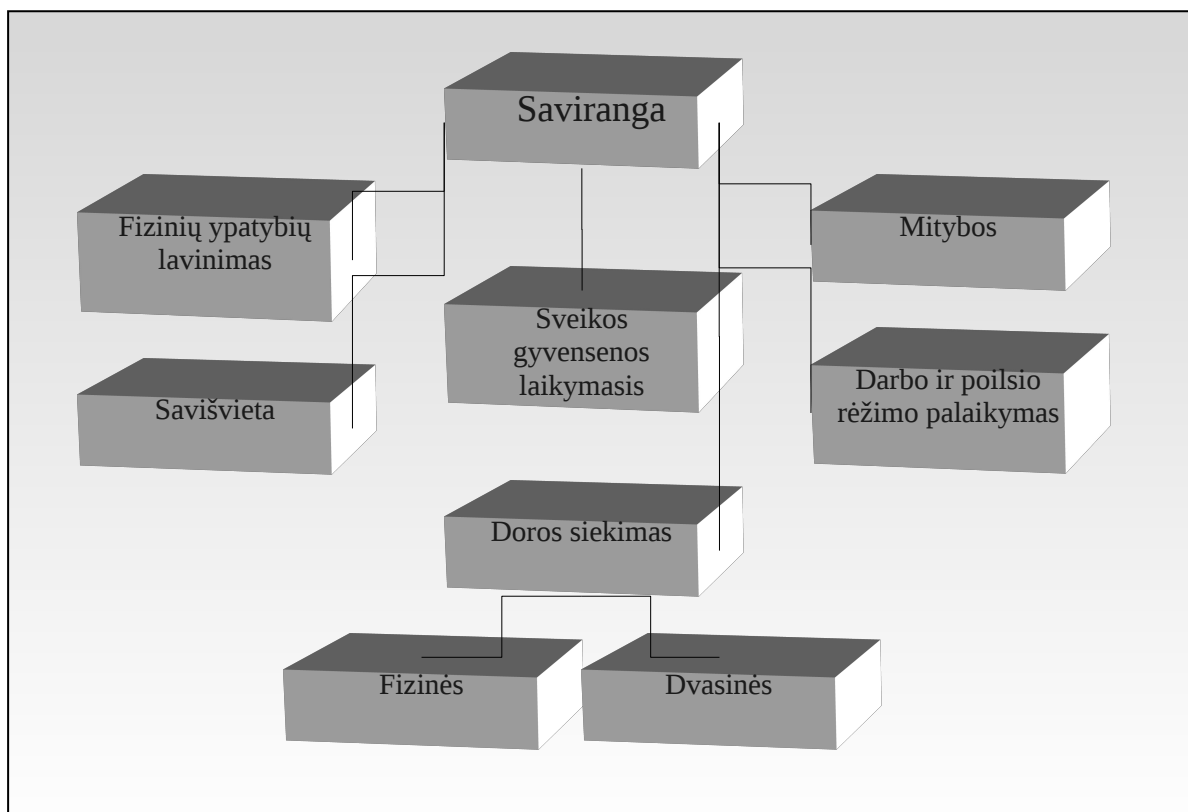
Ypatingai didelę reikšmę fizinės saviugdos procese įgauna savistaba. Tai yra pažinimas, kurio objektu yra pažystančiojo subjekto psichiniai vyksmai ir veiksmai. Sportuojančioji privalo stebėti ne tik organizmo regeneracijos po pratybų tempus, bet ir psichikos procesus: nuotaiką,

emocijas, dėmesio koncentracijos pokyčius. Suvokus šiuos organizmo siunčiamus signalus, būtina koreguoti savo veiklą. **SAVIAUKLA** yra vienas iš svarbiausių asmenį fizinei saviugdai.



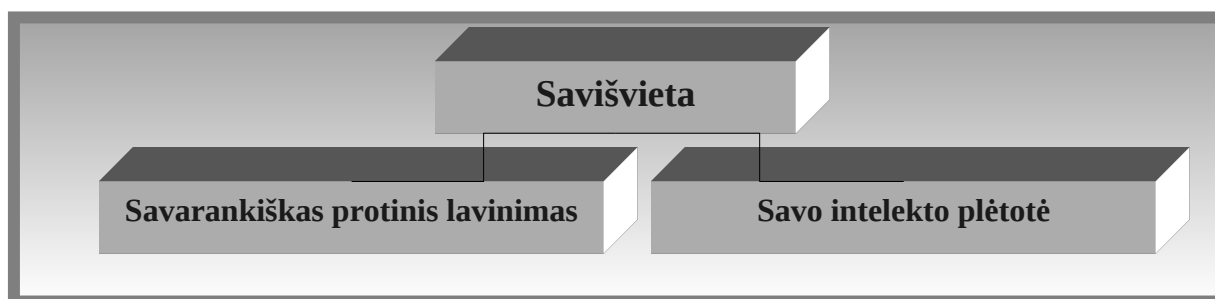
3 pav. Saviauklos sąvokos struktūrinis suvokimas (Stonkus, 2002)

Antrasis saviugdąs komponentas yra saviranga. Ji suvokiama kaip savarankiška veikla, kuria žmogus siekia fizinės ir dvasinės darnos, fizinių ypatybių lavinimas, savišvieta, mitybos, darbo ir poilsio režimo, sveikos gyvensenos taisyklių laikymasis. (4 pav.). Kaip sudedamoji sportinio rengimo dalis, ji padeda didinti žmogaus sportinį meistriškumą, įgyvendina socialines sporto funkcijas, pvz. lavinimo, sveikatinimo (Stonkus, 2002)



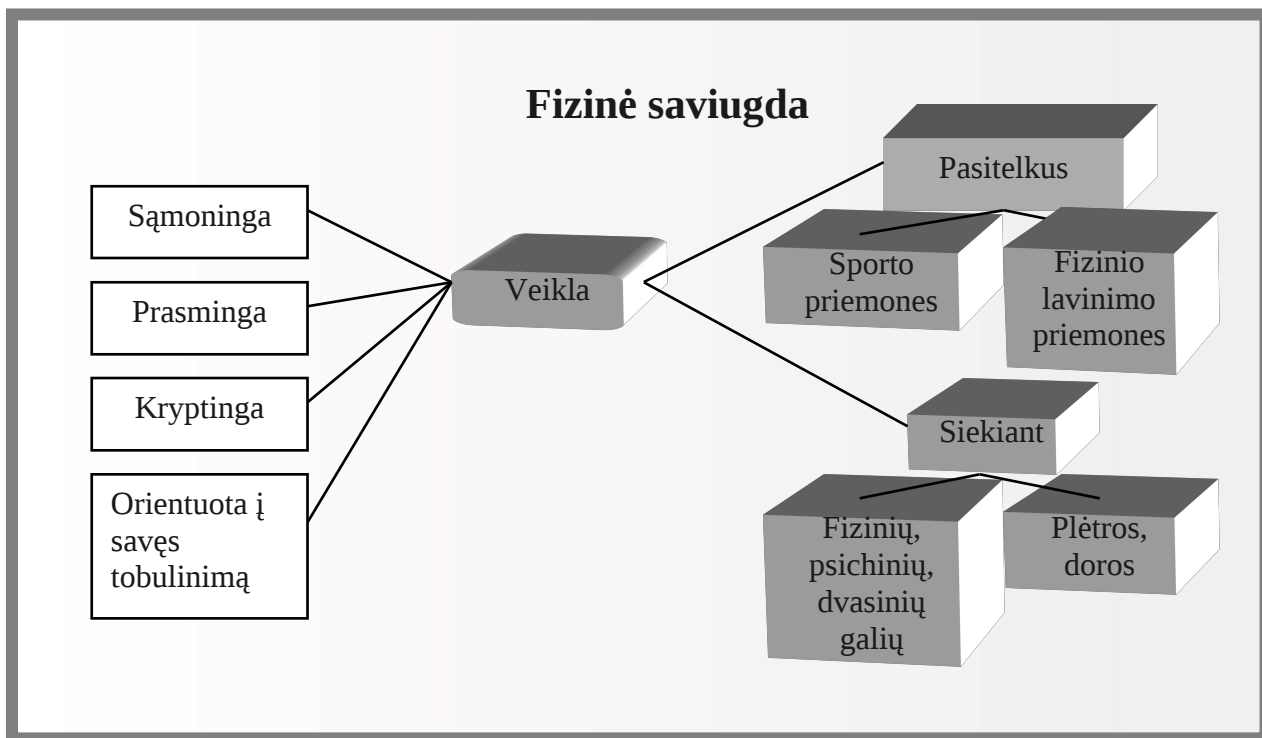
4. pav. Savirangos charakteristika

Trečiasis saviugdros komponentas yra savišvieta (5 pav.). S. Stonkus savišvieta apibrėžia kaip savarankišką protinį lavinimąsi, savo intelekto plėtotę (S. Stonkus, 2002). L. Jovaiša (2007) teikia kiek platesnį savišvietos sąvokos apibūdinimą. Mokslininkas priduria, kad tai yra laisvalaikio forma ir nurodo jos būdus: mokslinės ar mokslo populiariosios literatūros skaitymas, bibliotekų lankymas, viešosios paskaitos ir pan.



5 pav. Savišvietos sudėtinės dalys

Sporto terminų žodyne (2002) yra išskirta tik viena saviugdros rūšis, tai yra fizinė saviugda. Fizinę saviugdą galima būtų apibūdinti kaip fizinių pratimų sąmoningą, prasmingą, kryptingą, orientuotą į savęs tobulinimą atlikimą siekiant fizinių, psichinių galių plėtos ir darnos (6 pav.).



6 pav. **Fizinės saviugdės charakteristika (pagal S. Stonkų, 2002)**

Kompetencijos terminas vartojamas tada, kai kalbama apie žmogaus ar jo veiklos efektyvumą, kurioje nors gyvenimo srityje. Žmogaus kompetencijos svarba tuo didesnė, kuo reikšmingesnis jo socialinis vaidmuo. Kompetencijų kriterijus nėra trumpalaikis pasiekimas, jos turėtų būti tobulinamos visą gyvenimą. Kompetencija (lot. *competentia* - priklausomybė pagal teisę, atitikimas, gebėjimas) – tai funkcinis gebėjimas adekvačiai atlikti tam tikrą veiklą, turėti pakankamai žinių, įgūdžių bei energijos (Sporto terminų žodynas, 2002). Kompetencija (pranc. *competence*) galima vadinti gilią ir plačią žinias, suteikiančias galimybę vertinti ir priimti sprendimus kai kuriose srityse. Kompetencija – tai žmogaus kvalifikacijos raiška arba gebėjimas veikti, sąlygotas individo žinių, mokėjimų, įgūdžių, požiūrių, asmenybės savybių bei vertybių (Jucevičienė, Lepaitė, 2000).

Kompetencijos struktūroje dažnai išskiriamos trys esminės dalys (Jucevičienė, Lepaitė, 2000):

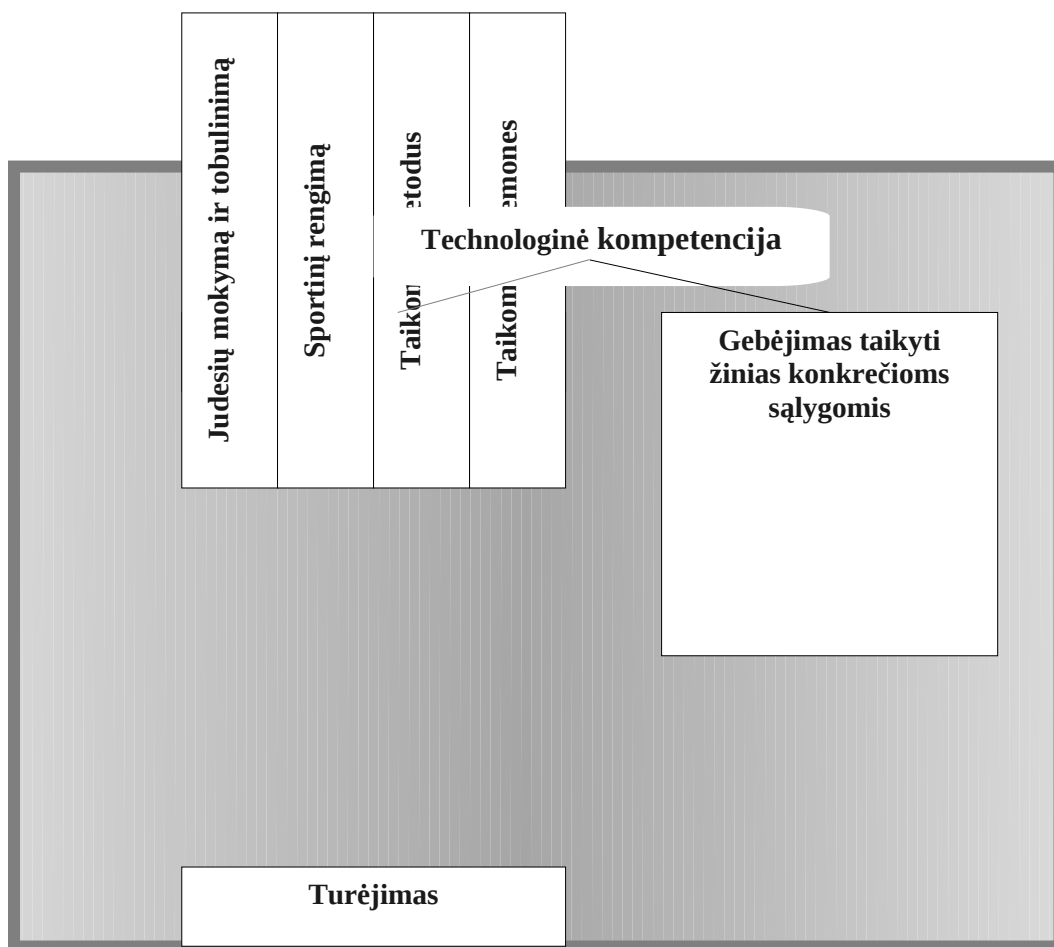
- Kompetencija – kaip potenciali veikla. Ši potenciali priklauso pačiam individui ir yra bet kurios veiklos sąlyga. Kompetencija gali būti fiksuojama tiriant individo požiūrį į veiklą.
- Gebėjimai – kaip praktinės patirties šaltinis. Patirtis įgyjama individui veikiant pagal turimą potencialą ir reiškiasi veikloje. Gebėjimai gali būti fiksuojami tiriant individo veiklą.

- **Kompetentingumas** – kaip socialinis pripažinimas. Kompetentingu individas gali būti tik konkrečiame kontekste, kuriame jis veikia. Todėl individo kompetentingumą galima fiksuoti tiriant veikėjo ir kitų, jo veiklą stebinčių, žmonių požiūrį į individo veiklą.

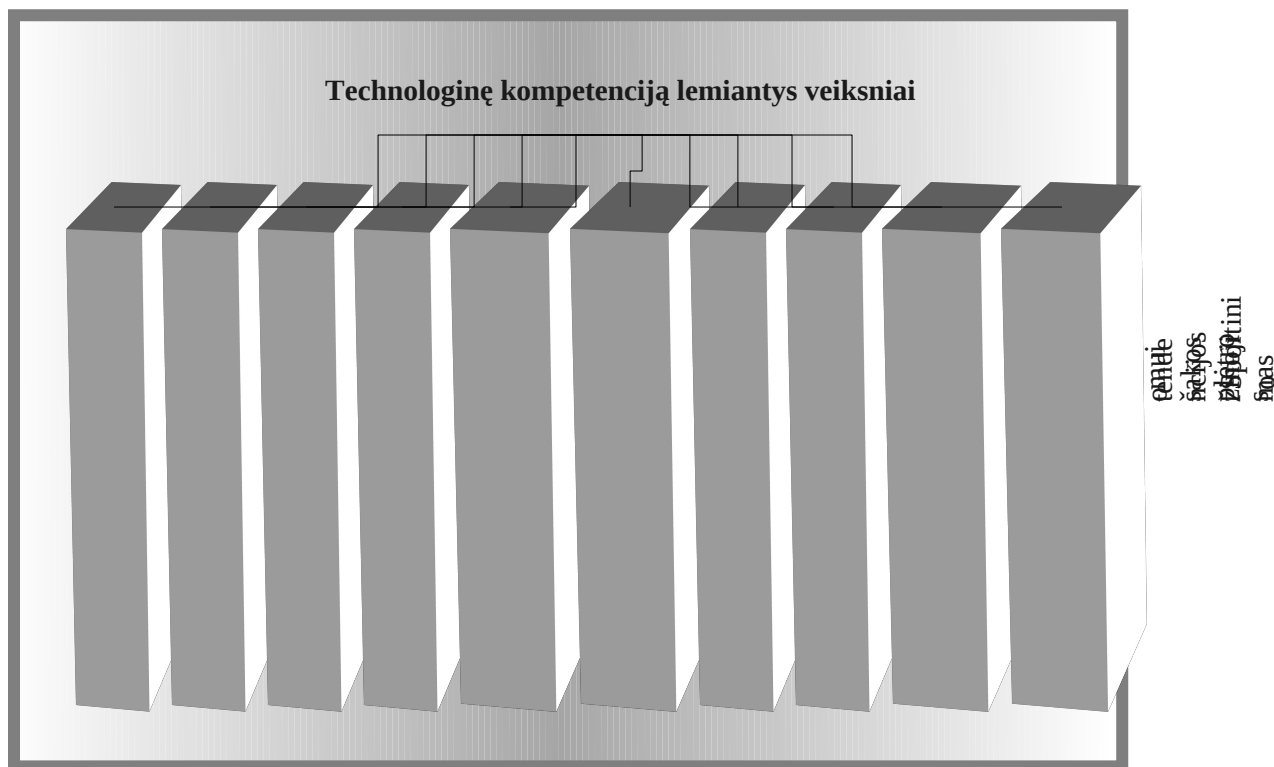
Technologija Sporto terminų žodyne (2002-635 p) apibrėžiama kaip žinių apie tam tikrų vyksmų (pvz. sporto treniruotės) priemones, būdus, eigą. Šio žodyno rengėjas S.Stonkus (2002) treniruotės technologiją apibūdina kaip kryptingą kompleksinių sportinio rengimo priemonių ir metodų taikymą, remiantis žiniomis apie optimalias sporto praktikos sąlygas, kuriomis galima įgyvendinti užsibrėžtą tikslą.

Fizinė asmens saviugda, be jokios abejonės, taip pat vyksmas ir ji gali būti apibrėžta kaip kryptingas rengimo priemonių ir metodų taikymas, remiantis žiniomis apie optimalias lavinimo sąlygas, kuriomis galima įgyvendinti užsibrėžtą tikslą. Svarbiausias fizinės saviugdos tikslas – gera savijauta, malonus laiko praleidimas ir kt.

Technologinę kompetenciją S.Stonkus (2002), apibrėžia kaip žinių apie judesių mokymą, tobulinimą, sportinį rengimą, taikomus metodus ir priemones turėjimą, gebėjimą jas taikyti konkrečiomis sąlygomis (7 pav.).



7 pav. Technologinės kompetencijos charakteristika



8 pav. Technologinę kompetenciją įtakojantys veiksniai

Kūno įvaizdis suprantamas kaip subjektyvus savo fizinės išvaizdos pateikimas ir savo kūno pajautimas (Tutkuvienė, 1998). Šią sąvoką mokslininkai sieja su jutimintais (rega ir kitos jausmės), pažintintais (mąstymas, požiūris) ir emocintais aspektais (I. Jakušovaitė, 2001; S. Šukys, 2005). Kūno įvaizdis gali būti suprantamas, kaip scheminis savo paties kūno vaizdas, sudarytas erdvės, laiko ir judėjimo patirties pagrindu. Kūno įvaizdžiui daro poveikį augimas, branda, fizinis aktyvumas, judėjimo stoka, sveikatos sutrikimai (Stonkus, 2002). Tai kartu yra siekių, jausmų, nuomonės apie savo kūną ir jo dalis visuma; vienas iš savivokos ir savivertės aspektų.

Aplinka. L. Jovaiša (2007) aplinką apibrėžia kaip žmogaus ugdymo veiksnį tai yra gamtinių, geografinių, klimatinių, socialinių, kultūrinių sąlygų visumą, kurioje gyvena individas ar žmonių grupė.

Kūno kultūros sąvoka mūsų nagrinėjamos temos kontekste gali būti apibrėžta kaip kūno lavinimas, atitinkantis kultūros vertybes, normas, orientacijas, gebėjimas panaudoti kūno galais savo socialinėms, kultūrinėms, dvasinėms reikmėms tenkinti (Stonkus, 2002)

Požiūris suprantamas kaip sąlygiškai pastovi nuomonių, interesų, pažiūrų išraiška, atspindinti asmens individualią patirtį (Jovaiša, 1993). Požiūris apibrėžiamas ir kaip pažintinis-emocinis asmenybės santykis su tikrovės objektais ir pačiu savimi.

Kultūrizmas suprantamas kaip fizinių pratimų su svoriais, sveikos mitybos, poilsio sistema žmogaus sveikatai stiprinti ir kūno raumenims harmoningai ugdyti (Stonkus, 2002).

Kultūrizmas dar apibrėžiamas kaip sporto šaka – išugdytos raumenų sistemos meninis rodymas. Varžybose vertinamas sportininko atskirų raumenų grupių išsivystymas, proporcijos ir reljefiškumas, gebėjimas estetiškai parodyti kūno raumenų išugdymo lygį. Kultūrizmo metodai ir priemonės taikomi sporto šakose, kurių pagrindinis reikalavimas yra atletinis parengtumas.

Kūno sudėjimas – atskirų žmogaus kūno dalių sandaros, formų, dydžio ir santykio ypatybių (savybių) visuma. Gali būti asteninis, atletinis ir displastinis (Stonkus, 2002).

Grožis apibrėžiamas kaip žmogaus dvasinė vertybė, egzistuojanti greta materialiosios naudos, tiesos, teisingumo, doros ir kitų vertybių; santykiškai savarankiška tų vertybių išraiška (Stonkus, 2002).

Kūno schema (Jankauskienė, 2003) yra fundamentaliausias kūno patyrimo lygis, kuris apima kūno, kaip objekto erdvėje, suvokimą. Nors kūno schema yra iš dalies veikiama išmokimo, apskritai ji išlieka stabili nepriklausomai nuo asmens psichologinių pasikeitimų.

Kūnas. Kūno *aš* lygiu atskiriamas patyrimas, kuris vyksta kūne ir išorėje (R. Jankauskienė, 2003). Šis patyrimas gali būti nulemtas žmogaus patirties. Dauguma adaptacijai svarbių reiškinių yra susiję su kūnu (žemai - aukštai, arti - toli, priekyje - gale, dabar- vėliau), jo poza. Skausmo - malonumo potyris, kylantis kūno schemoje, yra čia įvertinamas ir vėliau laikomas ne skausmu ar malonumu, o gerumu ar blogumu, trokštamumu ar ne, moralumu arba ne.

Kūno fantazijų lygis yra susijęs su svajonėmis ir spontaniškais vaizdais, kurie gali tobulėti ir keistis (R. Jankauskienė, 2003).

Kūno idėja apima apie kūną įgytas žinias, išreiškiamas verbaliniais ženklais, anatominiais piešiniais, fotografijomis, aprašymais kūno funkcijų, kurių plačiai žinoti nėra gyvybiškai būtina (R. Jankauskienė, 2003).

Fizinis aktyvumas - tai griaučių raumenų sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojama daugiau, palyginus su ramybės būseną. Žmogaus fizinis aktyvumas reiškiasi aktyviai poilsiaujant, sportuojant, mankštinantis, dirbant, atliekant namų ruošos, buitines darbus ar kitoje veikloje, susijusioje su energijos suvartojimu. Žmogus fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniui darbui atlikti skiria laiko (paros, savaitės, mėnesio, metų) dalį. visuma aktyvių veiksmų, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys bei sąnariai, parodo jo fizinio aktyvumo lygį (V. Kuklys, V. Blauzdys, 2000).

Fizinis išsivystymas - žmogaus organizmo morfologinių ir funkcinių savybių pakitimo (dėl gyvenimo sąlygų, darbo ir ugdymo įtakos) laipsnis. jis nustatomas atliekant antropometrinius (somatometrinius ir fiziometrinius) tyrimus. Gauti rodikliai (ūgio, svorio, krūtinės apimties, gyvybinės plaučių talpos ir kt.) rodo žmogaus fizinį išsivystymą (Blauzdys ir Kuklys, 2000).

1.2. Moterų fizinės saviugdos priemonės ir metodai

Aktyvų gyvenimo būdą propaguojančios moterys lanko sporto, sveikatos klubus, sportuoja savarankiškai arba derina šias fizinio aktyvumo formas. Sportuojančias sporto klubuose prižiūri kvalifikuoti specialistai, jie sudaro lankytojoms individualias ugdymo programas. Kaip taisyklė, tos rengimo programos remiasi kultūrizmo pradininkų D ir B Veiderio (1993) suformuluotais principais. Atėjusi į sporto klubą moteris atlieka sporto klube dirbančio trenerio parengtą programą, todėl ji gali pakankamai veiksmingai lavintis neturėdama žinių apie jėgos ugdymo metodus, raumenų tobulinimo principus (J. Saplinskas, R. Nužemys 1998, Jasiūnas, Ščeponavičiūtė, 1988).

Be jokios abejonės, moterys gali atlikti jėgos ugdymo pratimus ir savarankiškai laisvu laiku. Šiuo atveju norėdamos tobulėti jos turėtų pasižymėti žymiai gausesniu žinių apie fizinės saviugdos technologiją bagažu. Be abejo reikia pripažinti tokio veikimo privalumus: sportuojančiosios nevaržo konkretus laikas tai yra ji gali sportuoti sau palankiu metu (V. Jasiūnas, V. Ščeponavičiūtė, 1988).

Sudarant individualias ugdymo programas, siekiama lavinti ne tik pagrindines raumenų grupės, bet ir atskirus raumenis. Dažnai atsitinka taip, kad kai kurios raumenų grupės, pvz., kojų, nugaros yra rečiau lavinamos (J. Saplinskas, R. Nužemys, 1998; Д. Уайдер, 1993; Ю. Хартман, Х. Тюнеман, 1988). Pradedančiosios sportuoti i dažniausiai daro savo mėgstamus kelis pratimus ir labiausiai lavina jau ir taip pakankamai gerai išlavintas (palyginus su kitomis) raumenų grupes. Tuo tarpu silpniau išvystytos raumenų grupės apkraunamos nepakankamai. Šiuo atveju yra pabrėžiamas treniruotės vienpusiškumas, kurio reikėtų vengti.

Pradedančios sportuoti turėtų treniruotis 3 kartus per savaitę, o po 3 mėnesių pratybų – 4. Treniruojantis tris kartus per savaitę, geriausiai būtų dirbti pirmadieniais, trečiadieniais ir penktadieniais (Ю. Хартман, Х. Тюнеман, 1988). Pradedančiųjų sportuoti programa turėtų veikti visas raumenų grupes. Kiekvienai raumenų grupei skiriama ne daugiau kaip du pratimai. Apkraunamos tik didžiausios raumenų grupės. Šia programa siekiama pripratinti pradedančiųjų sportuoti moterų raumenų grupes prie krūvių. Programa atliekama tris mėnesius. Po to pradedančiosioms rekomenduojama keturių dienų programa, t.y., pirmadienis – ketvirtadienis, antradienis – penktadienis. Trečiadienis, šeštadienis ir sekmadienis – poilsio dienos. Šios programos metodinė idėja yra ta, kad per treniruotę apkraunamos dvi didelės raumenų grupės ir viena mažesnė, pvz., pirmadienis – ketvirtadienis – krūtinės, nugaros, dvigalvio žasto raumenys, o antradienis – penktadienis – pečių, kojų raumenys ir trigalvis žasto raumuo (Ю. Хартман, Х. Тюнеман, 1988). Galimi ir kitokie variantai. Svarbu paminėti tai, kad pilvo raumenys

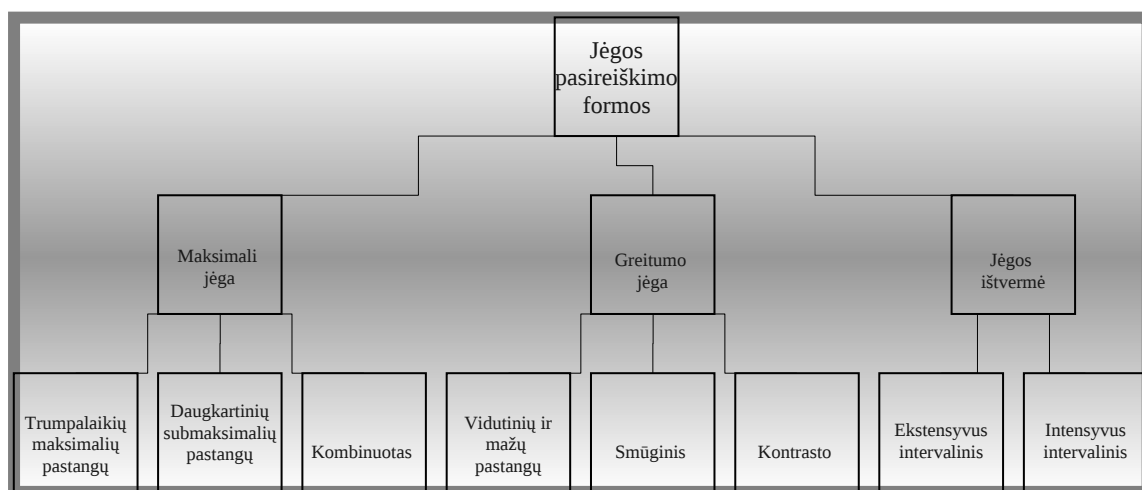
treniruojami per kiekvieną treniruotę ir dažniausiai jų pabaigoje. Pilvo raumenims reikėtų daryti 3 serijas po 15 – 25 pakartojimų. Taip pat svarbu žinoti, kad stiprinant blauzdos raumenis, jiems reikia skirti didesnę krūvį, nes šie raumenys yra pakankamai gerai išvystyti. Jie yra apkraunami stovint, einant, bėgant. Todėl serijų skaičius turėtų būti iki 5, pakartojimų iki 25. Vienose pratybose gali būti atliekami 3 pratimai dvilypio blauzdos raumens lavinimui (Ю. Хартман, Х.Тюнеман, 1988).

Kitų raumenų grupių pratimų priėjimų skaičius savarankiškose pratybose turi siekti 2 – 3, kartais 4 – 5 kartus (Ю. Хартман, Х.Тюнеман, 1988)

Daryti jėgos pratimus reikėtų ištikus metus (P. Karoblis, 1999, 2005; В.Н. Платонов, 2004). Prieš kiekvieną treniruotę atliekamas 15 min. specializuota mankšta.

Labai svarbu yra suderinti fizinių krūvių ir maitinimąsi. Treniruotis reikėtų praėjus 1 – 1,5 val. po paskutinio valgymo ir ne vėliau kaip 1,5 – 2 val. iki miego. Atliekant atletizmo pratimus, svarbu, nesusikaustyti. Po treniruotės rekomenduojamas lengvas, tolygus bėgimas. Po treniruotės reikėtų atlikti keletą tempimo pratimų. Turėtų būti ištempiamos tos raumenų grupės, kurios intensyviausiai veikė per pratybas.

Raumenų jėgos lavinimo metodų klasifikacija labai paini. Paprasčiausia Vokiečių mokslininkų J. Chartmano ir H. Tiunemano (1988) sukurta raumenų jėgos lavinimo metodų klasifikacija (9 pav.)



9. pav. Jėgos pasireiškimo formos ir ugdymo metodai (pagal Ю. Хартман, Х.Тюнеман, 1988)

Mokslininkai (J. Armonienė, 1998, R. Baublienė, 2003; R. Jankauskienė, 2003, 2008) yra nustatę, kad moteris labiau traukia modernūs fizinės saviugdos būdai palyginus su vyrais. Sporto

klubuose siūloma labai plati gama fizinės veiklos metodikų. Kiekviena moteris, matyt turėtų apsispręsti koks fizinio aktyvumo kryptingumas jai yra priimtinesnis.

Aerobika. Gimnastikos ir šokių pratimų sistema, stiprinanti besilavinančios organizmo kraujotakos ir kvėpavimo sistemų pajėgumą (E Karbočienė, 1997, K Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Pratimai atliekami skambant nuotaikingai, ritmiškai muzikai. Išskiriamos aerobikos kryptys: su kamuoliu, laipiojimo, sportinė, sveikatingumo, vandens

Laipiojimo aerobika Sveikatingumo aerobikos rūšis – choreografiniai aerobikos veiksmų deriniai, atliekami pagal muziką užlipant ant reguliuojamo aukščio (paprastai 15-25 cm) laiptelio ir nulipant nuo jo, žingsniuojant šalia jo (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002).

Sveikatingumo aerobika. Mankštinimosi sistema – besimankštinančios drauge su judesius imituojančia vadove pagal muziką nenutrūkstama seka atlieka tam tikrus judesių derinius (optimalus pulso dažnis 60-85 proc. didžiausio leistino) (Karter, 2009; Stonkus, 1996,2002). Stiprina kraujotakos, kvėpavimo, psichikos reguliavimo sistemas, ugdo taisyklingą laikyseną, tobulina kūno formas, gerina išsvermę, jėgą, lankstumą, koordinaciją

Vandens aerobika. Įvairių fizinių pratimų, turinčių plaukimo, gimnastikos, kultūrizmo, akrobatikos, choreografijos elementų, darymas vandenyje skambant muzikai (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Pagrindiniai uždaviniai: stiprinti sveikatą, tobulinti kraujotakos ir kvėpavimo veiklą, lavinti fizines ypatybes ir judesių koordinaciją

Kultūrizmas. Fizinių pratimų su svoriais, sveikos mitybos ir poilsio sistema žmogaus sveikatai stiprinti ir kūno raumenims harmoningai ugdyti (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Išugdytos raumenų sistemos meninis rodymas varžybose. Vertinamas sportininkės atskirų raumenų grupių išsivystymas, proporcijos ir reljefiškumas, gebėjimas estetiškai parodyti kūno raumenų išugdymo lygį. Metodai ir priemonės taikomi sporto šakose, kurių pagrindinis reikalavimas yra atletinis parengtumas.

Fitnessas. Kalbos specialistai rekomenduoja šį iš anglų kalbos pasisavintą pavadinimą keisti į kūno rengybą, fizinių tinkamumą, fizinę parengtį. Įvairios fizinio ir sportinio rengimo, sveikatos krypties fizinio lavinimo formos, apimančios platų fizinių (aerobikos, dvikovų) kompleksą, atliekamą salėje, atvirame ore, vandenyje. Taikoma įvairaus amžiaus žmonėms. Tai yra kultūrizmo atmaina (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002).

Šeipingas. Lietuvių kalbos specialistai rekomenduoja šį terminą keisti į dailioji mankšta. Fizinių pratimų (visų pirma jėgos) kūnui formuoti sistema (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Padeda taisyti figūrą, laikyseną, gerina organizmo funkcinę būklę. Dar vadinama dailymankšte.

Pilvo šokis Treniruočių efektyvumo požiūriu, šokio elementai, priverčia dirbti ne tik dideles raumenų grupes, bet ir smulkiuosius raumenis, kurie pratimuose su treniruokliais arba

klasikinėje aerobikoje mažai treniruojami (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Tai giliai nugaros, dubens apačios bei pilvo raumenys. Visų tautų moterų šokiams būdingas liemens sukimas, klubų siūbavimas ir kraipymas. Tai natūralūs, moterų judesiai, stiprinantys giliuosius raumenis, formuojantys lankstų juosmenį bei veikiantys vidaus organus.

Reguliarus giliųjų nugaros raumenų treniravimas svarbus todėl, kad būtent ši raumenų grupė sudaro patikimą "korsetą", palaikantį stuburą (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Tuo užtikrinama įvairių stuburo susirgimų profilaktika (nervų užspaudimas, slankstelių pasislinkimas, stuburo išvaržos). Be to, tipiški pilvo šokio judesiai idealiai atpalaiduoja raumenis, tai yra nuima "raumenų užspaudimą", dėl kurio dažniausiai atsiranda skausmas nugaroje. Taip pat, treniruotė padeda atsikratyti osteochondrozės. Daugybė mažos amplitudės susilenkimų ir išsilenkimų, stuburo sukimo judesių žymiai pagerina slankstelių maitinimą, saugoja stuburo stangrumą, elastingumą.

Joga - unikalios asanos (pozos), lėti ir plastiški judesiai, kvėpavimo pratimai išmankština kiekvieną kūno raumenį, gerina judesių koordinaciją, plastiką (Karter, 2009; Stonkus, 1996,2002) . Joga lavina tiek kūną, tiek protą ir sielą. Užsiėmimai padeda atrasti vidinę pusiausvyrą, atsipalaiduoti, pajusti dabarties akimirką, savo kūno ir sielos harmoniją. Joga yra indų filosofijos mokymas, apimantis įvairius fizinius ir mentalinius pratimus tai yra asanas, pranajamas, meditacijas arba askezę.

Pilatesas - tai unikali programa, sukurta Rytų technikų taiči ir jogos judesių bei baletu elementų pagrindu. Šie užsiėmimai lavina laikyseną, stiprina visus kūno raumenis (K. Karter, 2009; J. Rodriguez, 2008; S. Stonkus, 1996,2002;). Atliekant šiuos pratimus dėmesis sutelkiamas į kvėpavimą, judesių plastiškumą ir jų atlikimo taisyklingumą, todėl treniruotėse lavinamas ne tik kūnas, bet ir protas, juntama harmonija tarp kūno ir sielos. Pilates - puikus būdas atsipalaiduoti, išmankštinti kiekvieną kūno raumenį ir pasisemti energijos.

Dviračių aerobika labai palanki veikla, siekiant išlieti susikaupusias emocijas, atsikratyti įtampos, sudeginti kalorijas (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Dviračių salėje grupiniai užsiėmimai vyksta ant specialių dviračių. Gali būti nustatomi pedalų mynimo į kalną ar nuokalne riedėjimo lygiu pagrindu režimai. Treneris turėtų patarti, kuris iš pasipriešinimo lygių labiausiai tinka, kontroliuoti važiavimo intensyvumą. Minant dviračio pedalus veikia beveik visi kūno raumenys. Tai ypač efektyvus širdies, kraujagyslių sistemos stiprinimo, ištvermės lavinimo būdas. „Fitness bike“ - programa - populiariausia Europoje. Intro programa skirta susipažinimui su mynimo judesių technika. Sprint press programa labai intensyvi ir lavina greitąją jėgą. Mix programa sudaryta iš Mountain ir Sprint programų kombinacijų.

Giliųjų raumenų treniruotės (angl. core training). Treniruočių metu giliųjų raumenų užsiėmimai derinami su kardiotreniruotėmis, koreguojama mityba, planuojami ilgalaikiai ir

trumpalaikiai tikslai. tampa tvirtesnis, bendra laikysena – dailesnė, norisi vaikščioti pasitempus, nyksta riebalų masė (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Pratimai veikia daugelį kūno zonų, tačiau didžiausias dėmesys nukreiptas į šlaunis, klubus, sėdmenis ir liemenį. Atliekami pratimai stangrina suglebusią odą, stiprina pilvo presą bei nugaros raumenis. Treniruojantis pagal šį principą, kraujas yra pumpuojamas giliai į raumenis. Taip pagerinama odos struktūra, nyksta celiulito požymiai.

Aikido - vienas gražiausių šiuolaikinių Japonijos kovos menų (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Tai unikali fizinio ir dvasinio tobulėjimo sistema, suderinanti fechtavimą kardais ir ietimis bei senųjų kovos menų savigybos veiksmus. Priešingai nei daugelyje kitų kovos menų, Aikido stengiasi puolimą priimti, o ne blokuoti. Aikido pagrindinė užduotis - susiliesti su puoliančiojo judesiu ir jį pratęsti, kontroliuojant ir nukreipiant atakos energiją.. Aikido remiasi dvikovos nebuvimo filosofija, todėl šiame kovos mene nėra varžybų. Aikido filosofija smerkia žmogaus agresiją, dvikovos instinktus ir skatina juos pakeisti harmonija, santarve. Aikido judesiai padeda natūraliai ir ramiai reaguoti į bet kokią situaciją.

Niat-nam treniruotės. Niat-nam šalininkai siekia harmoningai ugdyti ir derinti fizines ir dvasines žmogaus savybes, išmintį (K.Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Niat-nam kovos sistemą sudaro įvairūs pradinės technikos mokymosi pratimai: smūgiai, blokai, stovėsenos ir t.t. Vėliau mokomasi gynybos ir puolimo būdų, treniruojamasi ir laisvai kaunantis.

Kyokushin karate – menas kovoti ir nugalėti (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Karate yra gyvenimo būdas, tikėjimas, saviraiškos ir svajonių išsipildymo galimybė, komunikavimas, sveikatos, energijos ir jaunystės eliksyras. Kyokushin mokymo sistemą sudaro egzaminų programa, varžybos, seminarai ir mokymai, kuriuose vienu metu dalyvauja ir semiasi patirties šimtai karatė mokinių.

Nugaros stiprinimo treniruotės. Dirbant sėdimą darbą raumenys praranda tvirtumą, kinta stuburo padėtis ir slanksteliai gauna nevienodą krūvį (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Taip pat skausmai dažnai susiję su giliųjų vidinių nugaros ir pilvo raumenų stabilumo ir ištvermės trūkumu. Dar kitaip jie vadinami - kūno jėgos centru. Netreniruojant minėtųjų, ypatingai svarbių stuburą laikančių raumenų, kiekviena rizikuoja patirti nugaros traumas ir skausmus. Programą sudaro: fizinio pasirengimo įvertinimas ir konsultacijos, speciali nugaros stiprinimo programa, asmeninės mitybos ir svorio koregavimo programos sudarymas; trumpalaikių ir ilgalaikių tikslų planavimas.

Raumenų tempimo mankšta. Šis treniravimosi metodas padeda palaikyti kūno ir proto harmoniją (B. Anderson, 1995; K. Karter, 2009; E.M. Nusio, 2008). Raumenų tempimas – tai naujas metodas, kuris padeda išvengti traumų. Realizuojant principą: įtempti raumenis – atpalaiduoti raumenis- ištempti raumenis sumažėja tikimybė patirti tokias traumas kaip raumenų

nutraukimas, raumenų uždegimas, sausgyslių ir raumenų suaugimas. Atliekant tempimo pratimus, nereikėtų peržengti galimybių ribų. Tempimo pratimų tikslas – ne kiekvieną dieną atlikti kuo daugiau tempimo pratimų, o svarbiausia, atsipalaiduoti ir reguliariai treniruotis. Pratimų tikslas – „išlaisvinti“ raumenis, kad būtų galima lengviau judėti. Svarbiausia – tempimas turi suteikti galimybę jaustis gerai ir be didelių besilavinančios kūno pastangų

Kalanetika. Pasaulio pilietės Callan Pinckey sukurta ir jos vardu pavadinta mankštos pratimų sistema bendrajai sveikatos būklei gerinti ir raumenims stiprinti nepadidinant raumenų tūrio; specialūs raumenų tempimo pratimai moterims (K. Karter, 2009; S. Stonkus, 1996,2002). Tikslas – grakštinti kūno formas, taisyti kūno trūkumus, pvz. šalinti kūprinimąsi, tiesinti kreivas kojas. Kalanetikoje gausu choreografijos, klasikinio baletu elementų, daugelis pratimų atliekami prie gimnastikos sienelės.

1.3. Kūno vaizdo suvokimas ir fizinė saviugda.

Kūno vaizdu laikomas kūno piešinys, kurį žmogus formuoja savo mintyse. Tai yra kūno paviršiaus ir jo dalių piešiniai, taktiliniai, terminiai, skausmo suvokimo, raumenų ir jų; apvalkalų jutimai, kylantys dėl raumenų inervacijos, vidaus organų jutimai, kurie gali būti suvokiami atskirai ir apibendrintai (I. Jakušovaitė, 2001).

R.Jankauskienė (2003) pabrėžia, kad sąvoka kūno vaizdas yra netapati sąvokai kūno įvaizdis. Kūno vaizdas yra žmogaus kūno atspindys sąmonėje ir jutimai, susiję su savo kūno patyrimu, atsirandantys iš dalies nesąmoningai, o kūno įvaizdžiu laikytinas sąmoningai kuriamas savęs ar kito žmogaus vaizdas (pvz., grožio salono darbuotojos arba pats žmogus gali sukurti ar pakeisti savo įvaizdį, taip pat jį galima pakeisti ir sportuojant). Kartu su įvaizdžiu keičiasi ir moters kūno vaizdas (savo kūno atspindys sąmonėje). Patologiniais atvejais moteris save gali atspindėti neteisingai, iškreiptai. Pvz., nervinės anoreksijos atveju mergina gali sverti vos 35 kg ir suvokti save kaip labai stambią. Tokiais atvejais laikoma, kad kūno vaizdas yra smarkiai iškreiptas. Orientacija į netinkamą kūno įvaizdį gali iškreipti ir kūno vaizdą (pvz., orientuotai į kultūristinį idealą merginai gali atrodyti, kad jos raumenys yra per maži, net ir turint pakankamai didelę raumenų masę arba orientuojantis į labai liesą idealą normalaus svorio merginai gali imti atrodyti, kad ji per stambi). Tik iš bendro konteksto galima suprasti, kas turima galvoje, kūno įvaizdžiu laikoma tai, kas yra kuriama sąmoningai, o kūno vaizdas yra vienokio ar kitokio sąmoningai kuriamo kūno įvaizdžio atspindys žmogaus sąmonėje.

Išskirtos septynios kūno funkcijos (R. Jankauskienė, 2001):

1. Sensorinių reakcijų registratorius ir sensorinės informacijos gamintojas.
2. Veikimo instrumentas.

3. Poreikių, polinkių ir refleksų šaltinis.
4. Sukuria privačią erdvę, kuria yra dalijamasi tik artimiausio intymumo sąlygomis.
5. Priemonė save stimuliuoti, nes jaučiama ir aferentinė stimuliacija ir eferentinis atsakas.
6. Kūno išvaizda yra išskirtinai svarbus socialinis stimulus.
7. Išraiškos priemonė, per kurią komunikuojama.

Kūno vaizdas yra įsitikinimų ir požiūrio organizavimas, pažinimo struktūra, tam tikrų tikėtinų įvykių, kurie gali paveikti schemai svarbios informacijos apdorojimo greitį, pastovumą ir atkūrimą, tinklas (J.K. Thompson, 1998). Pažinimo struktūra, šių autorių nuomone, yra būdas, kuriuo skirtingi įsitikinimai ir požiūriai yra organizuojami.

R. Jankauskienė (2003) teigia, jog negatyvus ar pozityvus pastiprinimas atitinkamai aktyvina kūno schemą, todėl žmogus gali jaustis pozityviai arba negatyviai (pvz.. pašaipa, susijusi su kūno svoriu, bandančiam numesti jį žmogui gali aktyvinti kūno schemą). Todėl keliama hipotezė, kad nuolat neigiamai aktyvinama kūno schema ir dėl to susiformavęs neigiamas kūno vaizdas veikia normalų informacijos įsisąmoninimą, saugojimą ir atkūrimą (pvz., žodis *šokoladas* žmogui, kuris nuolat laikosi dietos, gali būti susijęs su nutukimo baime, kaltės jausmais).

Nepasitenkinimo savo kūnu stiprėjimas labai greitai paliečia kitas pažinimo sritis ir vystosi į kūno vaizdo sutrikimą. Jei žmogus nepatenkintas savo kūnu ir tas nepasitenkinimas yra teigiamai pastiprinamas, pažinimo sutrikimas greitai išsivysto į bendrą iškrypimą ir vyraujančią kūno vaizdą, kuris paliečia daugelį sričių (savivertės, socialinių santykių).

Kūno vaizdas apima suvokimo, emocinį ir požiūrio komponentus. Kūno suvokimas yra išorinių (pvz., savo atvaizdo stebėjimas) ir vidinių pojūčių (pvz., alkis) pažinimo interpretacija. Emocinis kūno vaizdo komponentas apima emocinį atsaką į savo kūną, sąmoningai generuojamą mintimis. Požiūrio komponentas yra idėjos ir taisyklės, kurios valdo mūsų požiūrį į savo fizinį *aš*.

Elgsena atspindi ir veikia kūno vaizdą per ją veikiantį pažinimą. Naujas pažinimas sukelia naujus jausmus ir naują elgseną. Elgsenos sutrikimai gali būti apgaulingo mąstymo priežastis ir padarinys (M.R. Powell, B. Hendricks, 1999).

Kūnas gali būti laikomas pagrindiniu komponentu, pabrėžiančiu organizmo individualybę, žadinančiu skirtingą kitų socializuotų asmenų atsaką ir skatinančiu grįžtamąjį ryšį. Šiuo požiūriu, kūno vaizdas ne tik veda į asmens ir socialinio konteksto ryšius, individualią pažinimo ir emocinę raidą, bet taip pat apima abu šiuos vyksmus. Kitaip tariant,

nuo to, kaip žmogus suvokia savo kūną, priklauso jo socialiniai ryšiai ir kitos psichologinės charakteristikos (R. Jankauskienė, 2003).

Moters asmenybės branda priklauso ir nuo jos požiūrio į kūną (T.F. Cash, T. Pruzinsky, 1990). Kūnas ir jo pojūčiai bei instinktyvūs judesiai yra matomiausia mergaitės, kaip ir kiekvienos moters dalis.

Žmonių fiziniai bruožai gali būti jų pačių kūno vaizdo ir psichosocialinės raidos šaltinis pagal tai, ar jie atitinka socialiai priimtina stereotipą. Išskiriami (B.H. Платонов, 2004) trys somatotipai: endomorfai, mezomorfai, ektomorfai. Endomorfinio tipo kūnui būdingas stambesnis sudėjimas, gausnis riebalinis audinys, mezomorfinio tipo kūnas pasižymi gerai išvystytu raumenynu ir negausiu riebaliniu audiniu, ektomorfinio tipo kūnui būdingas liesumas. Tyrimai patvirtino, kad labai pozityviai yra vertinamas mezomorfinio tipo kūnas, mažiau palankiai ektomorfinio, o endomorfinio tipo kūnas yra priimamas nepalankiai arba negatyviai. Žmogaus somatotipas turi būti nustatomas pagal raumeninio, o ne riebalinio audinio kiekį: nustatyta, kad gausnis riebalinis audinys būdingas ne endomorfinio tipo kūnui, o ektomorfinio. Rastos netgi atvirkštinės koreliacijos. Taigi būtent raumeninis, o ne riebalinis audinys turėtų būti pagrindu, nustatant žmogaus somatotipą. Tačiau vertinant kito žmogaus kūną, dažniausiai pastebimas bendras jo stambumas arba liesumas ir žmonės, kurių fiziniai bruožai neatitinka vidurkio, patiria socialinį spaudimą.

Patraukliausiai moterų kūnai - mezoektomorfinio tipo (M.R. Powel, B. Hendricks, 1999). Apskritai fiziškai patrauklesni žmonės susilaukia daugiau dėmesio, pagalbos.

Nustatyta, kad moterys, kurios laiko savo kūną mažiau patraukliu, prasčiau save vertina. Visuomenė gyvena pagal stereotipą gerai tai, kas yra gražu. Todėl moterys gauna skirtingą grįžtamąjį ryšį iš visuomenės, o jis priklauso nuo jų fizinių bruožų. Šis ryšys yra susijęs su psichologine raida (pvz., savęs vertinimas), socialine integracija (populiarumas, tarpasmeninė agresija).

Socialinio lyginimo teorija teigia, kad žmonės yra įsitraukę į besitęsiantį savęs vertinimo vyksmą, kad galėtų įvertinti savo būtį pagal daugelį savybių. Socialinis lyginimas gali būti nukreiptas į viršų, kai lyginimo objektas yra pranašesnis arba valdantysis, ir į apačią, kai jis yra prastesnis arba pavaldus. Dažnesnis palyginimas yra į viršų, siekiant save patobulinti, todėl šis vyksmas yra pavojingas savęs vertinimui, ypač kai pranašesnis palyginimo objektas yra artimas arba panašus į besilyginantįjį (pvz., artimas draugas).

Priešingai, palyginimas žemyn gali veikti kaip savigarbos pakėlimo mechanizmas (J.K. Thompson, 1998). Yra individualių skirtumų, kurie žmonių siekimą socialiai lyginti save su kitais daro skirtingą: kai kurie žmonės yra jautresni sociokultūriniam spaudimui, susijusiam su kūno išvaizda. Yra tyrimų, kurie rodo, kad polinkis lyginti save su kitais yra susijęs su kūno

vaizdo sutrikimais. Taip pat nustatyta, kad svarbiausias objektas, lyginant savo išvaizdą, yra draugai. Reikšmingu palyginimo objektu nustatyti ir broliai ar seserys: jei šeimoje yra patrauklesnis šeimos narys (brolis ar sesuo), kitas gali susiformuoti menkesnį savęs vertinimą, ir atvirkščiai.

Negatyvaus kūno vaizdo vystymasis siejamas ir su visuotinai pripažįstamais idealais. Moteriškasis idealas reikalauja švelnios, vaikiškos, gracingos išvaizdos. Moterys dažniau stebi savo svorį, dažniau laikosi dietos, turi siauresnį požiūrį į socialiai priimtina kūno dalių apimtį, reiškia didesnius skirtumus tarp esamų ir idealių formų, susilaukia daugiau kritikos antsvorio atveju, yra labiau susirūpinusios atskiramis kūno dalimis, savo išvaizda bei jos keitimu. (A. Tutkuvienė, 1998).

Nustatyta, kad per pastaruosius 25 metus JAV bendras moterų nepasitenkinimas savo išvaizda padidėjo nuo 23% iki 56%, (G.H. Cohane, H.G. Pope, 2001).

Žiniasklaida yra viena iš priemonių, labiausiai veikiančių žmogaus sąmonę, ypač jauname amžiuje. Vakarų žiniasklaida formuoja nuomonę, kad tingėjimas, nešvara, apsileidimas yra susiję su nutukimu, o grožis, draugiškumas, inteligencija - su liesumu. Nustatyta, kad spauda turi įtakos idealiui kūno stereotipui susidaryti. Populiarių žurnalų, kuriuose yra daug straipsnių apie dietas ir fizinius pratimus, skaitymas, palyginti su kitomis žiniasklaidos priemonėmis, buvo vienas iš veiksnių, labiausiai skatinančių sutrikusio valgymo simptomatiką. Analogiškos tendencijos rastos ir Lietuvoje. 1999-2000 m. tyrimo duomenimis, nustatyta, kad žiniasklaida turi didžiausią įtaką paauglių požiūriui į savo kūną: 60-80% mergaičių teigė, kad spauda ir televizija padėjo susidaryti nuomonę, kad jos yra per stambios (A. Tutkuvienė, 2001).

TV žiūrėjimo dažnumas ir specifiškumas susijęs su moteriško ir vyriško kūno stereotipų susiformavimu ir valgymo sutrikimų simptomatiką. Didesnį nepasitenkinimą savo kūnu kelia muilo operų, kino, muzikinių videoklipų žiūrėjimas, tačiau nustatyta, kad po sporto laidų žiūrėjimo nepasitenkinimas savo kūnu sumažėja. Manoma, kad su didesne rizika susidaryti neigiamą kūno vaizdą susiduria tos moterys, kurios labiau vertina socialiai madingus idealus ir žiūri tik specialias TV programas bei jau iš anksto yra didesnės kūno vaizdo sutrikimų rizikos grupėse (J.K. Thompson, L.J. Heinberg 1998). Komunikacijos priemonėse naudojami grožio stereotipai dažnai būna susiejami su žavingo gyvenimo iliuzija, taip sukuriant klaidingai apgaulingą efektą. Nustatyta, kad po patrauklių modelių pasirodymo TV, žmonių savo išvaizdos vertinimas nukrinta, taip pat suprastėja ir kitų žmonių išvaizdos vertinimas.

Kai kurie tyrimai parodė, kad bulimija sergančių merginų motinos labiau skatino dukteris laikytis dietos ir pačios buvo perdėtai susirūpinusios savo svoriu, jų ryšiai su dukterimis buvo prastesni. Manoma, kad motinos patiria socialinį spaudimą ir veikia kaip

socialinių standartų ir laukimų interpretatorės savo dukterims, o tėvai yra mažiau susirūpinę dukterų išvaizda ir todėl rečiau skatina jas mesti svorį. Taip pat buvo nustatyta, kad laipsniškai tėvai išreiškia vis prastesnį savo vaiko išvaizdos vertinimą, didėjant jo amžiui (J.K. Thompson, L.J. Heinberg, 1998).

Fiziškai aktyvūs žmonės išreiškia geresnį požiūrį į savo kūną ir vyresniųjų fizinis aktyvumas turi vis didesnę įtaką pasitenkinimui savo kūnu (M.R. Powel, B. Hendricks, 1999).

Nerekomenduojama, kad treneriai padėtų sportuojančioms reguliuoti maisto suvartojimą, dažnai jas svertų, teiktų informaciją mitybos klausimais ar sakytų, kad jos gerai atrodo. Nors šie dalykai gali turėti teigiamą įtaką nutukimo prevencijai, tačiau esant nors mažiausiai problemai, tokia informacija veikia kaip kibirkštis, ypač dirbant su merginomis. Minėti susirgimai nepraeina paprasčiausiai teikiant informaciją kaip ir kiek reikia maitintis, kadangi sutrikimų atveju moteris dažniausiai yra puikiai susipažinusi su maisto sudėtimi, virškinimo ir absorbcijos mechanizmais. Daugumą nervine anoreksija sergančių pacienčių buvo galima laikyti mitybos ekspertėmis (V. Aputytė, 2001), valgymo sutrikimai kyla ne todėl, kad trūksta informacijos apie mitybą, o netgi atvirkščiai. Jų prigimtis yra psichologinė ir sergantis sportininkas tiesiog nejautrus informacijai apie normalią mitybą.

Fizinis aktyvumas gali būti taikomas valgymo sutrikimų reabilitacijos programose, tačiau kai kuriems žmonėms jis yra nepageidaujamas dėl elektrolitų pusiausvyros sutrikimo, kuris lydi nervinės anoreksijos atvejus, ir galimų širdies veiklos sutrikimų aktyvios fizinės veiklos metu, taip pat dėl papildomo energijos išikvojimo, kuris nervinės anoreksijos atvejais yra nereikalingas. Tačiau bulimijos atvejais fizinis krūvis gali būti naudingas dėl antidepresinio poveikio (A. Aputytė, 2001).

1.4. Moterų fizinio aktyvumo ir sveikatos ryšys

V. Volbekienės (1997) teigimu, fizinis aktyvumas yra susijęs su trimis sveikatos aspektais: fiziniu, psichiniu ir socialiniu. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad fizinis aktyvumas – vienas iš svarbiausių sveikatą stiprinančių veiksnių. Nuo fizinio aktyvumo priklauso organizmo biologinis atsakas (1 lentelė).

Kaip nurodo E. Adaškevičienė (1999), fizinio aktyvumo apimtis įtakoja moters sveikatą:

1. Maža fizinio aktyvumo apimtis minimaliai įtakoja sveikatą arba tokio poveikio visai nėra;

Fizinio aktyvumo įtaka biologinėms sistemoms ir sveikatai (V. Volbekienė, 1997)

Biologinė sistema	Funkcinė adaptacija fiziniam aktyvumui		Profilaktinis fizinio aktyvumo efektas	
	Funkcija	Poveikis	Liga	Poveikis
Kraujotakos sistema	Sistolinis širdies tūris ↑ VO ₂ max ↑ Bendras kraujo kiekis ↑ Kraujagyslių pralaidumo galimybės ↑ Fibrinolizė ↑, trombocitų sukibimas ↓	+++ +++ +++ +++ +	Aterosklerozė Širdies vainikinių kraujagyslių ligos Insultas Kraujospūdis	+ +++ + +++
Kvėpavimo sistema	Bendras plaučių tūris (mažas) ↑	+++	Lėtinės plaučių ligos	+++
Griaučių raumenys	Sprogstamoji jėga ↑ Gebėjimas palaikyti raumenų jėgą ir galingumą ↑ Raumenų masės išsaugojimas senatvėje ↑	+++ +++ + +	Nervų ir raumenų sistemos pakenkimas	+
Jungiamieji audiniai	Tvirtumas ↑ Metabolinis aktyvumas ↑	++ ++	Osteoartritas Osteoporozė (Kaulų lūžiai krintant) Nugaros skausmas	++ ++ +
Riebalinis audinys	Riebalų masė ↓ Vidaus organų riebalinis audinys ↓	+++ +++	Vidutinis nutukimas	++
Angliavandenių apykaita	Gliukozės panaudojimo raumenyse galimybės ↑ Glikogeno skilimas ↑	+++ +++	II tipo diabetas	++
Lipidų ir lipoproteinų apykaita	Riebalų oksidavimo galimybės ↑	+++	Aterosklerozę skatinantys lipidai	+++
Imuninė sistema	Imuninės sistemos sugebėjimas atsakyti į imunius dirgiklius (antigenus)	+	Infekcijos	+
Virškinimo sistema	Žarnų peristaltika ↑ Segmentacija ↓	+ +	Žarnų vėžys	+
Nervų sistema	Nervinio impulso plitimas ↑	+++	Kaulų lūžiai krintant	+
Pažinimo funkcijos	Reakcijos laikas ↑	+	Kaulų lūžiai krintant	+
Psichosocialinės funkcijos	Pasitikėjimas savimi, savigarba ir psichologinė gerovė ↑	+	Maža ar vidutinio laipsnio depresija ↓ Baimė, nerimas	+ ++

+++ Įrodymai tvirtai pagrįsti fundamentaliais moksliniais tyrimais.

++ Įrodyta pakankamu mokslinių tyrimų skaičiumi.

+ Įrodyta nedidelės apimties ir naudojantis ne fundamentalia metodika atliktais tyrimais.

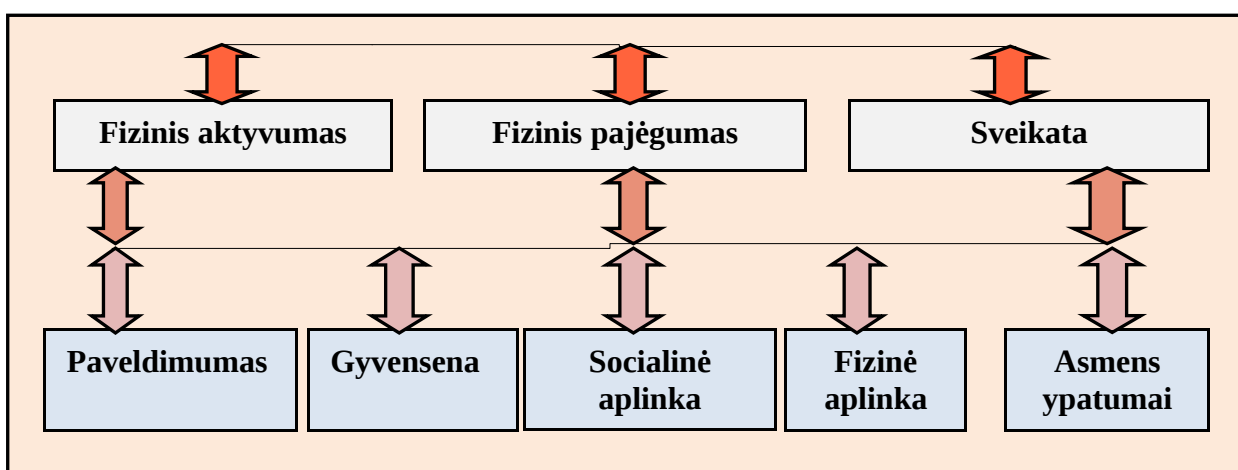
2. Optimali fizinio aktyvumo apimtis, atitinkanti sveikatos būklę, fizinį pajėgumą, išsivystymą ir parengtumą, palankiai įtakoja organizmo adaptaciją didėja, sveikatinamasis fizinio aktyvumo poveikis;

3. Maksimali fizinio aktyvumo apimtis, reikalaujanti didelės organizmo įtampos, prisitaikymo, teigiamai įtakoja organizmo adaptaciją, bet yra didelis rizikos faktorius, perdozavimo galimybė.

Reguliariai tikslingai mankštinantis (savarankiškai arba vadovaujant specialistui), pasak K. Kardelio (2004), galima pagerinti organizmo veiklą. Kasdieniniai fiziniai pratimai ir sportinė veikla skatina organizmo kraujotaką, gerina širdies ir kraujagyslių sistemos darbą, pagerina medžiagų apykaitą, mažina tikimybę įgyti antsvorį, sunaudojama daugiau energijos, aktyvėjantys asimiliacijos procesai teigiamai veikia fizinį darbingumą, sveikatą. Fizinė veikla palankioje aplinkoje padeda įveikti psichoemocinę įtampą, stresą. Fiziologinių, anatominių pakitimų, vykstančių dėl kūno kultūros ir sporto pratybų poveikio, dydį lemia ir genotipas (Andriulis, 1994).

Fiziniai pratimai gali padidinti raumenų masę, taip pat gali padidėti raumenų susitraukimo jėgą, pakinta sąnarių ir raiščių tamprumas. Fiziinių pratimų atlikimas lavina ištvermę, lankstumą, vikrumą, ir kitas fizines ypatybes, be to, padeda išvengti laikysenos sutrikimų. Tačiau Kardelis (2004) nurodo, kad be aktyvių kūno kultūros ir sporto pratybų, judėjimo ir atramos aparato pakitimus, sąlygoja ir pasirinkta fizinio aktyvumo forma bei įgimtos organizmo savybės. Mankštos pratimai ypač svarbūs silpnos sveikatos moterims. Fiziniai pratimai stiprina organizmą, padeda koreguoti sveikatos trūkumus. Autorius daro išvadą, kad kūno kultūros ir sporto pratybos yra nepakeičiamos profilaktikos ir nemedikamentinio gydymo priemonės, svarbūs fizinių ir psichinių organizmo jėgų tobulinimo veiksniai.

S. Stonkaus (1997) teigimu, fizinį aktyvumą, fizinį pajėgumą ir sveikatą sieja kompleksinė sąveika (9 pav.). Kasdieninis fizinis aktyvumas turi įtakos fiziniam pajėgumui, o



9 pav. Fizinio aktyvumo, fizinio pajėgumo ir sveikatos sąsajos (S. Stonkus, 2002)

pastarasis savo ruožtu veikia fizinį aktyvumą: didėjant pajėgumui žmogus paprastai yra aktyvesnis, o didesnis aktyvumas turi teigiamą poveikį pajėgumui. Be to, fizinį pajėgumą ir sveikatą sieja abipusis ryšys: pajėgumas turi įtakos sveikatai. Labiausiai su sveikata susijusį fizinį pajėgumą lemia žmogaus svorio bei ūgio santykis, riebalų kiekis organizme ir jų pasiskirstymas, nugaros ir pilvo raumenų jėga ir ištvermė, širdies ir kvėpavimo funkcijos, maksimalus aerobinis pajėgumas, kraujo spaudimas bei kai kurie medžiagų apykaitos elementai. Tuo pačiu moters sveikata veikia kasdieninį fizinį aktyvumą.

Vadinasi, svarbiausi veiksniai, turintys įtakos fiziniam aktyvumui, fiziniam pajėgumui ir sveikatai bei jų sąveikai, yra paveldimumas, gyvensena, elgesys, fizinė ir socialinė aplinka, individualios savybės.

Genetiniu požiūriu kiekviena mergina, moteris yra unikali. Žinoma, kiekvienos moters fizinė, socialinė ir psichinė gerovė skiriasi. Skiriasi kiekvienos moters reakcija į fizinį aktyvumą, mitybą, žalingus įpročius, darbo ir poilsio režimą ir kt. veiksnius. Paveldimumas yra viena iš svarbesnių priežasčių skirtingo polinkio moterims sirgti kai kuriomis širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu, dideliu kraujo spaudimu

Gyvensena – moters pasirinktos veiklos visuma, turinti įtakos fiziniam pajėgumui ir sveikatai. Gyvenseną apibūdinančiais kriterijais gali būti kasdieninis fizinis aktyvumas, miego režimas, stresas, mityba, narkotikų, alkoholio vartojimas, rūkymas ir kt. Sveika gyvensena – moters pasirinkta veiklos ir elgesio visuma, kuri stiprina ir palaiko jo fizinį pajėgumą ir sveikatą (Stonkus, 1997).

Socialinė aplinka – socialinių, politinių, ekonominių ir kultūrinių sąlygų visuma (Sporto terminų žodynas, 2002). Jos įtaka gali būti teigiama ir neigiama. Todėl itin svarbi yra visuomenės sveikatos politika, kurios tikslas turėtų būti siekimas laiduoti reikiamą gyvenimo kokybę kiekvieno žmogaus sveikatai.

Fizinė aplinka – oro temperatūra, drėgmė, užterštumas, klimatas, gyvenamosios vietos aukštis pagal jūros lygį. Šios sąlygos veikia fizinį aktyvumą, fiziologines organizmo reakcijas į fizinį krūvį (J.Skernevičius, 2004).

Asmens ypatumai: amžius, lytis, ekonominė būklė, motyvai, temperamentas, charakteris sąlygoja fizinį aktyvumą ir sveikus įpročius (J. Armonienė, 1998)

Dėl fizinio aktyvumo ir pajėgumo ryšio su sveikata, gyvenimu bei žmogaus savigarba šiuolaikinės visuomenės sveikatos stiprinimo strategija turėtų būti nukreipta į sveikatą stiprinantį aktyvumą kiekvieną dieną (J. Armonienė, 1998) Įrodyta, kad reguliuojant fizinį aktyvumą, tuo pačiu ir fizinį pajėgumą galima stiprinti bei palaikyti visuomenės sveikatą.

J. Armonienė (1995) išskiria tris esminius optimalaus fizinio aktyvumo ugdymo komponentus (2 lentelė):

1. žinias apie sveikatos saugojimą ir stiprinimą,
2. teigiamą asmens požiūrį į sveiką gyvenseną,
3. tinkamus įpročius ir elgesį.

Mokslinėse publikacijose pateikiamos labai įvairios moterų fizinio aktyvumo apimtys ir intensyvumo reikšmės. S. Poteliūnienė, N Sližauskienė ir V Bendoraitienė (2007) teigia jog optimalus fizinis aktyvumas turėtų būti 2 val. kiekvieną dieną. Šiuo atveju 8,3 proc. laiko moteris turėtų skirti fizinei saviugdai.

Netgi A. Skurvydo vadovaujami mokslininkai, išstudijavę mokslinę literatūrą ir naudodamiesi savo tyrimų rezultatais nepateikia tikslių rekomendacijų:

1. Mankštinimosi optimumas – 3-5 mankštinimosi dienos per savaitę
2. 30 min nuo lengvo iki vidutinio intensyvumo fizinės veiklos kasdien arba beveik kasdien yra rekomenduojama siekiant optimalaus poveikio sveikatai. Didesnė fizinės veiklos apimtis rekomenduojama siekiant optimalaus poveikio sveikatai

2 lentelė

Optimalaus fizinio aktyvumo ugdymo komponentai (J. Armonienė, 1998)

Žinios	Teigiamas požiūris	Tinkamas elgesys
1. Sveikatos saugojimas (tėvams, vaikams, pedagogams);	1. Noras būti sveikam;	1. Protinio ir fizinio darbo kaita dienvakare;
2. Hipokinezijos žala organizmui;	2. Noras būti stipriam, vikriam, išvermingam;	2. Pakankamas kasdienis fizinis aktyvumas, sportavimas laisvalaikio;
3. Optimalaus judėjimo aktyvumo teigiamas poveikis	3. Noras būti užsigrūdinusiam.	3. Džiugi nuotaika, gera savijauta;
		4. Higienos ir kultūros įgūdžiai ir įpročiai,
		5. Grūdinimasis, sveika mityba

3. 30 min. nuo lengvo iki vidutinio intensyvumo fizinės veiklos kasdien arba beveik kasdien (Amerikos karo medikų rekomendacijos)

4. Siekiant sumažinti svorį ar išvengti pakartotinio padidėjimo reiktų mankštintis apie 45 min. per dieną (200-300 min. per savaitę)

5. Medicinos institutas 2002 m. sveikos mitybos nuorodose rekomenduoja kasdien mankštintis apie 60 min vidutinišku intensyvumu siekiant išvengti antsvorio

6. Tarptautinė nutukimo tyrimų asociacija pabrėžė, kad reikia 45-60 min. kasdieninės vidutinio intensyvumo fizinės veiklos, siekiant išvengti pakartotinio svorio priaugio

A. Skurvydas ir jo vadovaujama mokslininkų grupė (2006) pateikia esminius sveikatą ir gyvenimo trukmę lemiančius komponentus (3 lentelė)

3 lentelė

Sveikatą ir gyvenimo trukmę lemiantys veiksniai

Eil. Nr.	Veiksniai	Procentinis reikšmingumas
1	Gyvenimo būdas ir paties žmogaus elgesys	Apie 50
2	Gyvenimo aplinka	Apie 20
3	Paveldimumas	Apie 20
4	Medicinos pagalba	Apie 10

1.5. Moterų sveikatinimosi pratybų pedagoginiai ir psichologiniai ypatumai

Tobulinama laisvalaikio sportuojančių moterų lavinimo metodika, ieškoma kuo geresnių psichologinio ir edukacinio poveikio būdų, siekiant ne tik fizinės, bet ir dvasinės sportuojančiųjų sveikatos.

Žvelgiant iš psichobiologinių pozicijų, ryšku, jog fiziniai pratimai per nervinius impulsus didina ryšį tarp kūno ir psichikos (A.Skurvudas, 1998, 2008; V. Jasiūnas, 1979, 1982, 1985). Aerobikos, fitneso, kultūrizmo pratimai ypatingi tuo, jog veikdami didesnę deguonies patekimą į smegenis skatina jų veiklą ir sukelia nervinių impulsų pokyčius, aktyvinančius atitinkamų, darančių poveikį savijautai hormonų (endorfino, dopamino, serotonino, norepineprino) gamybą. Tai sąlygoja nuotaikos gerėjimą, skausmą malšinantį efektą, kraujo spaudimo reguliavimą, kvėpavimo funkcijos gerinimą, virškinimo ir medžiagų apykaitos gerinimą, imuninės sistemos stiprinimą, įsiminimo vyksmo aktyvėjimą ir kt. (R. Baublienė, 1998, 2003). Šie pokyčiai yra akivaizdūs siekiant kūno ir psichikos vienovės. Emocinius ir psichologinius pokyčius labai greitai pastebi daugelis lankančiųjų sporto klubus ir tai nuolat pažymi įvairiose apklausose. Jaučiamas didesnis energijos kiekis ir noras ko nors siekti, teigiamas požiūris į gyvenimą, sėkmingiau įveikiami stresai. Treniruotės metu atsiranda galimybė pabūti su savimi, prisiminti savuosius norus ir poreikius, atsipalaiduoti nuo nemalonių minčių, nerimo, pykčio ir stresų, mokytis būti „čia ir dabar“, t. y. pajusti esamą momentą ir pailsėti nuo minčių apie praeitį, atitrūkti nuo nerimo dėl ateities. Čia gerinami bendravimo gebėjimai, dalijamasi patirtimi, atrandamas tikslų pasiekimo džiaugsmas, gaunama nauja informacija (R.Baublienė, 2003; A.Jacikevičius, 1995).

Kasdieninio gyvenimo tempas nuolat laiko tiek kūną, tiek psichiką įtemptą ir verčia žmogų nuolat ieškoti tinkamų atsipalaidavimo formų. Tinkamai organizuotos aerobikos, kultūrizmo, švelnio kultūrizmo pratybos gali būti kaip galimybė atsikratyti šios įtampos pailsėti ir įgauti teigiamų emocijų, o treniruotės pabaigoje atliekami relaksacijos pratimai „panardina“ žmogų į ramybės būseną, pratina „girdėti ir jausti“ save (E.M. Nunio, 2006).

Daugelis sveikatinimosi pratybų tyrinėtojų (B. Anderson, 1995; R. Baublienė, 2003; R. Kairaitis, R. Jankauskienė, A. Mačiukas, 2004) tvirtina, kad viena atskirai paimta treniruotė veikia žmogaus psichinę būseną - mažina nerimą, gerina nuotaiką. Šie pokyčiai per kelias valandas pamažu blėsta, tačiau yra duomenų, kad aerobikos, fitneso pratimai turi ilgiau trunkantį atpalaiduojantį efektą, negu tokios pat trukmės poilsis ar relaksacija. Todėl kai kurie žmonės prieš įtemptus įvykius eina į treniruotę, kad susidarytų tam tikrą psichologinį pagrindą.

Reikėtų pabrėžti ir kitą treniruočių psichologinio poveikio aspektą - tai nuolatinio ilgalaikio treniruočių lankymo veikmės sukeltą asmenybės psichinių bruožų kitimą. Jiems įtakos nedaro atskiri įvykiai ar atskiros treniruotės, tačiau, kaip ir bet koks ilgalaikis poveikis, nuolatinės treniruotės taip pat veikia asmenybės bruožus (R. Martens, 1999; R. Malinauskas, 2003; J. Palaima, 1985)

Kaip nurodo R. Armonienė (1998, 2003), aerobikos, fitneso, kultūrizmo pratimais galima daryti poveikį: psichinėms būsenoms, kurios atspindi dabarties pojūčius ir keičia tuo metu jaučiamą įtampą; asmenybės bruožams, kurie yra daugiau ar mažiau stabilūs. R. Martinso (1999) tyrimai rodo, jog aerobikos treniruotės ypač efektyviai veikia individus, turinčius lengvų ar vidutinių psichologinių problemų - netgi geriau negu tipinės psichologo konsultacijos. Tačiau turintiems rimtesnių problemų vis dėlto būtina kreiptis į specialistus, nes sunkiais depresijos atvejais fizinis krūvis gali ir pasunkinti situaciją. Svarbu, kad žmogus tikėtų sėkme ir mokėtų ją įžiūrėti kad ir mažiausiai pasireiškiančią. R. Malinausko (2003) tyrimai rodo, jog žmogaus įsitikinimas, kad jis sustiprėjo fiziškai, kaip kad ir tikras sustiprėjimas, daro psichologinį poveikį gerinant savigarbą ar mažinant depresiją ir baimę. Nuotaikos gerėjimo mechanizmas po treniruočių yra kompleksiškas - tai ir padidėjusi kai kurių hormonų gamyba, ir kūno šilumos didėjimas, ir dėmesio atitraukimas nuo rūpesčių, ir meistriškumo bei gebėjimo veikti pojūtis. Jeigu kuri nors iš šių priežasčių ir blokuojama, kitos atlieka savąjį darbą ir vis tiek pasiekama teigiamų nuotaikos pokyčių.

R. Baublienės (2003) teigimu dabarties žiniasklaidos priemonėms išpopuliarinus pakankamai iškreiptą, neatitinkantį vidutinio standarto, ilgakojų, superlieknų manekenių įvaizdį kaip grožio idealą, šiuolaikinės moterys praranda daug laiko, lėšų ir jėgų siekdamos šio hipotetinio idealo. Tad sveikatingumo trenerio misija padėti moterims mylėti save ir vertinti savyje tai, kas natūralu ir sveika, bei mokyti siekti to, ko kiekviena asmeniškai gali pasiekti nesidairydama į kitas (nes kiekviena turi skirtingą genetinį pagrindą ir rezultatai niekada nebus vienodi. Ypač svarbu įrodyti, jog sveikatos stiprinimo pratybos tinka ne tik gražiausioms, jauniausioms ir stipriausioms, bet yra būtent ta mankštinimosi forma, kuri gali tikti kiekvienai - tokia sistema yra lanksti ir įvairiapusiška, ir niekada nėra per vėlu pradėti ją kultivuoti. Trenerio pabrėžimai ir teigiamų poslinkių pastebėjimai, dvasinė parama, negrėsmingos pamokos

atmosferos sudarymas gali padėti susikurti motyvaciją mankštintis taip pat priimtinas psichologines ir edukacines sąlygas, formuoti teigiamą savęs suvokimą, didinti savosios vertės pajutimą, ugdyti savigarbos jausmą, skatinti individo aktyvumą.

R. Baublienės (2003) išskiria pagrindinius psichologinius veiksnius, darančius poveikį edukacijos vyksmui ir saviugdosa įgyvendinimui:

1. Pozityvaus savęs vertinimo skatinimas.
2. Trenerio gebėjimas pasirinkti tinkamą pratybų turinį, kiekvienai grupės dalyvei parodyti reikiamą dėmesį, priimti ją kaip vertingą, unikalią asmenybę, vertinti jos pastangas ir laimėjimus, tikėti jos galimybėmis.
3. Norėdamas pakeisti save, žmogus pirmiausia turi pradėti kitaip galvoti apie save, t. y. perprogramuoti savo sąmonę. Pratybos suteikia puikią galimybę per teigiamą savo vertės pojūtį ir savigarbos didinimą keisti savo gyvenimą.
4. Savigarbos didinimas. Daugelis motyvacijos veiksnių, skatinančių sportuoti, yra susiję su savigarbos poreikiu arba, tiksliau, nepasitenkinimu savimi, savo išore, galimybėmis, socialinėmis galiomis, o treniruotės tiesiogiai išreiškia tobulėjimo siekį.
5. Ne produktyvus negatyvumas ir maži lūkesčiai ne tik psichologiniu, bet neurologiniu ir biocheminiu pagrindu gali veikti fizinių judesių atlikimą bei įvairias organizmo reakcijas
6. Gyvenimo įpročių keitimas. Tyrimai rodo, jog didžioji dauguma moterų į aerobikos treniruotes ateina norėdamos valdyti svorį ir tobulinti kūno formas, o kitas treniruočių poveikis „atrandamas“ vėliau.
7. Pozityvios savimonės dviasia pasižymintios pratybos didina moters savosios vertės pajutimo galimybes, tarsi padeda „išlįsti iš kiauto“ ir atrasti save sau.

Analizuodama aerobikos pratybų edukacinį veiksmingumą R. Baublienė (2003) išskyrė mokymo principus, kuriais remiamasi :

1. **moksliskumo principas** (programų turinys turi atitikti besitreniruojančiųjų amžių, lytį, fizinių parengtumą, panašios veiklos patirtį; sudarant programas turi būti atsižvelgiama tiek į fundamentaliąsias mokslo žinias, tiek į inovacijas; skatinti ir mokyti savikontrolės bei saviugdosa įgūdžių).
2. **praktikos ir teorijos ryšio principas** (siekiama, jog besitreniruojuojantieji žinotų atskirų judesių paskirtį, mokėtų valdyti ir asmeniškai prisitaikyti fizinių krūvių, pratimų atlikimo intensyvumą ir apkrovos lygį)
3. **diferencijuoto ugdymo principas** (šį principą įgyvendinti galima tik kartu su sąmoningumo principu bei teorijos ir praktikos ryšio principu kai moteris, žinodama savo tikslus

ir gebėdama įvertinti savo galimybes bei naudojamų priemonių poveikį, gali trenerio pasiūlytą krūvio vidurkį pritaikyti savo reikmėms)

4. **sistemingumo ir nuoseklumo principas** (Žinios pateikiamos laikantis tam tikro nuoseklumo ir sistemos bei prieinamumo principo kai nuo paprastesnių dalykų einama prie sudėtingesnių, nuo žinomo prie nežinomo)

5. **vaizdumo principas** (judesiu išreiškiamas muzikos pobūdis, žodžiu, pasakymu ar gestu perduodama pagrindinė judesio idėja)

6. **„kūno ir minčių vienovės“ principas** (savęs įsivaizdavimas gerai atliekančios duotąją užduotį.)

7. **vidinio pokalbio su savimi ar atitinkamų teiginių kartojimo principas** (padeda ugdyti ir vidinę motyvaciją).

Pratybos dėl malonumo yra vertybė, padedanti pajusti kūną ar gerai praleisti laiką. Vyrauja ne autoritarinis, bet demokratinis trenerio darbo stilius, skatinama sportuojančiųjų orientacija ne į galutinius tikslus, bet į patį vyksmą, nuolat iškeliant tarpinius, nesunkiai pasiekiamus tikslus. Vengiama išorinio sportuojančiųjų valdymo, nevaržoma jų laisvė ir pasirinkimas, ir atvirškščiai, skatinama vidinė motyvacija, veikianti vidinį asmens elgesio valdymą. Nereikalaujama griežtai laikytis kokios nors vienos kultūrinės tradicijos (turint omeny muziką, choreografiją), bet palaikoma kuo spalvingesnė kultūrinių formų įvairovė. Susitelkiama ne į ligas, o į sveikatą, dėmesys kreipiamas į emocinę gerovę, svarstomi gyvenimo pusiausvyrą sąlygojantys klausimai, rūpinamasi fizinės, emocinės, socialinės ir dvasinės sveikatos vienoje žodžiu, įprasta sveikatos ir fizinio parengtumo programa keičiama į holistinę gerovės programą (K. M.Carrier, 1996,) (4 lentelė)

Edukacinių programų pagrindinių teiginių lyginamoji analizė (pagal K.M. Carrier, 1996)

Eil. Nr.	Modeliai	
	Tradicinis	Holistinis gerovės
1	Dėmesys fiziniams veiksniams	Dėmesys fizinei psichinei, socialinei vienovei
2	Ligos ir jų vengimas	Malonumas ir vystymasis
3	Klinikiniai ir diagnostiniai išryškinimai	Mažiau dėmesio klinikiniams ir diagnostiniams išryškinimams
4	Varžybinis požiūris	Bendradarbiavimo požiūris
5	Išorinis elgesio valdymas	Vidinis elgesio valdymas
6	Orientacija į tikslus	Orientacija į vyksmą
7	Autoritarinis programinis stilius	Sinerginis profesinis stilius
8	Kultūrinio prisitaikymo poreikis	Kultūrinės įvairovės palaikymas

2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimo metodologinį pagrindą sudarė humanistinės psichologijos nuostatos, sveikatos ugdymo, judesių išmokimo, adaptacijos bei raidos teorijų esminiai teiginiai

Humanistinė psichologija (A. H. Maslow, 1970, 2006; C. Rogers, 1965;1969), Šios teorijos nuostatomis grindėme suvokimą apie žmogaus visybiškumą ir nedalomumą, kiekvieno asmens laisvės pripažinimą, pagarbą jam, akcentuojant įgimtų ir įgytų gabumų, kūrybinių galių plėtojimą. Suvokėme, kad vadovaujantis asmenybės vientisumo (holistiniu) principu, ugdymo procese turi susilieti bei persipinti ir protas, ir kūnas, ir jausmai.

Sveikatos ugdymo teorija. Rėmėmės Vydūno (1991) teiginiu, kad: sveikata – viena didžiausių vertybių, priklausančių nuo paties žmogaus valios, nuostatų, palankių sąlygų sukūrimo bei pastangų tinkamai prižiūrėti kūną ir dvasią.

Judesių išmokimo schemos teorija (A. Skurvydas, 1998). Šia teorija rėmėmės norėdami modeliuoti tiriamųjų judesių išmokimo ir tobulėjimo tempus. Judesių išmokimo teorija pabrėžia, kad norint išmokti judesį pirmiausia būtina ieškoti ryšio su anksčiau išmoktais judesiais ir kurti naujus judesius, remiantis ankstesne judesių patirtimi. Iš gerai žinomų judesių galima konstruoti sudėtingus judesių derinius. Per daugkartinį judesių kartojimą įgyjamas judėjimo įgūdis, kurio pagrindiniais kriterijais yra judesių atlikimo stabilumas, kokybė, atsparumas išoriniams trukdžiams

Adaptacijos teorija (B.H. Платонов, 1988) Pasitelkėme šios teorijos teiginius siekdami suvokti sportuojančios moters organizmo prisitaikymą prie aplinkos, pirmiausia prie neįprastų fizinės saviugdos sąlygų bei fizinių krūvių. Remdamiesi šios teorijos teiginiais darėme išvadas apie fizinių krūvių greitąjį ir liekamąjį efektą bei moterų lavinimosi tempus.

Raidos teorija (S. Stonkus, 2002). Šios teorijos teiginiai buvo vertingi suvokiant tiriamųjų motorinių gebėjimų, pojūčių, protinių gabumų, judamosios elgsenos ir socialinių vertybių kaitą, kurią lemia priežasties ir padarinio ryšiai

2.2. Tyrimo metodai

Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai:

1. Teorinė analizė ir apibendrinimas,
2. Anketinė apklausa,
3. Žinių tikrinimas klausimynu,
4. Matematinė statistika

Teorinė analizė ir apibendrinimas. Mokslinės ir metodinės literatūros analizė padėjo atskleisti sporto klubus lankančių moterų fizinio aktyvumo prioritetus, apimtį ir intensyvumą. Daug dėmesio skyrėme fiziškai aktyvių moterų motyvacijos fizinei saviugdai, siekų analizei. Didelis dėmesys buvo skiriamas pedagoginės nuostatos, kad žinios gali tapti svarbiausiu motyvu, skatinančiu veikti analizei. Analizuoti literatūros šaltiniai kuriuose tiriamas žinių lygio, gebėjimų lavinimo ir išlavavimo ryšys. Literatūros šaltinių analizė leido suvokti esminį teiginį, kad moterų fizinio aktyvinimo programos turi remtis jų požiūriu į sveikatą, kūną, fizinio ugdymo kryptis analize. Buvo išstudijuoti 51 lietuvių ir 28 užsienio autorių mokslinių darbai. Šis tyrimo metodas padėjo suformuoti tyrimų hipotezę, tikslą ir uždavinius, pagrįsti tyrimo metodologiją ir ją atitinkančius metodus

Anketavimas. Tiriamosioms buvo pateikiami klausimai apie jų fizinės saviuklos motyvus (1 priedas). Motyvų dedamosios ir jas atspindintys teiginiai pateikti 5 lentelėje. Fizinės saviukdos motyvai buvo tiriami nežymiai interpretuota D. Markland ir D.K. Ingledew (1997) anketa (1 priedas). Tai yra buvo suamžintas teiginių skaičius ir anketa papildyta fizinės saviuklos žinių siekimo bei auklėjimosi motyvais. Taip pat anketos pagalba buvo nustatomas tiriamųjų organizuoto ir savarankiško fizinio aktyvo intensyvumas ir apimtis

Žinių tikrinimas pasitelkus klausimyną. Tiriamųjų žinios apie fizinės saviukdos metodikos, skirtos stangrinti raumenis (be raumenų tūrio padidavimo) ir padidinti jų darbingumą, žinios buvo nustatomos pasitelkus parengtą klausimyną (1 priedas).

Statistinė analizė. Buvo apskaičiuojami šie matematinės statistikos rodikliai: aritmetinis vidurkis ($M = \sum x/n$), vidutinis kvadratinis nuokrypis ($S = \sqrt{S^2}$, $S^2 = \sum (X - \bar{X})^2 / n - 1$), aritmetinio vidurkio reprezentacijos paklaida ($S_x = S/\sqrt{n}$). Lyginant atrankinių grupių (nepriklausomų imčių) tyrimo duomenų vidutinių reikšmių pokyčius po tam tikro laiko, jų skirtumo reikšmingumą (patikimumą) buvo naudojamas Studento t kriterijus ($t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{S_x^2 + S_x^2}}$). Aritmetinių vidurkių skirtumo patikimumui nustatyti buvo naudojamas reikšmingumo lygmuo $p < 0.05$ ir $p < 0,001$. Skirtumas tarp tiriamųjų grupių arba buvo laikomas patikimu 95 proc. ($p = 0,05$), kai apskaičiuotoji t reikšmė buvo > 2 . Patikimas skirtumas išreikštas ženklu $p <$, o nepatikimas $p >$. Skaičiavimai atlikti MS Excell kompiuterine programa.

2.2. Tiriamosios

Buvo tiriamos moterys, lankančios fizinės saviukdos pratybas „Arena Gym“, „Elados“ „Impulso“ sporto klubuose ($n = 152$). Savaiame suprantama, kad į sveikatos bei sporto klubus ateina labai skirtingo fizinio parengtumo, skirtingos fizinio aktyvumo patirties moterys. Be jokios abejonės, jos ateina į sporto klubus siekdamos realizuoti savo siekius, vienokiu ar kitokiu

Tiriamųjų fizinės saviugdos motyvai

Eil. Nr.	Motyvas	Motyvo dedamosios	Teiginiai	Teiginio reikšmingumas		
				1 Tai man visiškai netinka		Tai man visiškai tinka
1	Rekreacija ir emocijos	Streso įveikimas	Sportuodama atsipalaiduojau ir mažinu vidinę įtampą			
		Rekreacija	Sportuodama atgaunu jėgas, gerą nuotaiką			
		Džiaugsmas	Fizinių pratimų atlikimas teikia malonumą			
		Iššūkis	Sportavimas man yra savotiškas iššūkis			
2	Socialiniai motyvai	Socialinis pripažinimas	Sportuoju, nes manau, kad pažįstami žmonės ir draugai už tai mane gerbia			
		Bendravimas	Sportuoju todėl, kad tai vienas geriausių būdų susipažinti su žmonėmis, pabendrauti.			
		Varžymasis	Noriu pasiekti reikšmingų man sportinių rezultatų			
3	Sveikata	Sveikatos problemos	Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos traumos			
		Sveikatos siekimas	Judėdama stiprinu sveikatą			
4	Kūno išvaizda	Svorio kontrolė	Fiziniai pratimai degina kalorijas ir lieknėja kūnas			
		Išvaizda	Atlikdama pratimus tapsiu gražesnė, jaunesnė patrauklesnė			
5	Fizinių savybių lavinimas	Jėga	Fiziniai pratimai stiprina mano raumenis			
		Lankstumas, darbingumas	Kad tapčiau lankstesnė judresnė			
6	Žinių siekimas		Sportuodama išmokstu naujų pratimų bei susipažįstu su lavinimosi metodais			
7	Saviaukla		Sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų ugdyti asmeninėms savybėms			

lygiu suvokdamos kūno įvaizdžio kūrimo technologiją, turėdamos susidariusį optimalų ar iškreiptą kūno vaizdą, požiūrį į savo kūno dalių išvystymo lygį. Šie išvardinti veiksniai lemia moters fizinės saviugdą pasirinkimo formą.

Literatūroje yra pateikiami duomenys apie tai, kad moterys dažniau negu vyrai renkasi modernias fizinės saviugdą metodikas. Kartais jos renkasi nelabai suvokdamos fizinės

saviugdų metodikos esmės. Jos greičiau pasiduoda žiniasklaidos poveikiui. Galima teigti, kad aukščiau išdėstyti veiksniai turėjo įtakos tiriamosioms renkantis švelniojo fitneso, kultūrizmo ir aerobikos fizinio aktyvumo formas. Moterys laisva valia pasirinko joms priimtina fizinės saviugdų formą. Buvo stebimos trys tiriamųjų grupės. Tikėtina, kad jų pasirinkimą įtakojo žinios apie pasirenkamą fizinės saviugdų formą, turima šio fizinės saviugdų formos patirtis. Todėl moterys pasirinkusios švelniojo fitneso fizinės saviugdų pratybas sudarė švelniojo fitneso grupę (ŠFG), kultūrizmo pratybas – kultūrizmo grupę (KG) ir aerobikos pratybas – aerobikos grupę (AEG). Realizuotos fizinės saviugdų programos buvo skirtingos: poveikio filosofija, pratimais, jų atlikimo metodais, poveikiu organizmui, moterų siekias.

ŠFG (n=58) pratybose dominavo aerobiniai pratimai ir darbas su nedideliu svorio sunkmenomis, pratimai atliekami pasitelkus treniruoklius, svarmenis, įvairaus aukščio paaukštėjimus, elastingas gumas ir t.t.. Nugalimas išorinis pasipriešinimas sudarė iki 30 proc. nuo maksimaliai galimo įveikti.

KG sudariusių moterų (n=36) pratybose dominavo kultūrizmo pratimai, nukreipti į raumeninių grupių apimties didinimą (hipertrofiją) ir reljefiškumo tobulinimą. Įveikiami išoriniai pasipriešinimai sudarė – 30-70 proc. nuo maksimaliai galimo įveikti. Pradinio rengimo programa truko 3 mėnesius. Po to buvo lavinamasi pagal turinčių nedidelę sportavimo patirtį sportininkų programą.

ŠFG ir KG moterys dirbo pagal trenerių parengtas programas, kurios sporto klubuose mažai skyrėsi. Tai yra jo rėmėsi jėgos sporto pradininko ir puoselėtojo D. Veiderio idėjomis, kurias jau vėliau interpretavo jo mokiniai – A. Švarcenegeris, B. Blankas ir kt. Prie šios metodikos tobulinimo prisijungė ir Lietuvos jėgos sporto atstovai V. Jasiūnas, A. Naužemys ir J. Saplinkas, Tinteris, Kairaitis ir kt.

Reikia pripažinti, kad kultūrizmo pratybos tarp moterų nėra tokios populiarios. Mūsų tiriamąją imtį sudarė 36 kultūrizmo kryptiškai teikiančių prioritetą moterys. Tai sudarė 23,7 proc. visos tiriamosios imties.

AG sudariusioms moterims buvo daugiau teikiama ritmo pratimų, ritmo pratimų užlipant ir nūlipant nuo paaukštėjimų, ritmo pratimų su labai mažo svorio (1- 2 kg) svarmenimis. Mokslininkų tyrimais nustatyta, kad moterys dažniausiai renkasi aerobikos pratybas. Daugumą mūsų tiriamųjų taip pat buvo moterys pasirinkusios aerobikos pratybas (6 lentelė). Jos sudarė 38,2 proc. tiriamųjų. Jų pratybose dominavo šokio judesiai, buvo atliekamos ritmiškos pratimų kombinacijos.

Tyrime dalyvavo pradėjusios kryptingas, stabilias pratybas moterys. Daugiau kaip trečdalis tiriamųjų (38,2 %) sportinis stažas sudarė vos 1 mėnesį, o 2-3 mėnesių lankymosi sporto klube patirtį turėjo 30 % tiriamųjų – 3 mėnesius (7 lentelė). Vienerius metus stabiliai buvo

sportavusios tik 3 moterys. Tai sudarė 2 proc. visos tiriamosios imties. Taigi daugiau kaip pusė tiriamųjų sportinis organizuotos fizinės saviugdodos patirtie trukmė buvo tik 3 mėnesiai. Be jokios abejonės specialistai turi būti labai atidūs dirbdami su tokią nedidelę patirtį turinčiomis moterimis. Joms reikalinga netik metodinė pagalba, bet ir būtina sukurti labai palankią fizinei saviugdai aplinką, individualizuoti ir diferencijuoti lavinimo programas.

6. lentelė

Tiriamųjų realizuojamos fizinės saviugdodos kryptys

Sporto klubai	Realizuojamos fizinės saviugdodos kryptys			Iš viso	dalisProcentinė
	Švelnūs fitnessas	Kultūrizmas	Aerobika		
	Grupių pavadinimai				
	ŠFG	KG	AG		
„Arena Gym“	16	8	22	46	30,2
„Impulsas“	24	16	20	60	39,5
„Elada“	18	12	16	46	30,3
Iš viso	58	36	58	152	100
Procentinė dalis	38,16	23,68	38,16	100	

Vis tik šie duomenys patvirtina, kad moterų sportavimo motyvai nėra stabilūs, nes sportuojančiųjų moterų kontingentas sporto klubuose labai keičiasi. Mokslininkai (Jankauskienė, 2008) yra išvelgę ir sezoniškumo įtaką moterų sporto klubų lankymui. Kaip taisyklė, lankančiųjų sporto klubus moterų padaugėja pavasarį ir labai sumažėja žiemą. Naujai atėjusios į sporto klubus moterys tikisi labai greito poveikio ir galvoja, kad tokio laikotarpio pakaks kūno formų padailinimui.

Ryškių stabilaus sportavimo stažo skirtumų tarp skirtingą fizinės saviugdodos formą pasirinkusių moterų nebuvo. Buvo pastebėtos tos pačios tiriamųjų grupei būdingos tendencijos. Tai yra daugiau kaip pusė tiriamųjų sportinis stažas buvo nuo 1 iki 3 mėnesių. ŠFG sudarė 70,9 proc., KG – 78, o AG – 60 proc. tokį trumpą stabilaus sportavimo stažą turinčių moterų. Vienerių metų stabilaus sportavimo stažą turėjo po vieną kiekvienos tiriamosios grupės moterį. Tai sudarė po 1,7 proc. ŠFG ir AG imčių, o KG tokią sportavimo patirtį turėjo 2,8 proc. moterų

Mums buvo labai svarbu išsiaiškinti kokia yra pasiryžusiųjų sportuoti, o tuo pačiu keisti savo gyvenimo įpročius moterų fizinės saviugdodos technologinė kompetencija.

2.4. Tyrimo organizavimas

Tyrimas buvo vykdomas keturiais etapais:

I etapas (2009 metų rugsėjis - gruodis). Buvo analizuojama mokslinė-metodinė literatūra, suformuluota darbo tema, numatyti tyrimo tikslas ir uždaviniai, išanalizuoti tyrimo metodai, parengta tyrimo anketa.

7 lentelė

Moterų stabilaus sportavimo patirtis

Tiriamųjų grupės	Trukmė														Iš viso	
	Iki 1 mėnesio		2-3 mėnesiai		4-5 mėnesiai		6-7 mėnesiai		7-8 mėnesiai		8-12 mėnesių		> 1 metai			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ŠFG	22	37,9	19	33	13	22	1	1,7	1	2	1	1,7	1	1,7	58	38,2
KG	18	50,0	10	28	4	11	1	2,8	1	3	1	2,8	1	2,8	36	23,7
AG	18	31,0	17	29	13	22	4	6,9	3	5	2	3,4	1	1,7	58	38,2
Σ	58	38,16	46	30	30	20	6	3,9	5	3	4	2,6	3	2	152	100,0

II etapas (2010 metų sausis – 2010 metų liepa). Buvo stebimas moterų, sportuojančių sporto klubuose pagal pasirinktus prioritetus fizinės saviugdros procesas, Respondentės atsakė į anketos klausimus. Joms buvo duodamas 1 mėnesio laiko tarpas anketų užpildymui. Toliau buvo tęsiamos mokslinės-metodinės literatūros studijos, sisteminamos ir lyginamos mokslininkų nuomonės apie moterų fizinės saviugdros formas ir jų veiksmingumą.

III etapas (2010 metų rugpjūtis – 2010 metų gruodis) Buvo sisteminami, analizuojami tyrimo duomenys, rašomos išvados.

IV etapas – (2011 metų sausis – 2011 metų balandis) Buvo rengiamas darbo gynimui Kūno kultūros ir sporto edukologijos katedroje ir darbų gynimo komisijoje.

3. MOTERŲ FIZINĖS SAVIUGDOS TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

3.1. Skirtingas fizinio aktyvumo kryptys realizuojančių moterų profesinė veikla, amžius, gyvenamoji vieta.

Profesinė tiriamųjų veikla. Daugiausiai tyrime dalyvavo studentų (n =41) ir tarnautojų (n=39). Jos sudarė atitinkamai 27,0 ir 25,7 proc. visos imties (8. lentelė, 10 pav.). Mažesnę dalį sudarė verslininkės – 17,8 proc. ir moksleivės 13,2 proc. visos imties. Galima numatyti, kad tarnautojos, studentės, verslininkės vykdydamos savo pareigas nepervargsta ir fizinės saviugdos pratybos tampa rekreacijos, gero laiko praleidimo priemone. Galima numatyti, kad ir profesinė veikla kelia tam tikrus reikalavimus fizinio išsivystymo, išvaizdos rodikliams, todėl dalis tiriamųjų renkasi tokią fizinės saviugdos formą norėdamos atitikti profesijai keliamus reikalavimus. Kitas svarbus pastebėjimas yra tas, kad bemokančiosios sudarė 40,2 proc. visos imties. Tai leidžia teigti, kad į sporto klubus ateina tik apie 60 proc. dirbančių moterų, o likusią dalį sudaro akademinis jaunimas. Vadinasi dirbančios moterys neturi sąlygų, motyvacijos, galimybių fiziškai lavintis, o tuo pačiu jos nerealizuoja siekio būti sveikomis ir žvaliomis.

8. lentelė

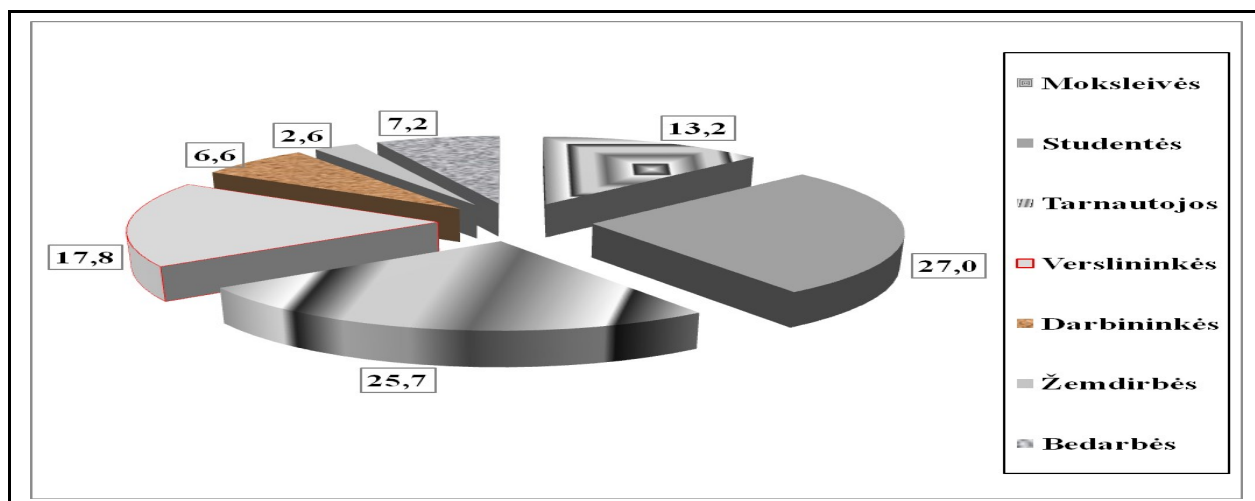
Profesinė tiriamųjų veikla

Profesija	ŠFG		KG		AG		Visa imtis	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Moksleivės	6	10,3	6	16,7	8	13,8	20	13,2
Studentės	11	19,0	12	33,3	18	31,0	41	27,0
Tarnautojos	16	27,6	8	22,2	15	25,9	39	25,7
Verslininkės	16	27,6	4	11,1	7	12,1	27	17,8
Darbininkės	4	6,9	2	5,6	4	6,9	10	6,6
Žemdirbės	1	1,7	1	2,8	2	3,4	4	2,6
Bedarbės	4	6,9	3	8,3	4	6,9	11	7,2
n	58	100,0	36	100,0	58	100,0	152	100,0

Daugiau kaip pusę ŠFG tiriamųjų sudarė tarnautojos (27,6 proc. imties) ir verslininkės (27,6 proc. imties). Tikėtina, kad vyresnėms moterims, turinčioms stabilią profesiją, priimtinesnė yra švelniojo fitnesso pratybų forma. Tai yra joms labiau tinka daugkartinis pratimų su nedideliu išoriniu pasipriešinimu kartojimas. Savaime suprantama, kad joms gal būtų priimtina ir aerobikos forma, bet ten moters judesius varžo judesių atlikimo tempas, ritmas, sinchroniškumas, plastiškumas ir t.t. .

AG ryškiai išsiskyrė dviejų profesijų grupių atstovės – studentės ir tarnautojos, kurios sudarė atitinkamai 31,0 ir 25,9 proc. imties. Moksleivė sudarė 13,8 proc. AG moterų.

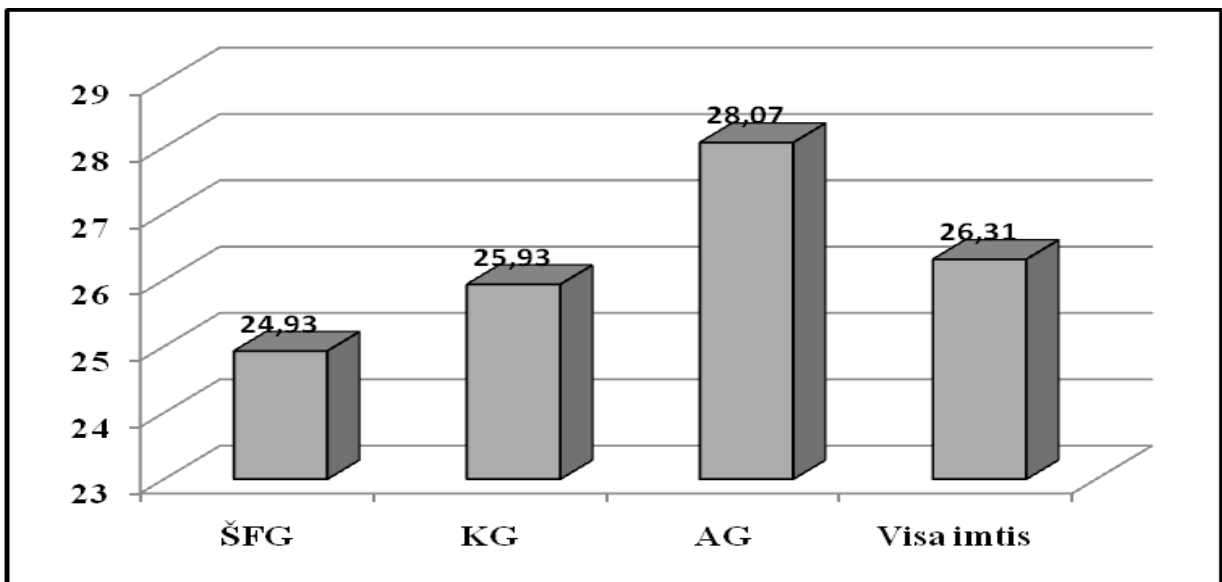
KG formavimas pagal profesijas buvo kiek kitoks. Dominavo studentės (33,3 proc. imties), o tarnautojos sudarė mažesnę palyginus su AG dalį (22,2 proc. imties). Moksleivėms priimtinas kultūrizmas, kadangi net 13,8 proc. grupės sudarė būtent moksleivės. Tikėtina, kad jos pasirinko palyginus vyrišką fizinio aktyvumo formą paskatintos žurnalistų sukurtos kultūrizmo romantikos ir siekio sportuoti šalia kartu tikslo siekiančių vyrų.



10 pav. Profesinė tiriamųjų veikla

Tiriamųjų amžius pagal pasirinkimo prioritetus. Tyrime dalyvavusiųjų moterų vidutinis amžius buvo $26,3 \pm 3,00$ metai (9.lentelė ir 11 pav.). Vyriausios tyrime dalyvavusios moterys prioritetą teikė aerobikos pratyboms. Jų amžius buvo - $28,07 \pm 1,79$ metų. Tačiau čia reikėtų pridurti, kad jos turėjo ir ilgiausia stabilaus sportavimo stažą (7. lentelė). Tai yra daugiau kaip pusė metų stabilaus sportavimo stažą turėjo 10 moterų tai sudarė 17,2 proc. aerobikos grupės. Tuo tarpu ŠFG tokią patirtį turinčių moterų procentinė dalis sudarė 6,7 proc. ($n=4$), o KG -11,1 proc. ($n=4$). AG tiriamųjų stabilaus sportavimo tyrimo rezultatai leidžia teigti jog jų tokia laisvalaikio leidimo forma yra suformuota ir tikėtina, kad šio moterys ir ateityje skirs pakankamai dėmesio savo fizinei saviugdai ir nepraras vidinės motyvacijos fiziškai lavintis.

Tyrimo duomenys patvirtina, kad vyresnio amžiaus moterys fizinei saviugdai nebeskiria dėmesio, nes vyriausias moteris patekusi į mūsų tiriamųjų lauką buvo 36 metų amžiaus. Tikėtina, kad procentinė dalis vyresnio amžiaus moterų, kurios neateina į sporto klubus, bet sportuoja



11 pav. Tiriamųjų amžius

savarankiškai namuose ar kitose aplinkose yra nepateisinamai maža. Todėl tikėtina, kad vyresniųjų moterų fizinė sveikata turi tendenciją blogėti. Savaime suprantama, kad vyresniojo amžiaus moterų fizinei saviugda skiriamas laikas tiki mažėja, jos susitaiko su tokia padėtimi, įtampa pasyviomis.

9. lentelė

Tiriamųjų amžius

Profesinė veikla	Realizuojamos fizinės saviugdų kryptys						Visa imtis	
	ŠFG		KG		AG			
	M	S	M	S	M	S	M	S
Moksleivės	16,07	1,41	17,08	2,92	18,06	1,94	17,07	2,01
Studentės	20,10	1,63	21,07	3,87	22,09	1,15	21,09	2,02
Tarnautojos	26,06	4,22	27,09	4,81	28,10	1,62	27,08	3,06
Verslininkės	28,11	4,95	29,06	5,84	34,02	1,86	30,04	4,02
Darbininkės	27,09	3,93	30,04	2,63	32,09	1,98	29,07	2,08
Žemdirbės	28,03	0,00	33,11	8,81	33,08	1,88	31,04	3,06
Bedarbės	29,05	3,32	24,09	1,51	29,06	2,11	27,04	2,03
Visa grupės	24,10	2,78	25,10	4,34	28,07	1,79	26,03	3,00

Jauniausios buvo švelnųjų fitnessą pasirinkusios moterys - $24,10 \pm 2,78$ metų.

Moterų pasirinkusių kultūrizmą amžius ($25,10 \pm 3,34$ metų) nesiskyrė ($p > 0,05$) nuo moterų teikusių prioritetą aerobikos pratyboms.

Galima daryti prielaidą, kad vyresnėms moterims aerobika yra priimtinesnė dėl šių priežasčių: dominuoja plastiški, ritmiški judesiai, jie atliekami skambant muzikai, patalpoje mankština tik moterys, vadovauja pratyboms moterys (Armonienė, 1995).

Tiriamųjų amžius pagal profesinę veiklą. Vyriausios tarp laisvalaikio prioritetą fizinei saviugdai teikiančių moterų buvo verslininkės. Jų amžius buvo $30,4 \pm 4,2$ m.. Galima daryti prielaidą, kad tiriamos trisdešimtmetės moterys pasižymi didele motyvacija fizinei saviugdai, suvokią jos svarbą ir turi tiek finansines tiek laiko biudžeto sąlygas realizuoti fizinės saviugdos prioritetus.

Tarnautojų ir darbininkių amžius nesiskyrė ir buvo atitinkamai $27,08 \pm 3,06$ ir $29,07 \pm 2,08$ m. (9. lentelė) Vienas iš moterų fizinę saviugdą skatinančių motyvų gali būti tas, kad verslininkės ir tarnautojos renkasi tokias fizinės saviugdos formas norėdamos atitikti profesinei veiklai keliamus reikalavimus.

Vyriausios pagal amžių visose tiriamosiose grupėse buvo verslininkės. Tarp švelniųjų fitnessą kaip fizinės saviugdą formą pasirinkusių verslininkių vidutinis amžius buvo $29,06 \pm 4,95$, kultūrizmą - $28,11 \pm 5,84$ m., aerobiką - $34,02 \pm 1,86$ m.

Gyvenamoji vieta ir fizinio aktyvumo formos pasirinkimas. Didžiausią procentinę tiriamųjų dalį (82,2 proc.) sudarė mieste gyvenančios moterys (10 lentelė). Kaimo vietovėje gyveno 9,9 proc., o rajono centre 7,9 proc. tiriamųjų. Kyla retorinis klausimas gyvenamoji vieta tyri įtakos fizinės saviugdą apimčiai. Savaiame suprantama, kad gyvenant mieste sveikatos ir sporto klubų patalpos yra arčiau, jas galima pasiekti visuomeniniu transportu. Galima sutikti tik su ta mintimi, kad rajono centre ar kaimo vietovėje gyvenanti moteris turi geresnes galimybes realizuoti fizinę saviugdą atvirame ore. Rajono centruose ar kaimo vietovėje gyvenančios moterys neturi galimybių realizuoti savo organizuotos fizinės veiklos prioritetų dėl

10. lentelė

Fizinio aktyvumo prioritetų pasirinkimo priklausomybė nuo gyvenamosios vietos

Gyvenamoji vieta	ŠFG		KG		AG		Visa imtis	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Miestas	48	82,8	28	77,8	49	84,5	125	82,2
Rajono centras	6	10,3	3	8,3	3	5,2	12	7,9
Kaimo vietovė	4	6,9	5	13,9	6	10,3	15	9,9
Iš viso	58	100,0	36	100,0	58	100,0	152	100

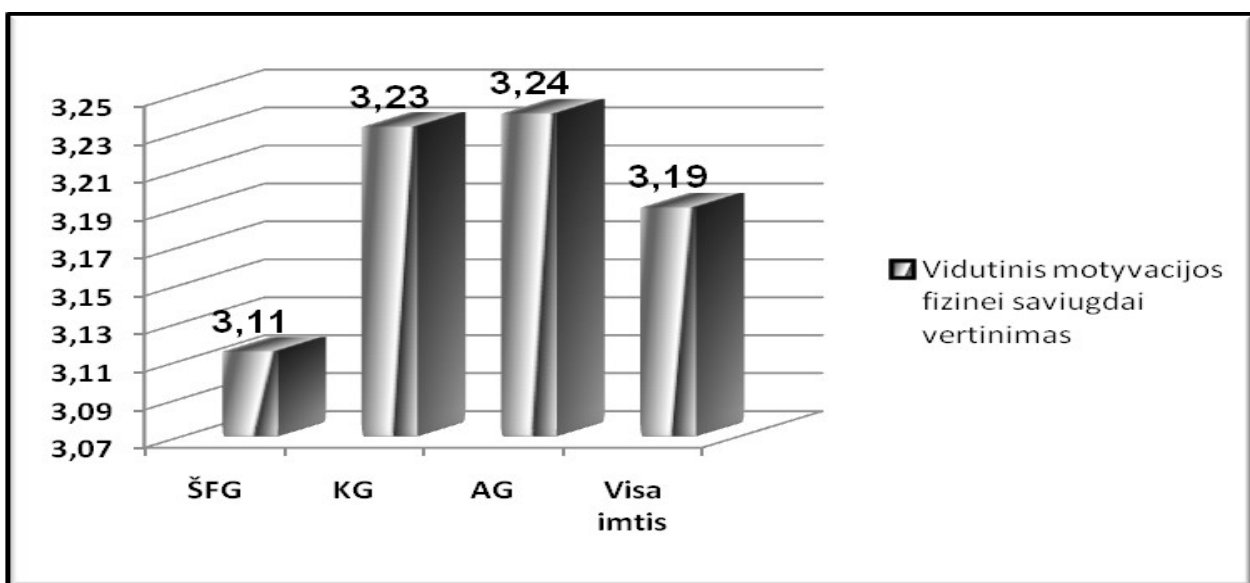
šių priežasčių: maža sveikatinimo priemonių pasiūla, didesnis užimtumas, kiti laisvalaikio prioritetai, todėl dalis moterų, norėdamos patenkinti organizuoto fizinio aktyvumo poreikį priverstos važiuoti į miestą

Mieste gyvenančios moterys dominavo pagal visus pasirinkimo prioritetus. Jos sudarė 82,8 proc. švelnaus fitneso, 77,8 proc. - kultūrizmo ir 84,5 proc. - aerobikos grupių.

Gyvenamoji vieta įtakoja moterų pasirinkimo prioritetų. Mieste gyvenančios moterys prioritetą teikia aerobikai. Šią veiklos sritį rinkosi 84,5 proc. mieste, 10,3 proc. kaimo vietovėje ir 5,2 proc. rajono centre gyvenančių moterų.

2.2. Moterų fizinės saviugdос krypties pasirinkimo motyvai

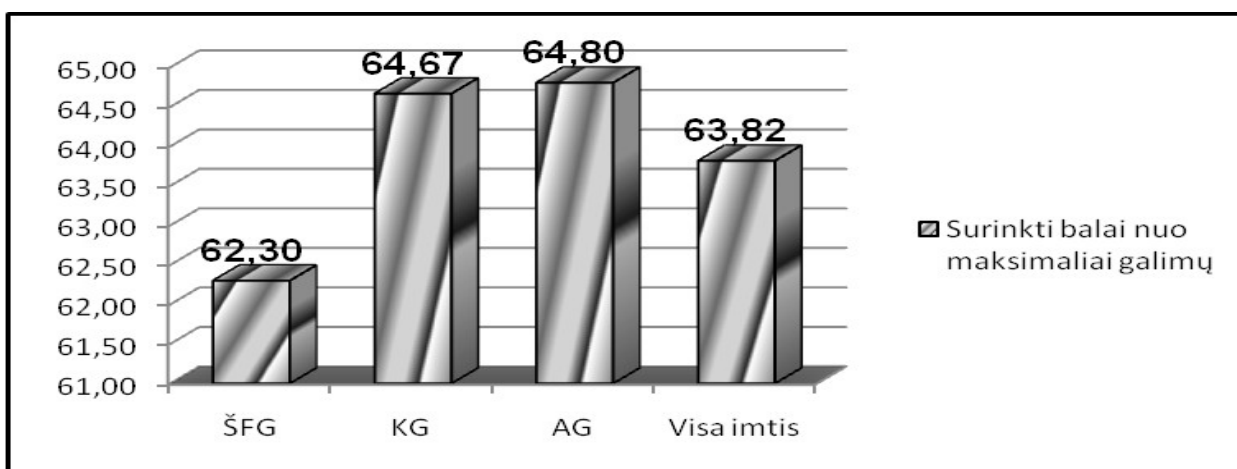
Bendras motyvacijos fizinei saviugdai lygmuo. Tyrime dalyvavusių moterų motyvacija fizinei saviugdai buvo įvertinta 3,19 balo (12. pav.). Savaime suprantama, kad tai nebuvo maksimali motyvacija. Šiuo atveju moterų motyvacija sudarė 64 proc. nuo



12 pav. Moterų motyvacijos fizinei saviugdai vertinimas

maksimalios (13 pav.). Taigi net ir norinčių keistis per organizuotas fizinės saviugdос pratybas moterų motyvacija nebuvo maksimali. Šie tyrimo duomenys leidžia teigti, jog tokios moterys, turinčios tik kiek didesnę už vidutinę motyvacijos fizinei saviugdai lygmenį vargu ar išlaikys pastovų interesą fizinei saviugdai. Jau pirmieji susidūrimai su sunkumais (įprasto gyvenimo ritmo keitimas, adaptacija prie lavinimosi aplinkos, šalia sportuojančių žmonių dėmesys, savo kūno netobulos išvaizdos suvokimas ir varžymasis, išgyvenami sunkiai atliekamų pratimų nepatogumai, foninis raumenų skausmas po pratybų ir grįžus į namus, vangus kūnas ryte, įprasto

mitybos keitimas) įtakos tolesnį sporto klubo lankomumą, o tuo pačiu poveikio efektyvumą ir kuriamos sveikatos lygmenį. Savaimė suprantam, kad sporto specialistas turėtų kaip galima sušvelninti nepatogios aplinkos poveikį tokioms moterims bei supažindinti su



13 pav. Tiriamųjų grupių surinkti taškai nuo maksimaliai galimų

sunkumais, kurie laukia fizinę saviugdą laisvalaikiu pasirinkusių moterų.

Moterų, pasirinkusių skirtingas organizuoto fizinio aktyvumo formas motyvacija fizinei saviugdai yra nevienoda. Žemiausia motyvacija fizinės saviugdąs pratyboms buvo būdinga ŠFG. Ji sudarė tik 3,11 balo (12. pav.). Šiuo atveju jų motyvacija siekia tik 62,30 proc. nuo maksimalios (13. pav.). Todėl tikėtina, kad šios grupės tiriamųjų fizinės saviugdąs pratybų lankomumas nebus labai didelis ir tikėtina, kad šios grupės „nubyrėjimas“ bus didžiausias iš visų trijų tiriamųjų grupių.

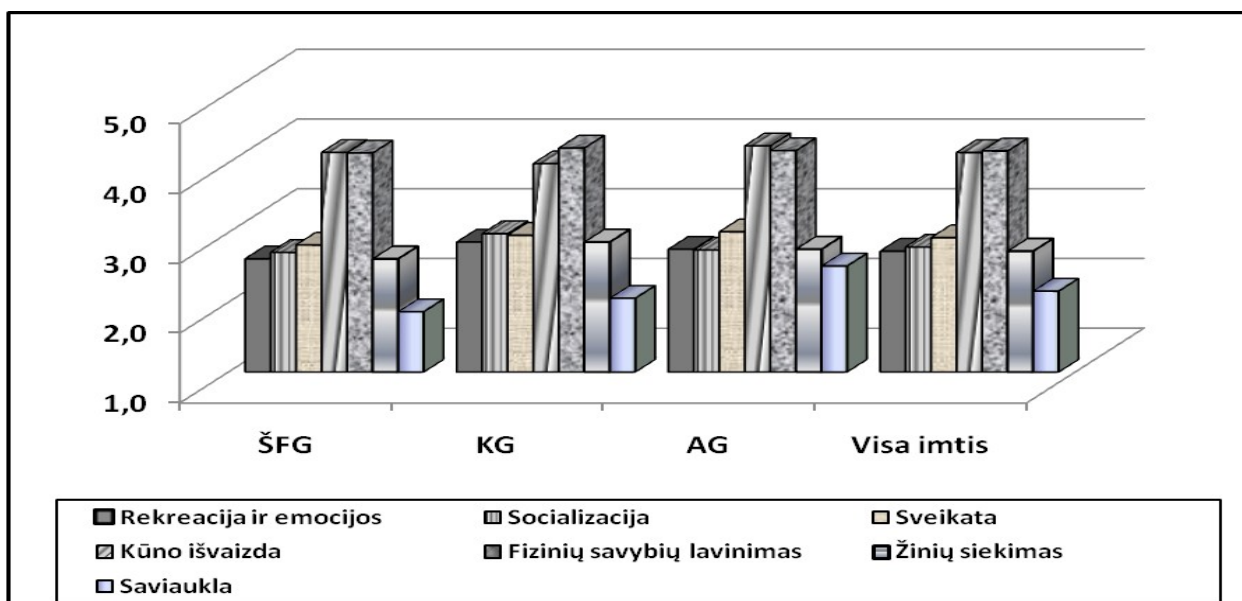
Tarp KG ir AG sudariusių tiriamųjų ženklių motyvacijos fizinei saviugdai skirtumų nebuvo užregistruota ($p > 0,05$) ir jų motyvaciją fizinei saviugdai buvo didesnė už vidutinę tai yra sudarė apie 65 proc. nuo maksimalios. Slypintis pavojus dėl pratybų nelankomumo ir pratybų lankymo nereguliarumo sudarė 35 proc.

Motyvaciją atspindinčių motyvų analizė. Buvo tiriami septyni moterų, pasirinkusių skirtingas fizinio aktyvumo formas, motyvai organizuotai fizinei saviugdai: 1) rekreacijos ir emocijų, 2) socialiniai motyvai, 3) sveikatos, 4) kūno išvaizdos, 5) fizinių savybių lavinimo, 6) žinių siekimo, 7) saviuoklos. Anketinės apklausos rezultatų vertinimas balais leido padaryti išvadas apie labiau ar silpniau išreikštus moterų motyvacijos fizinei saviugdai motyvus (14. pav.)

Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad labiausiai išreikšti yra kūno išvaizdos gerinimo ir fizinių savybių lavinimo motyvai. Moterims tai labai reikšmingi motyvai, nes vidutiniai šių motyvų vertinimai atitinkamai sudarė $4,1 \pm 0,41$, ir $4,2 \pm 0,52$ balo (14. pav). Galima teigti, kad tai svarbiausi motyvai dėl kurių moteris ryžtasi keisti savo gyvenimo įpročius. Atsakinėdamos į

anketos klausimus moterys dažniausiai pabrėždavo, kad šie fizinės saviugdos motyvai joms yra reikšmingi arba labai reikšmingi. Apskaičiavus balus nuo maksimaliai galimų surinkti paaiškėjo, kad moterys surinko daugiau kaip 80 proc. balų nuo maksimaliai galimų surinkti (15 .pav).

Nustebino tai, kad moterims buvo visai neaktuali galimybė lavinti save fizinės saviugdos pratybomis. Vidutinis šio motyvo įvertinimas sudarė tik 1,9 taško. Tai yra šio motyvo raiškos lygmuo buvo mažesnis už vidutinį ir šio motyvo reikšmingumas moteris sudaro tik apie 43,2 proc.

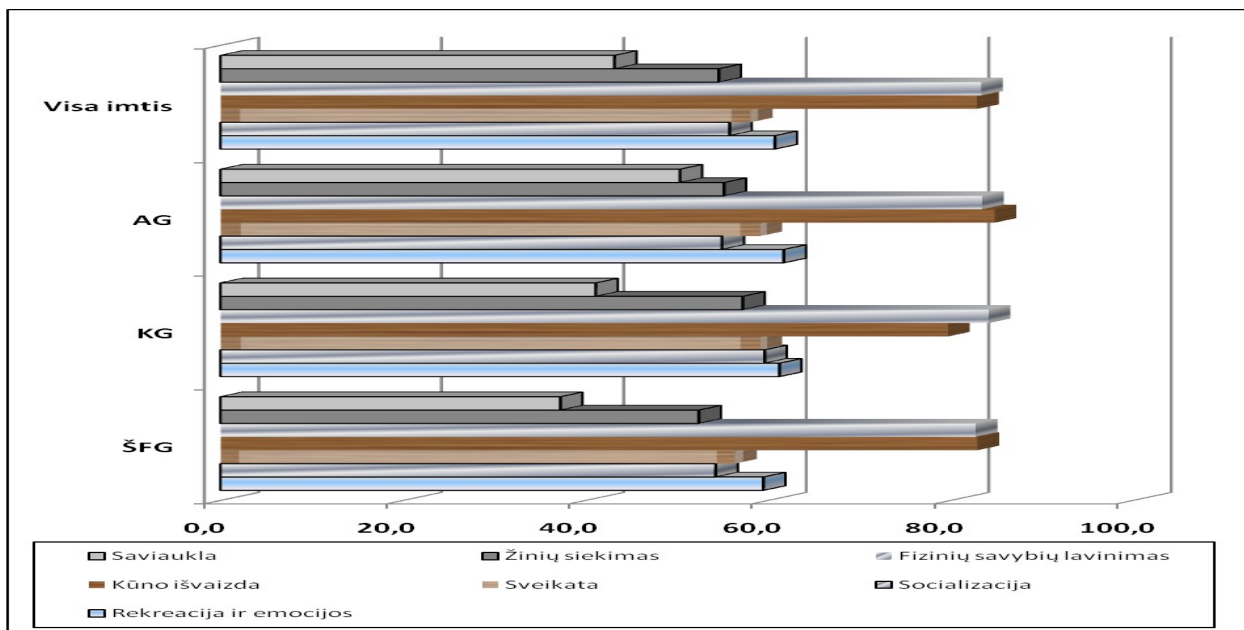


14.pav. **Tiriamųjų organizuotos fizinės saviugdos motyvai**

Keturių motyvų vidutiniai įverčiai (rekreacijos ir emocijų, socialiniai, sveikatos lavinimo bei žinių siekimo) labai mažai skyrėsi. Šių motyvų vidutinis įvertis svyravo tarp $2,7 \pm 0,18$ ir $3,0 \pm 0,21$ balo.

Labai keista, bet ateinančios į sporto klubus moterys nesiekia žinių, Joms šis motyvas yra vidutinis (2,7 balo). Toks abejingumas žinioms apie fizinės saviugdos metodikas leidžia teigti, jog moterys papildomai savarankiškai beveik nesimankština, todėl ir žinios joms neaktualios. O atėjusios į sveikatos ar sporto klubus, jos mankštinasi vadovaujamos trenerių. Be jokios abejonės darydamos pratimus jos kaupia jutiminę fizinių pratimų atlikimo patirtį ir įgyja žinias per praktiką. Tačiau metodinių priemonių analizavimas joms suteiktų daugiau žinių.

Rekreacijos ir emocijų motyvo analizė. Visos tiriamosios imties trys (streso įveikimas per pratybas, rekreacija ir patiriamas džiaugsmas atliekant judesius per pratybas) iš keturių rekreacijos ir emocijų motyvą charakterizuojančių rodiklių nesiskyrė vienas nuo kito ($p > 0,05$) ir



15.pav. Tiriamųjų organizuotos fizinės saviugdės motyvų reikšmingumas (%)

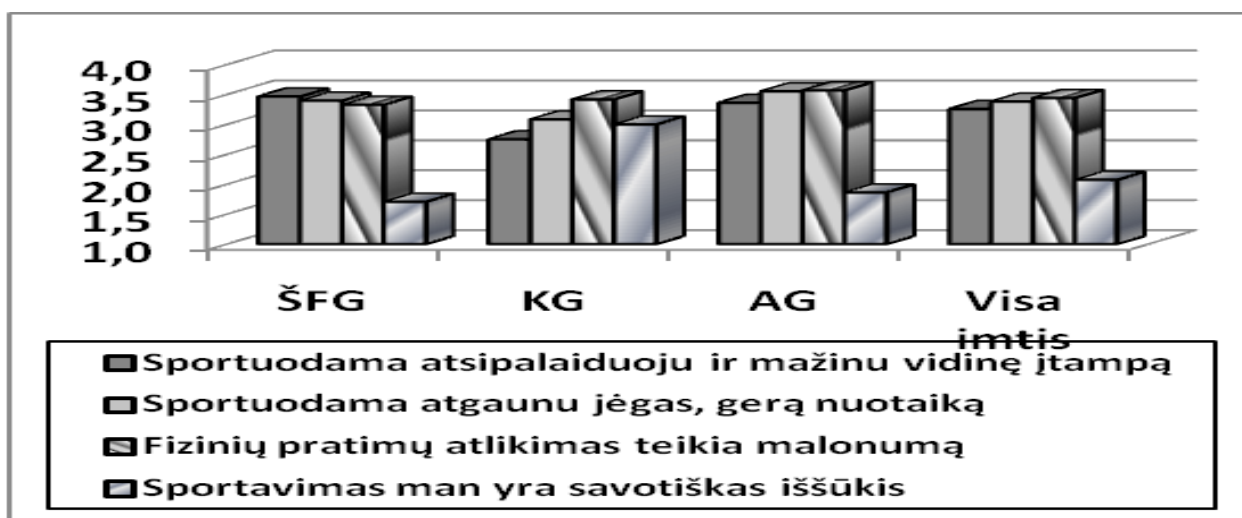
svyravo nuo 3,3 iki 3,4 balo (16. pav.). Moterų šio motyvo procentinis reikšmingumas buvo 68 proc. Bet vienas rekreacijos ir emocijų motyvą išreiškiantis kintamasis (iššūkis) buvo ženkliai mažesnis ($p < 0,05$). Vidutinis šio kintamojo įvertinimas sudarė $2,1 \pm 0,18$ balo Tai buvo iššūkio rodiklis. Daugelis tiriamųjų fizinę saviugdą suvokia kaip sveikatos stiprinimo priemonę ir jokių būdu nesiekia sportinių rezultatų. O norint siekti sportinių rezultatų reikia aukoti asmeninį laiką, keisti mitybą, gyvenimo būdą ir t.t. Kita iššūkio prasmė noras įrodyti sau ir kitiems, kad galiu per saviugdą save išlavinti joms neaktualus.

Švelnaus fitneso atstovėms reikšmingiausiu kintamuoju buvo streso įveikimas per pratybas ($3,5 \pm 0,29$ balo), mažiau reikšmingais - rekreacijos ($3,4 \pm 0,23$ balo) ir džiaugsmo patiriamo atliekant judesius ($3,3 \pm 0,24$ balo) kintamieji. Mažisusiai išreikštas buvo iššūkio kintamasis ($1,7 \pm 0,12$ balo).

Aerobikos atstovėms reikšmingiausiais buvo rekreacijos ($3,6 \pm 0,41$ balo) ir džiaugsmo ($3,6 \pm 0,39$ balo) rodikliai, mažiau reikšmingu streso įveikimo ($3,4 \pm 0,22$ balo) rodiklis. Visai neaktualus buvo iššūkio kintamasis ($1,9 \pm 0,11$ balo).

Kultūrizmo grupės atstovių rekreacijos ir emocijų motyvą apibūdinančių kintamųjų reikšmingumas skyrėsi nuo kitų dviejų tiriamųjų grupių (ŠFG ir AG) atstovių. Reikšmingiausiu joms buvo džiaugsmo patiriamo atliekant judesius ($3,4 \pm 0,23$) kintamasis ir mažiau reikšmingais rekreacijos ($3,1 \pm 0,18$) bei iššūkio ($3,0 \pm 0,17$ balo) kintamieji. Būtent iššūkio kintamojo reikšmingu pripažinimu KG tiriamosios ženkliai skyrėsi ($p < 0,05$) nuo kitų dviejų grupių

atstovių. Streso įveikimo kintamasis per pratybas joms buvo mažiausiai reikšmingu kintamuoju, apibūdinančiu rekreacijos bei emocijų motyvą. Tai buvo antrasis šios tiriamųjų grupės skirtumas palyginus su kitomis dvejomis tiriamųjų grupėmis



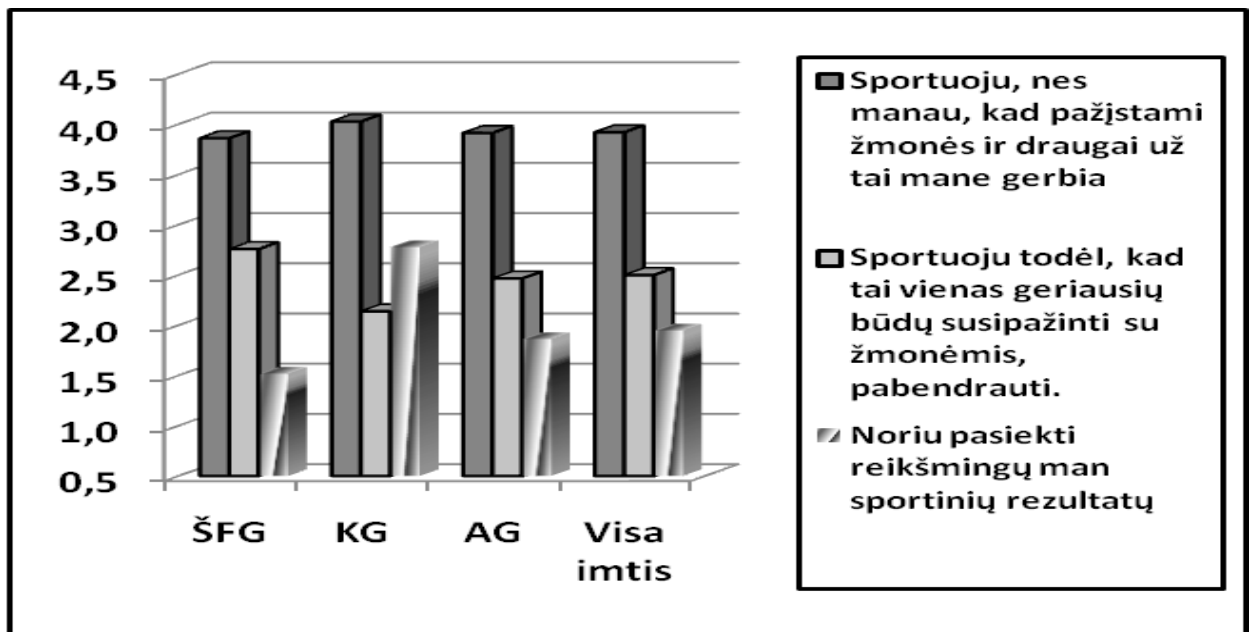
16 pav. Rekreacijos ir emocijų motyvą charakterizuojančių kintamųjų raiška

Socializacijos motyvo analizė. Socializacijos motyvą atspindėjo trys kintamieji: socialinis pripažinimas, bendravimas, varžymasis. Moterims reikšmingiausiu motyvu buvo socialinis jų saviugdos pripažinimas. Vidutinis visos imties įvertinimas sudarė $3,9 \pm 0,16$ balo. Šis kintamasis ryškiai skyrėsi ($p < 0,05$) nuo kitų dviejų socializacijos motyvą apibūdinančių kintamųjų (17.pav.). Silpniausiai išreikštu buvo varžymosi kintamas ($1,9 \pm 0,07$ balo).

Visos trys tiriamųjų grupės reikšmingiausiu kintamuoju, apibūdinančiu socializacijos motyvą nurodė socialinį pripažinimą. Vidutinis šio kintamojo įvertinimas KG sudarė $4,0 \pm 0,21$, balo AG – $4,0 \pm 0,23$ balo, ŠFG – $3,9 \pm 0,17$ balo. Taigi moterys tiki, kad jų fizinės saviugdos pastangas netik pripažįsta, bet už tai jas gerbia draugai, artimieji.

Bendravimas per pratybas vis tik nėra pagrindinis moterų socializaciją skatinantis kintamasis. KG ir AG jis buvo trečiuoju pagal reikšmingumą, o ŠFG atstovėms jis buvo antras pagal reikšmingumą.

Keista, bet varžymosi kintamasis buvo reikšmingas KG ir AG tiriamosioms. Tikėtina, kad moterys savaip interpretavo klausimą noriu pasiekti reikšmingų sportinių rezultatų. Jos matyt turėjo omenyje asmeninius sportinius pasiekimus ir negalvojo apie dalyvavimą sporto varžybose.



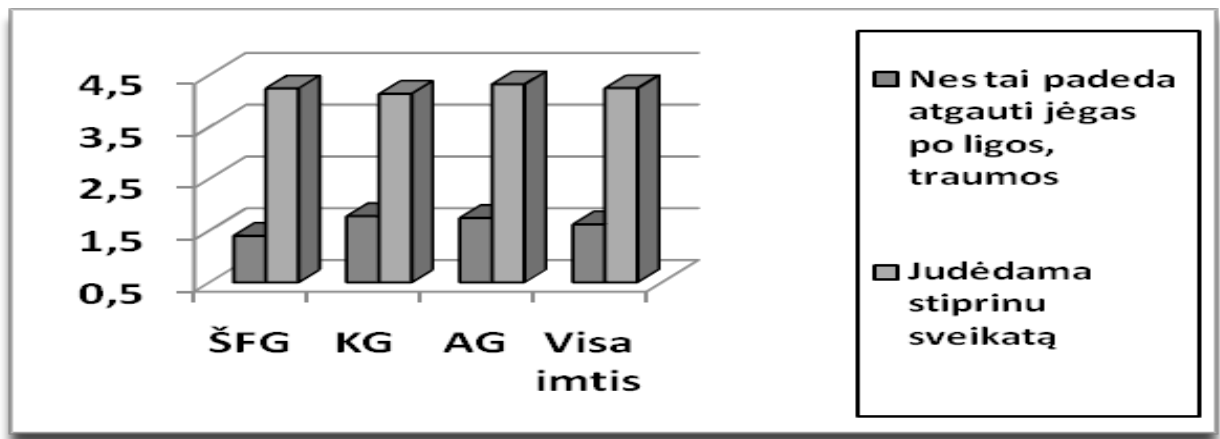
17 pav. Socializacijos motyvą atspindinčių kintamųjų raiška

Sveikatos stiprinimo motyvą atspindinčių kintamųjų analizė. Tikėtina, kad į sporto klubus dažniausiai ateina sveikos moterys ir jos neturi sveikatos problemų. Tai patvirtino ir mūsų tyrimo duomenys. Sveikatos stiprinimo motyvą atspindinčio jėgų atgavimas po ligos ar traumos kintamojo vidutinis vertinimas sudarė $1,6 \pm 0,08$ balo (17. pav.) Procentinis šio kintamojo reikšmingumas visai imčiai sudarė tik 30 proc.

Žymiai reikšmingesnis tiriamosioms buvo sveikatos stiprinimo atliekant pratimus kintamasis. Jo vidutinė reikšmė buvo $4,2 \pm 0,14$ balo. Tačiau čia reikėtų pabrėžti, kad 3pratybos per savaitę, kurių trukmė nuo 45 iki 90 minučių vargu ar gali užtikrinti sveiktos stiprinimą.

Atskiroms tiriamųjų grupėms buvo būdingas analogiškas kintamųjų, atspindinčių sveikatos stiprinimo motyvą reikšmingumas. Jėgų atgavimo po ligos ar traumos tiriamosiose grupėse svyravo nuo 1,4 (ŠFG) iki 1,7 balo (AG)

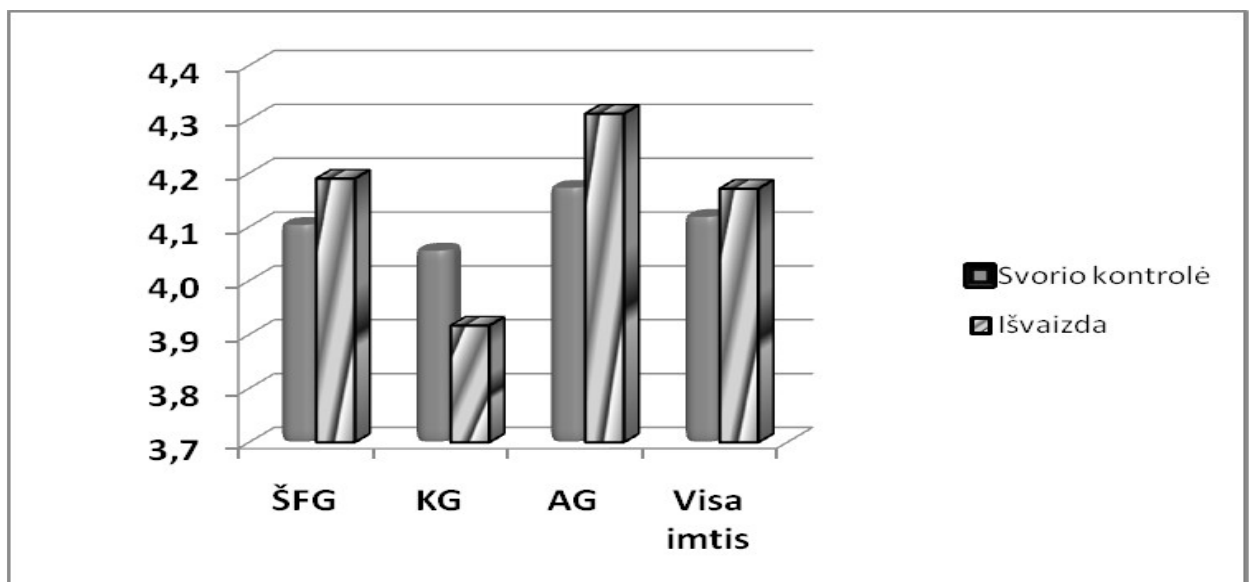
Sveikatos stiprinimo atliekant pratimus kintamojo reikšmingumas tiriamosiose grupėse svyravo nuo 4,2 (ŠFG) iki 4,3 (AG) balo. Statistikai patikimas skirtumo tarp grupių nebuvo užregistruotas.



17 pav. Sveikatos stiprinimo motyvą atspindinčių kintamųjų kaita

Kūno išvaizdos motyvą atspindinčių kintamųjų reikšmingumo analizė Kūno išvaizdos gerinimo motyvas yra vienas iš reikšmingiausių motyvų, skatinančių moteris daugiau dėmesio skirti fizinių pratimų atlikimui.

Moterys, ateinančio į sporto klubus, mano, kad jų pasirinkta fizinio aktyvumo forma teigiamai įtakos jų svorį tai yra atlikdamos fizinius pratimus jos sudegins kalorijas ir tokiu būdu pagerės kūno išvaizda, jos taps lieknesnėmis, o tuo pačiu patrauklesnėmis. Visos tiriamosios imties kūno išvaizdos tobulinimo motyvą charakterizuojančio kūno lieknėjimo atliekant pratimus kintamojo reikšmingumas buvo $4,1 \pm 0,14$ balo, o tikėjimas, kad atliekant fizinius pratimus jos tarp lieknesnės ir gražesnės sudarė $4,2 \pm 0,1$ balo (18. pav.).



18. pav. Kūno išvaizdos motyvą atspindinčių kintamųjų raiška

Toks reikšmingas šių kintamųjų pripažinimas leidžia teigti jog moterys tiki, kad jų fizinio aktyvumo apimtis gali užtikrinti ženklus pokyčius. Tačiau mokslinėse publikacijose

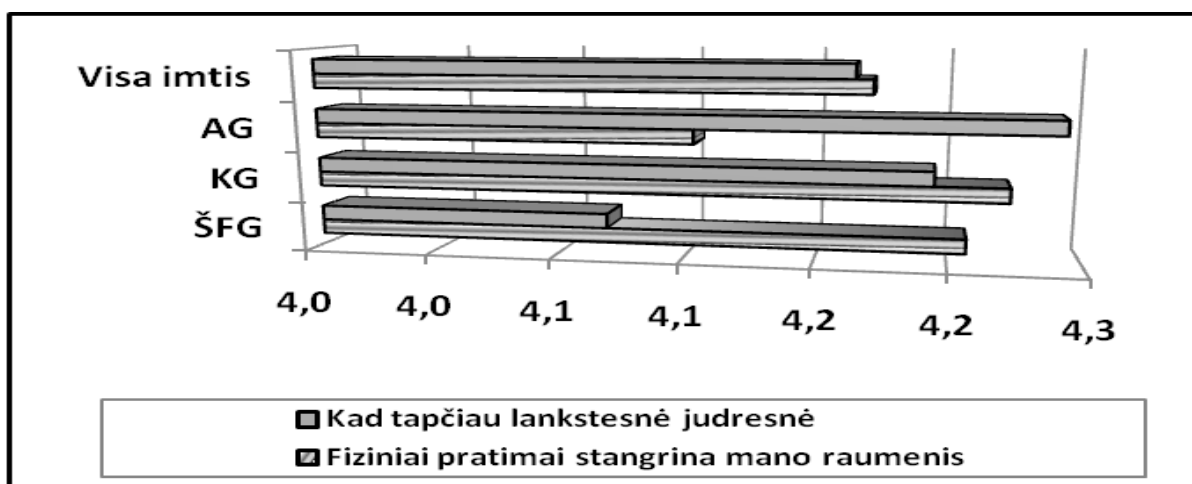
pateiktos išvaizdos byloja, kad norint keisti kūno apimtį ir proporcijas tokio fizinio aktyvumo apimtį yra per mažai. Fizinio aktyvumo minimumas per savaitę būtų apie 5 valandos. Taigi jeigu moterys papildomai savarankiškai nesimankština, todėl jos neįvykdo reikalingo fizinio aktyvumo minimumo. Neįvykdžius šių reikalavimų kūno išvaizda nesikeis

Atskirų tiriamųjų grupių kūno išvaizdos motyvą apibūdinančių kintamųjų skirtumai buvos neženkliūs ($p > 0,05$). Suvokimo, kad fizinių pratimų atlikimas degina kalorijas ir lieknėja kūnas reikšmingumas svyravo labai neženkliai, nuo 4,1 iki 4,2 balo. Tai yra svyravimas sudarė 2,4 proc. Tuo tarpu suvokimo, kad atliekant fizinius pratimus tapsiu gražesnė ir lieknesnė reikšmingumas svyravo nuo $3,9 \pm 0,1$ (KG) iki $4,3 \pm 0,11$ (AG) balo. Šiuo atveju kintamojo svyravimo diapazonas sudarė 10,2 proc.

Fizinių savybių lavinimo motyvas. Jėgos fizinė savybė lavinama atliekant pratimus su įvairiomis sunkmenomis ir išnaudojant savo kūno svorį. Moterų fizinių savybių lavinimo motyvą atspindintis jėgos lavinimo kintasis yra reikšmingas tiriamosioms. Jos pripažįsta, jog atliktamos jėgos lavinimo pratimus jos stangrina kūno raumenis. Šio kintamojo vidutinis vertinimas sudarė $4,2 \pm 0,09$ balo (18 pav.). Procentinis šio kintamojo reikšmingumas sudarė 84 proc.

Lankstumo ir tokiu būdu pasiekiamo organizmo darbingumo padidinimas taip pat yra labai reikšmingas tiriamosioms, nes jo įvertinimas buvo $4,2 \pm 0,08$ balo

Atskiroms tiriamosioms grupėms būdinga panaši fizinių savybių lavinimo motyvą atspindinčių kintamųjų raiška. Vidutinės šių kintamųjų reikšmės svyravo nuo 4,1 iki 4,2 balo. Tai yra svyravimo diapazonas yra labai mažas (2,4 proc.). Vadinas grupes sudarančioms moterims šie kintamieji yra labai reikšmingi ir jie suvokiami labai panašiai.



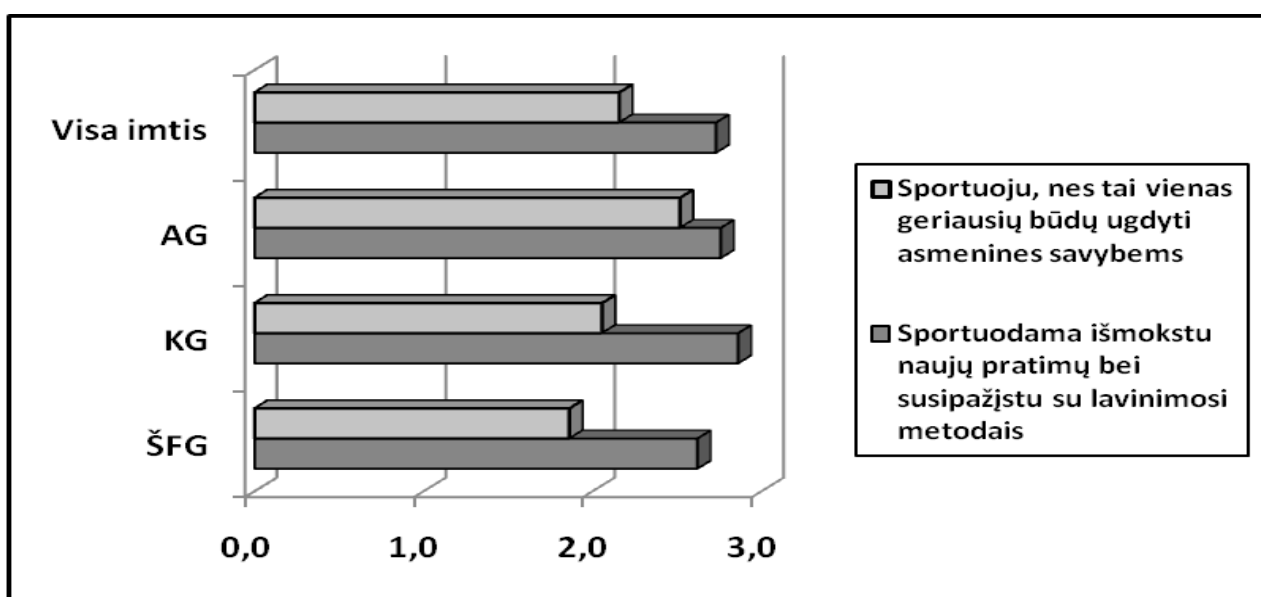
18 pav. Fizinių savybių lavinimo motyvą atspindinčių kintamųjų raiška

Žinių siekimo ir saviuklos motyvai. Žinių siekimo motyvas nėra reikšmingas moterims aktyvinant savo gyvenimo būdą, nes vidutinis šio kintamojo vertinimas buvo $2,7 \pm 0,12$ balo (pav.). Procentinė šio kintamojo svarba sudaro tik 54 proc.

Atskiroms tiriamųjų grupėms žinių siekimo motyvas taip pat nėra reikšmingas, nes vidutinis šio motyvo vertinimas svyravo nuo $2,6 \pm 0,11$ (ŠFG) iki $2,9 \pm 0,13$ (KG) balo. Svyravimo diapazonas sudarė 11,5 proc.

Saviauklos motyvas taip pat nėra reikšmingas moterims aktyvinant savo gyvenimo būdą, nes vidutinis šio kintamojo vertinimas buvo $2,2 \pm 0,09$ balo (pav). Procentinė šio kintamojo svarba sudaro tik 44 proc.

Atskiroms tiriamųjų grupėms saviauklos motyvas taip pat nėra reikšmingas, nes vidutinis šio motyvo vertinimas svyravo nuo $1,9 \pm 0,08$ (ŠFG) iki $2,5 \pm 0,10$ (AG) balo. Svyravimo diapazonas sudarė 31,6 proc. AG sudariusioms moterims šis motyvas buvo reikšmingesnis ($p < 0,05$) negu ŠFG tiriamosioms.



18. pav. Žinių siekimo ir saviauklos motyvų raiška

3.3. Moterų fizinio aktyvumo raiška

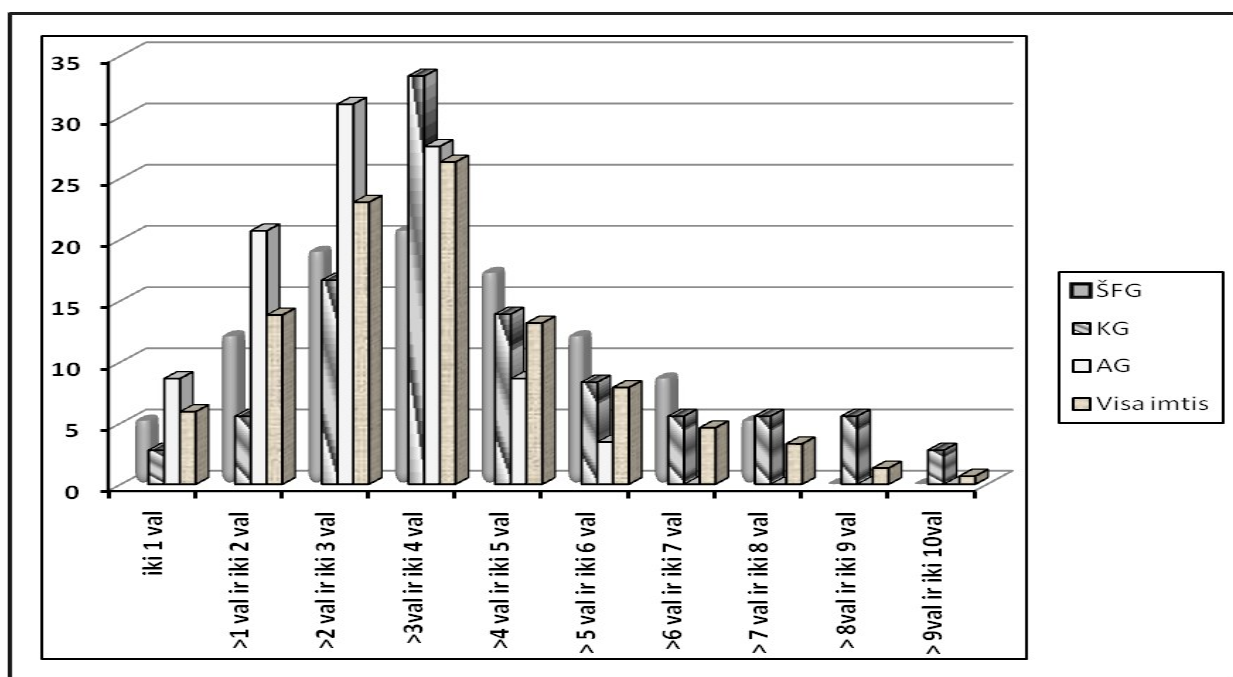
3.3.1. Organizuotas fizinis aktyvumas.

Didžiausia tyrime dalyvavusių moterų dalis (26,3 proc.) sporto klube organizuotai (vadovaujant treneriui) lavinasi nuo 3 iki 4 valandų per savaitę (19. pav.) ir nežymiai mažesnė dalis tiriamųjų (23,0 proc.) lavinasi 2-3 valandas per savaitę. Taigi galima teigti, jog dažniausiai moterys lankosi sporte klube 2- 4 kartus per savaitę ir vidutinė pratybų trukmė sudaro 45- 90 min. Apie 13-14 proc. tiriamųjų sporto klube lavinasi nuo 1 iki 2 valandų ir tokia pat procentinė dalis lavinasi daugiau kaip 4 ir iki 5 valandų per savaitę. Tik vieną kartą per savaitę sporto klube

lankosi apie 6 proc. tyrime dalyvavusių moterų. Daugiau kaip 5 ir iki 6 val. per savaitę fizinei saviugdai skiriančių moterų buvo 8 proc.. O iki 10 valandų per savaitę fizinei saviugdai skyrė viena tyrime dalyvavusi moteris.

ŠFG ir KG tiriamųjų organizuoto fizinio aktyvumo procentinė išraiška buvo panaši. Šias grupes sudariusios moterys per savaitę dažniausiai lavinasi daugiau kaip 3 ir iki 4 valandų. ŠFG tokių moterų procentinė dalis sudarė 20,7 proc. o KG 33,3 proc. Apie 19 proc. ŠFG sudariusių moterų fizinio aktyvumo apimtis sudarė 2-3 valandos, o KG sudariusių tokių moterų procentinė dalis siekė 16,7 proc.

Tyrimo duomenys leidžia teigti, jog moterys siekia kuo greito pratimų efekto, nes 13,8 proc. ŠFG sudariusių moterų sportuoja daugiau kaip 6 valandas, o KG tokia fizinio aktyvumo apimtis būdinga 19,6 proc. tiriamųjų. Tokios apimtys pradedančioms sportuoti yra pernelyg didelės. Tikėtina, kad moterys susiduria su fiziniu (skauda raumenys, jie yra labai vangūs, sunku atlikti kasdieninius buitinius judesius) ir psichologinių diskomfortu (įprasto gyvenimo ritmo keitimas, adaptacija prie neįprastos fizinio aktyvumo aplinkos). Tokios fizinio aktyvumo apimtys gali būti viena iš priežasčių dėl kurių moterys nebelanko sporto klubų. Jos paprasčiausiai persisotina fizine veikla.



19 pav. Organizuoto fizinio aktyvumo apimtys (%)

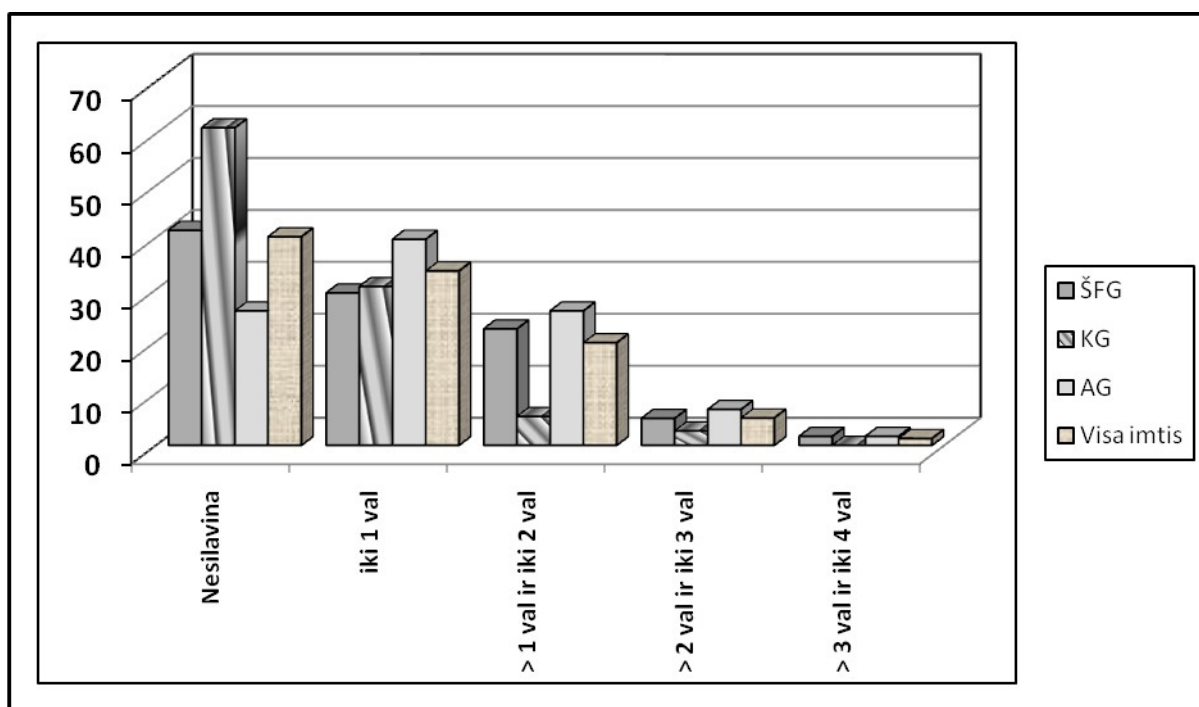
AG sudariusioms moterims būdinga optimali organizuoto fizinio aktyvumo apimtis, nes 31 proc. respondenčių nurodė jog sporto klube vidutiniškai per savaitę lavinasi nuo 2 iki 3 kartų. Tai yra ateina į sporto klubą du kartus per savaitę, o 27,6 proc. – 4-5 kartus per savaitę. Tikėtina,

kad toks fizinis aktyvumas joms yra optimalus ir jos nejaučia fizinio ir psichologinio diskomforto. Daugiau kaip 4 valandas per savaitę sporto klube sportuoja 12 proc. Šios grupės moterų. Taigi dauguma šios grupės moterų po pratybų sugeba atsigauti ir todėl atrodo žvalios ir norinčios judėti

3.3.2. Savarankiškas fizinis aktyvumas

Vien organizuotų fizinės saviugdos pratybų, atliekamų sporto klube, norint pagerinti sveikatą ir savo fizinį darbingumą nepakanka. Todėl moterys turi sportuoti savarankiškai laisvu laiku. Savarankiška fizinė veikla yra priimtinesnė, nes moteris fizinius pratimus atlieka viena, renkasi jai priimtina fizinio aktyvumo formą (bėgimą, vaikščiojimą su lazdomis, važiavimą dviračiu, pasivaikščiojimą ir t.t.).

Tyrimo duomenys leidžia teigti, jog moterys neturi įpročio mankštintis savarankiškai. Net 40,1 proc. tyrime dalyvavusių moterų savarankiškai nesimankština, o 1 valandą per savaitę savarankiškai mankština 33,6 proc. tiriamųjų (20 pav.). Apie 2 valandas per savaitę mankština 19,7 proc. tiriamųjų. Vadinasi moterys neįvykdo minimalių fizinio aktyvumo reikalavimų, todėl tikėtina, kad ateityje jų sveikata prastės gana sparčiai. Įsishaknijęs suvokimas, kad sveikatos problemas išspręs gydytojai, o ligų prevencija per fizinį aktyvumą yra silpnai įsisąmoninta.



20 pav. Savarankiško fizinio aktyvumo apimtys (%)

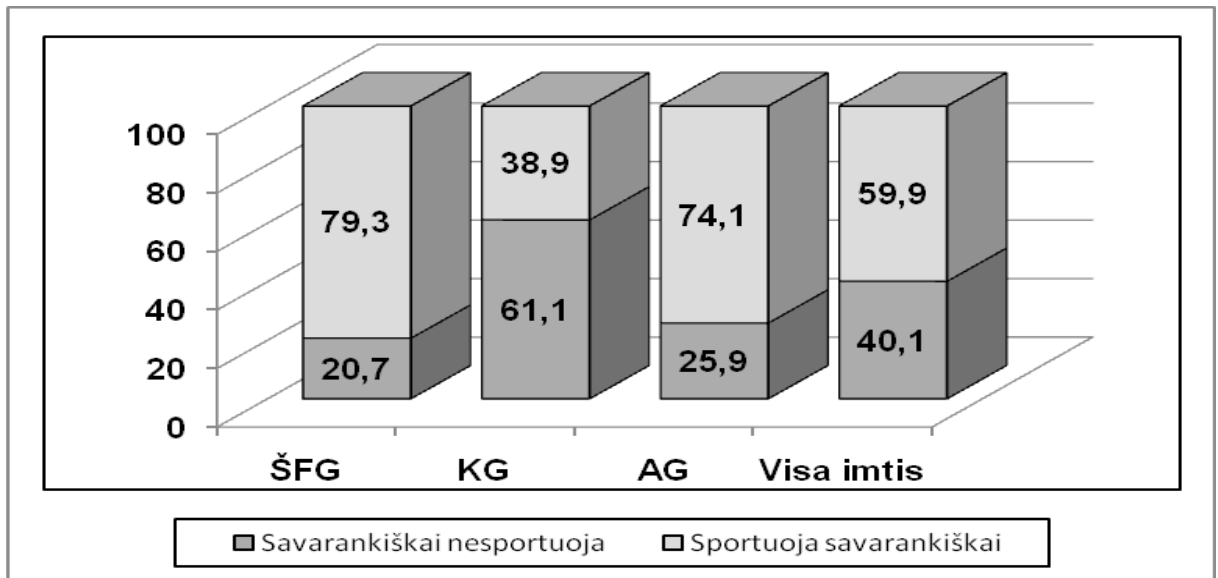
Vis tik reikia pripažinti, kad fizinio aktyvumo formos pasirinkimas sietinas su savarankiško fizinio aktyvumo apimtimi. Didžiausiu fiziniu aktyvumu pasižymėjo AG sudariusios moterys. Kas ketvirta šios grupės moteris sportavo savarankiškai daugiau kaip 2 val per savaitę ir tai buvo ženkliasis tokio fizinio aktyvumo apimtį raiška tarp visų tiriamųjų grupių moterų. Apie 3 valandas per savaitę savarankiškai fizinei saviugdai skyrė 7 proc. šios grupės moterų. Fizinio aktyvumo formos pasirinkimas galėjo įtakoti savarankiško fizinio aktyvumo apimtį dėl to, kad per organizuoto fizinio aktyvumo pratimus moterys atlieka ritmingus pratimus beveik be poilsio pertraukos ir tokiu būdu susiformuoja ne tik įprotis, bet ir poreikis atlikti ilgiau trunkančią veiklą.

ŠFG sudariusios moterys pagal savarankiško fizinio aktyvumo apimtį buvo geresnės už KG ir prastesnės už AG tiriamąsias. Net 41,4 proc. šią grupę sudariusių tiriamųjų savarankiškai neatlieka jokios aktyvesnės fizinės veiklos, o 29,3, proc. šios grupės moterų savarankiškai lavinasi 1 valandą per savaitę. Taigi daugiau kaip pusė šią grupę sudariusių moterų savarankiško fizinio aktyvumo apimtys yra nepatesinamai mažos.

Kultūrizmo kryptį pasirinkusios moterys savarankiškai beveik nesilavina. Net 61,1 proc. šios turimosios grupės moterų savarankiškai nesilavina ir 30,6 proc. savarankiškai fizinei saviugdai skiria tik 1 valandą per savaitę. Vadinasi net 91,7 proc. šią grupę sudariusių moterų savarankiška neorganizuota fizinė saviugda yra labai maža ir neatitinka medikų bei sveitatos specialistų rekomendacijų

3.3.3. Organizuoto ir savarankiško fizinio aktyvumo santykis

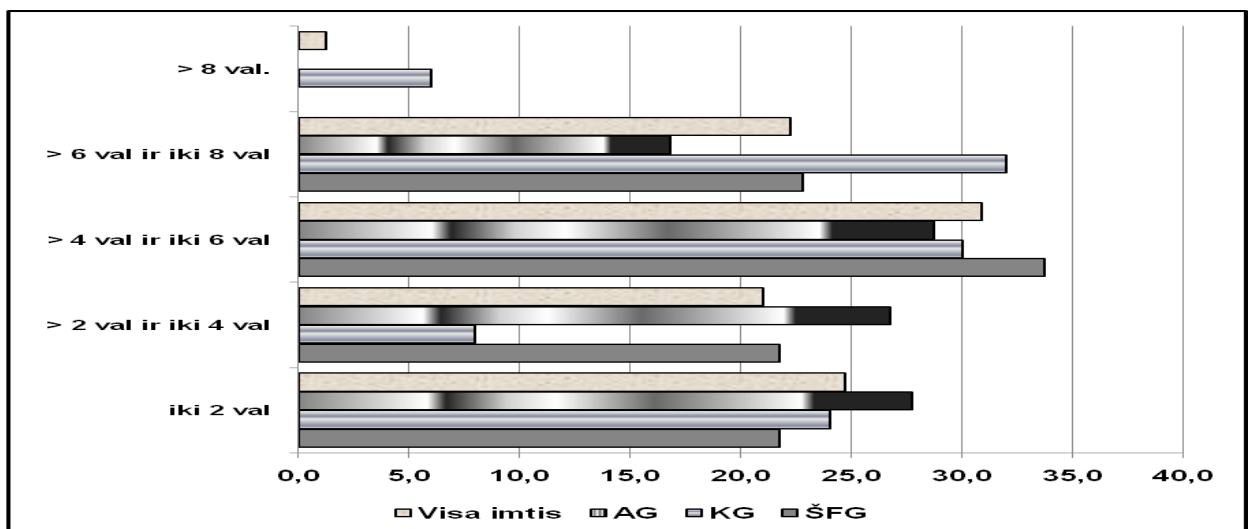
Nekreipiant dėmesio į savarankiškos neorganizuotos fizinės saviugdų formų raiškos trukmę, o skaičiuojant tik sportuojančias ir nesportuojančias moteris buvo pastebėta analogiška tendencija. Šiuo požiūriu moterys, teikusios prioritetą švelniajam fitnessui yra aktyviausios ir neorganizuotai laisvalaikiu sportuojančių ir nesportuojančių moterų procentinis santykis buvo 79,3 ir 20,7 (21 pav). Tuo tarpu tarp moterų teikusių prioritetą kultūrizmo pratybos užregistruotas beveik priešingas procentinis santykis: 39,9 ir 61,1.



21 pav. Organizuoto ir savarankiško fizinio aktyvumo raiška (%)

3.3.4. Moterų suminio fizinio aktyvumo raiška

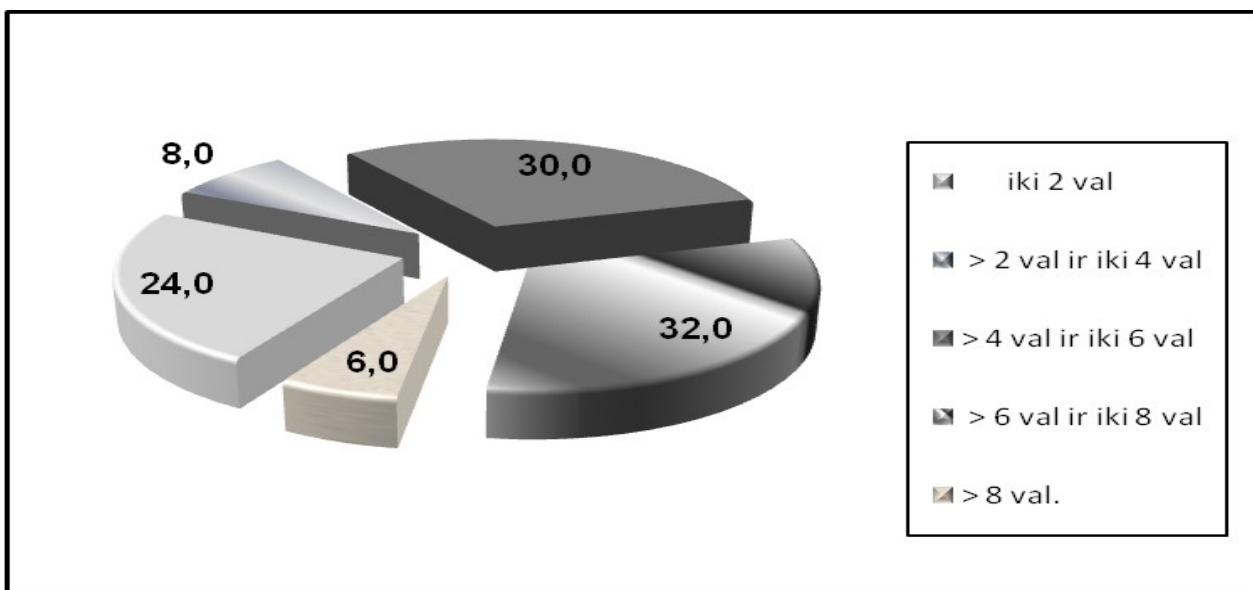
Be jokios abejonės, suminis moterų fizinis aktyvumas (organizuotai fizinei saviugdai sporto klube ir neorganizuotai savarankiškai fizinei veiklai skiriamo laiko suma) objektyviausiai iliustruoja jų požiūrį į fizinę saviugdą. Kas ketvirta moteris fizinei saviugdai skiria iki 2 valandų laiko per savaitę (22.pav.). Minimalią fizinio aktyvumo trukmę, rekomenduojamą pasaulio



22 pav. Suminio fizinio aktyvumo raiška (%)

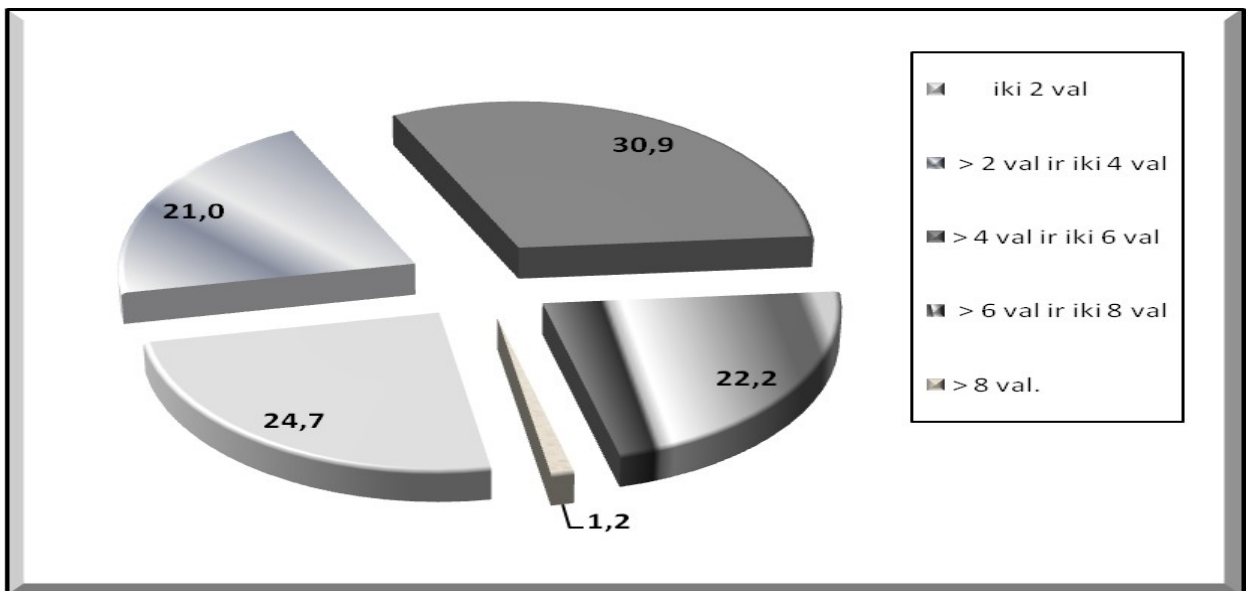
sveikatos organizacijos (2,5 valandos per savaitę) įvykdo 21 proc. tirtų moterų, o viršijančių šią reikšmę tiriamųjų buvo 54,3 proc. Tačiau tokie tyrimo duomenis gauti tiriant moteris, kurios pačios atėjo į sporto klubus. Savaimė suprantama, kad visų moterų tyrimo duomenys būtų žymiai prastesni. Vis tik reikia pripažinti, kad didesnę skaičiuotos fizinės saviugdos laiko moterys praleidžia sporto klubuose. Moterų, kurios sportuoja vidutiniškai per savaitę 8 val ir daugiau buvo 1,2 procento. Bet tokia fizinio aktyvumo apimtis leidžia teigti jog šioms tiriamosioms yra aktualus varžymosi motyvas ir jos praleisdamos tiek daug laiko sporto klubuose rengiasi sporto varžyboms.

Prioriteto teikimas tam tikrai fizinės saviugdos formai įtakoja ir bendrą fizinio aktyvumo apimtį tiriamosiose grupėse. Daugiausiai laiko fizinei saviugdai skiria KG sudariusios moterys. Beveik kas trečia šios grupės moteris fizinei saviugdai skiria iki 8 valandų per savaitę, o 6 proc. šios grupės moterų fizinei saviugdai skiria daugiau kaip 8 valandas laiko per savaitę (22 pav.). Kitas svarbi išvada yra ta, jog KG sudariusios moterys ryškia daugiau laiko praleidžia besimakštindamos sporto klube ir labai nedaug neorganizuotai savarankiškai.



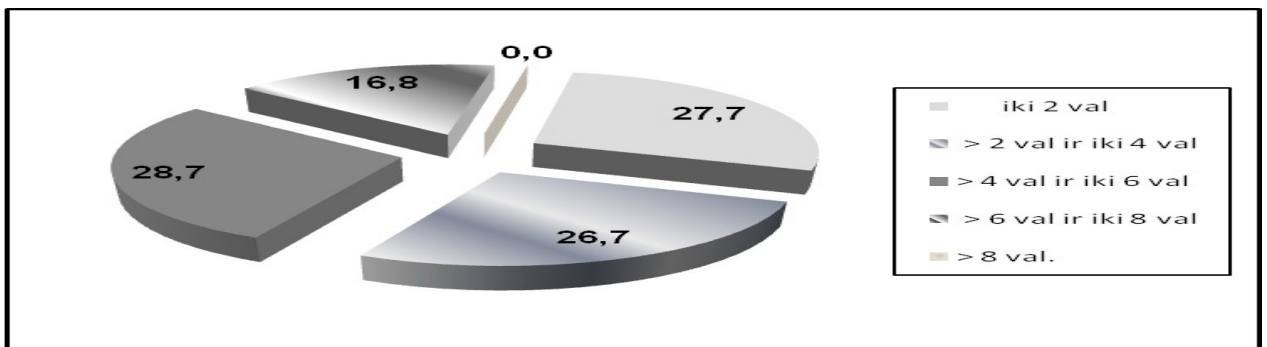
22 pav. **KG moterų fizinio aktyvumo apimčių raiška (proc.)**

ŠFG tiriamųjų suminis fizinis aktyvumas neženkliai skyrėsi nuo KG tiriamųjų. ŠFG sudariusių moterų mažiau buvo išreikštos didelės laiko sanaudos fizinei saviugdai ir dominavo nuo 4 iki 6 valandų per savaitę fizinei saviugdai skiriamas laikas (23 pav.).



23 pav. ŠFG moterų fizinio aktyvumo apimčių raiška (proc.)

AG sudariusios moterys fizinei saviugdai dažniausiai skiria 4 - 6 valandas laiko per savaitę. Tokia fizinio aktyvumo apimtis būdinga 28,7 proc šių imtį sudariusių moterų. Nežymiai mažesnė šios tiriamosios grupės moterų dalis (27,7 proc.) fizinei saviugdai vidutiniškai per savaitę skiria iki 2 valandų laiko, 26,7 procentai šios grupės moterų fizinei saviugdai skiria nuo 4 iki 8 valandų laiko.



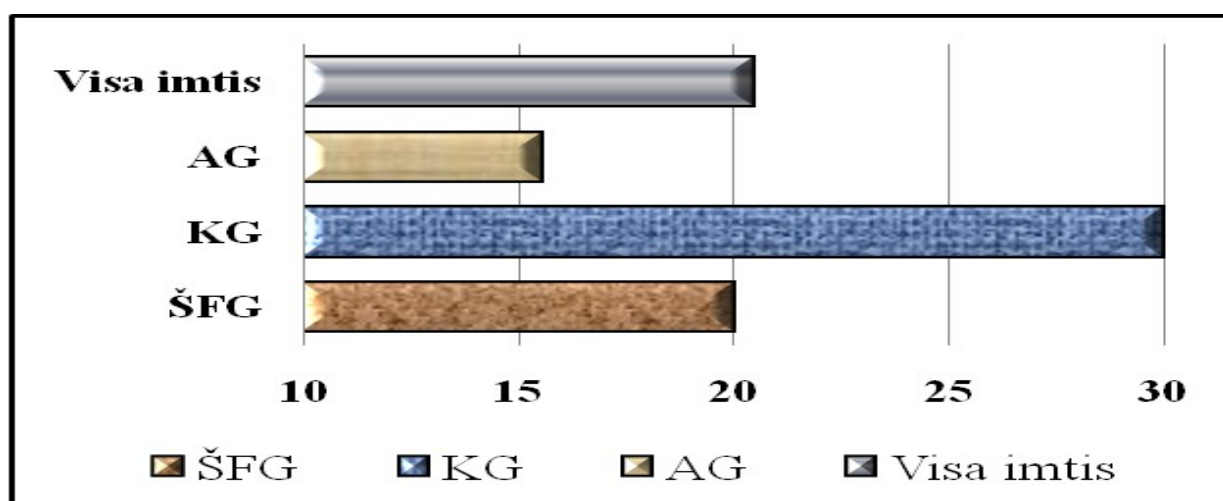
24 pav. AG moterų fizinio aktyvumo apimčių raiška (proc.)

Moterų fizinės saviugdос plėtojimo galimybių sąsajos su žiniomis apie pratimų atlikimo metodiką bei jų poveikio suvokimu.

Moterų, laisvalaikiu lankančių sporto klubus, žinios apie kūno raumenų ryškinimo ir tuo pačiu raumenų darbingumo pagerinimą yra menkos (25 pav., 11 lentelė). Apskaičiavus anketinio tyrimo duomenis buvo nustatyta, kad moterų žinios sudaro apie 20,5 proc. nuo maksimaliai

galimų. Tai yra jos teisinga gali atsakyti tik į kas penktą klausimą, susijusį su kūno raumenų lavinimu.

Galima teigti jog moterys turėdamos nedidelį žinių bagažą gali pakankamai efektyviai lavintis sporto klube, nes lavinimosi programas parengia specialistai (kultūrizmo ir švelniojo fitneso programos) arba jos kartoja trenerės demonstruojamus judesius (aerobikos pratybos). Tačiau galima numanyti, kad silpnas fizinių pratimų atlikimo metodikos suvokimas neleis joms pakankamai efektyviai lavintis savarankiškai namuose. Savaime suprantama, kad sporto klubuose moterys įgys pratimų atlikimo metodikos patirties (jeigu sugebės lankyti sporto klubo užsiėmimus pakankamai ilgai). Tačiau reikia suvokti, jog tokiu būdu jos įgys fizinių pratimų atlikimo metodikos žinių apibrėžtoje fizinės saviugdų srityje, o platesnės žinios nebus įgyjamos. Tikėtina, kad moterys pradėjusios lankyti sporto klubus daugiau dėmesio skiria literatūros studijoms šiuo klausimu, atidžiau seka maisto produktų kaloringumą.



25 pav. Teisingų atsakymų raiška (proc.)

Tyrimo duomenys leidžia teigti, jog moterų fizinės saviraiškos pasirinkimo forma įtakoja žinių, apie kūno raumenų ryškinimą bei jų darbingumo lavinimą, lygį. Kultūrizmo formą pasirinkusių moterų žinios buvo gausiausios ir sudarė apie 30 proc. nuo maksimaliai galimų. KG tiriamosios pagal žinių lygį ryškai išsiskyrė iš kitų tiriamųjų grupių. Galima numanyti, kad kultūrizmo metodikų žinojimas, domėjimasis fiziniais pratimais ir nulėmė tai, kad moterys pasirinko fizinei saviugdai kultūrizmo kryptį.

Antrosios pagal žinių, apie raumenų lavinimo ir fizinio darbingumo gerinimo metodiką lygį buvo švelniojo fitneso grupę sudariusios moterys. Kas penktas jų atsakymas į anketos klausimus buvo teisingas. Švelniojo fitneso lavinimosi kryptis labai siejasi su kultūrizmo pratimų metodika. Skirtumas tik tas, kad šiuo atveju pratimai atliekami nugalint nedidelę išorinę

sunkmeną ir kartojant judesį 15- 20 kartų. Domėjimasis šia fizinės saviugdos forma nulėmė ir šių moterų pasirinkimą ir tokį žinių lygį. Tikėtina, kad šio moterų skaitė literatūra, diskutavo su labiau patyrusiomis draugėmis ir pasirinko švelniojo fitneso fizinės saviugdos kryptį.

Aerobikos kryptį pasirinkusios moterų prasčiausiai žinojo raumenų lavinimo metodiką. Tai galima sieti su tuo, joga joms daugiau patinka judesys, plastika, ritmas, nepertraukiamas judesių darymas. Todėl jos mažiau domisi metodikomis, kurių pagrindu yra lavinamo raumenys ir didinamas jų darbingumas. AG sudariusios moterų teisingai atsakė tik į 15,5 proc. anketos klausimų

11 lentelė

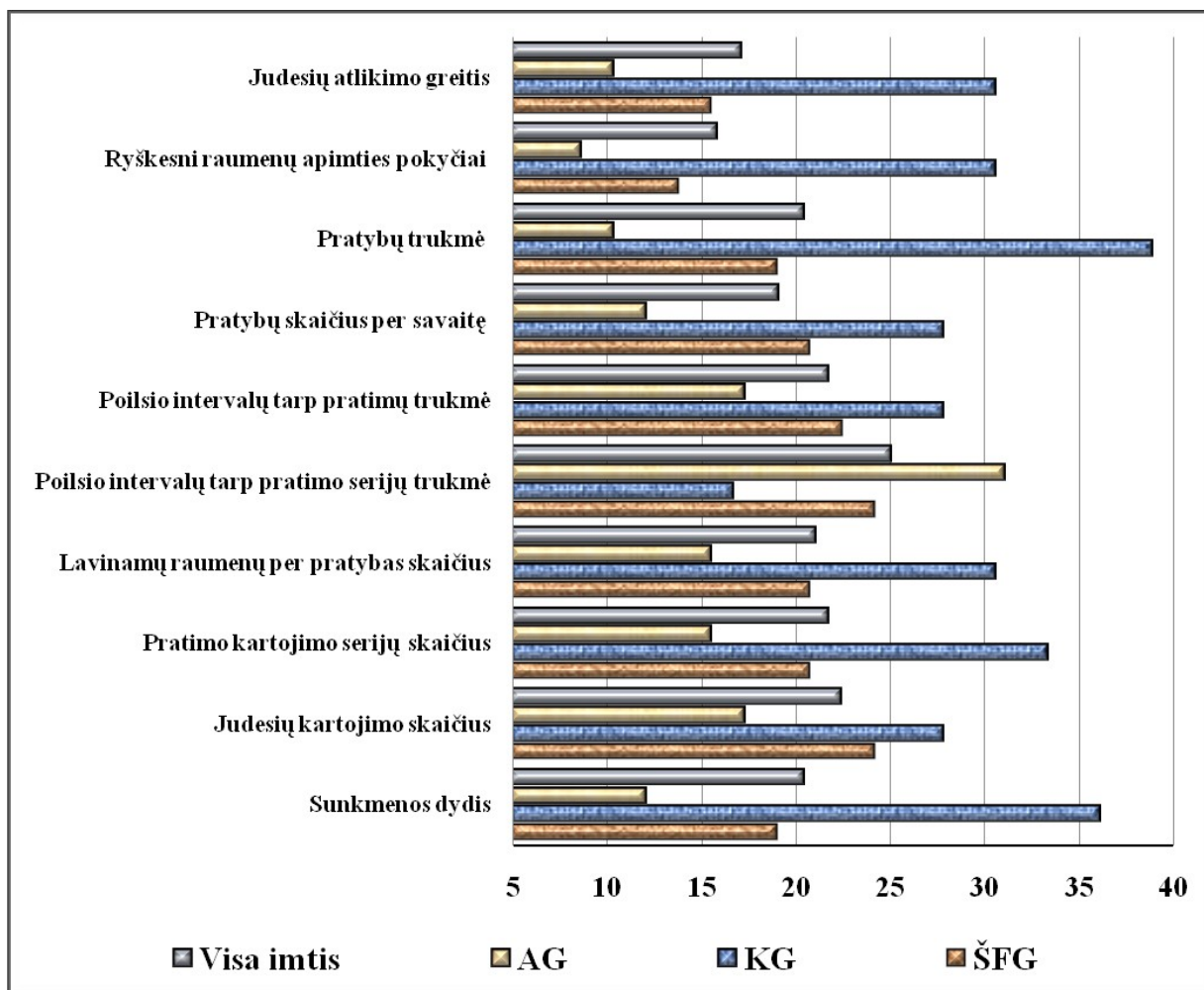
**Tiriamųjų raumenų lavinimo ir darbingumo didinimo metodikos suvokimas
(procentais)**

Eil. Nr	Teorijos teiginys	Tiriamosios grupės			
		ŠFG	KG	AG	Visa imtis
1	Sunkmenos dydis	18,97	36,11	12,07	20,39
2	Judesių kartojimo skaičius	24,14	27,78	17,24	22,37
3	Pratimo kartojimo serijų skaičius	20,69	33,33	15,52	21,71
4	Lavinamų raumenų per pratybas skaičius	20,69	30,56	15,52	21,05
5	Poilsio intervalų tarp pratimo serijų trukmė	24,14	16,67	31,03	25,00
6	Poilsio intervalų tarp pratimų trukmė	22,41	27,78	17,24	21,71
7	Pratybų skaičius per savaitę	20,69	27,78	12,07	19,08
8	Pratybų trukmė	18,97	38,89	10,34	20,39
9	Ryškesni raumenų apimties pokyčiai	13,79	30,56	8,62	15,79
10	Judesių atlikimo greitis	15,52	30,56	10,34	17,11

Gilesnė tiriamųjų žinių analizė leidžia suvokti, kurie kintamieji moterims yra geriau ar mažiau žinomi. Apibendrinant tiriamųjų grupių žinias galim daryti išvadą apie vieną labai ryškią tendenciją. Geriausiai fizinių pratimų atlikimo metodikos ypatumus žino KG tiriamosios, prasčiau juos suvokia ŠFG tiriamosios ir silpniausiai AG tiriamosios.

Tikėtina, kad žinojimas gali tapti veiklos motyvu. Silpniausiai moterų suvokia fizinių pratimų poveikio raiška. Tik 15,8 proc. atsakymų susijusių su fizinių pratimų poveikiu raumenų struktūrai buvo teisingi. Atsakymai į anketos klausimus leidžia teigti jog moterų įsivaizduoja labai greitą fizinių pratimų poveikį ir galvoja, kaip rimtesni raumeninės struktūros ir funkcijos pokyčiai gali įvykti jau po dviejų ar trijų savaičių. Tačiau mokslininkų yra nustatyta jog tie pokyčiai įvyksta tik po 6-8 savaičių. Kad jie įvyktų būtinas panašaus krūvio kryptingumo

išlaikymas 6- 8 savaites. Be jokios, abejonės labai svarbus yra ir pratimų atlikimo intensyvumas. Tikėtina, kad toks greitas fizinių pratimų poveikio išsivaizdavimas yra įtakotas masinių informacijos priemonių, maisto papildų gamintojų, įrangą gaminančių kompanijų reklaminių klipų. Realus ugdymo procesas yra daug sudėtingesnis.



26 pav. Fizinės saviugdodos metodikos suvokimo raiška

Geriausias žinias apie fizinių pratimų atlikimo poveikio raiška pademonstravo KG tiriamosios. Apie 30 proc. jų atsakymų buvo teisingi. Prasčiausiai fizinių pratimų poveikį išsivaizdavo AG sudariusios moterys.

Prastai tiriamosios moterys suvokia ir atrodytų labai paprastą problemą, tai yra būtino pratybų skaičiaus per savaitę taikymą, norint pasiekti rimtus raumenų struktūros ir funkcijos pokyčius. Daugelis tiriamųjų mano, kad pakanka ir 2-3 pratybų per savaitę, tačiau tokio pratybų skaičiaus per savaitę nepakanka. Tik apie 20 procentų moterų atsakymų, apie šį kintamąjį

informuojantį klausimą buvo teisingi. Vėlgi, geriausias žinias pademonstravo AG tiriamosios (27,78 proc. atsakymų buvo teisingi), prastesnį žinių lygį šiuo klausimu pademonstravo ŠFG tiriamosios (20,69 proc. atsakymų buvo teisingi) ir prasčiausiai žinias pademonstravo AG sudariusios moterys

3.5. Savarankiško fizinio aktyvumo formų raiška

Moterų savarankiško fizinio aktyvumo apimtys yra nepateisinamai mažos. Šie duomenys pateikti 3.3.2. dalyje. Anketinė apklausos pagalba ištyrėme ir moterų neorganizuotos fizinės saviugdodos kryptingumą (12 lentelė, 26 pav.).

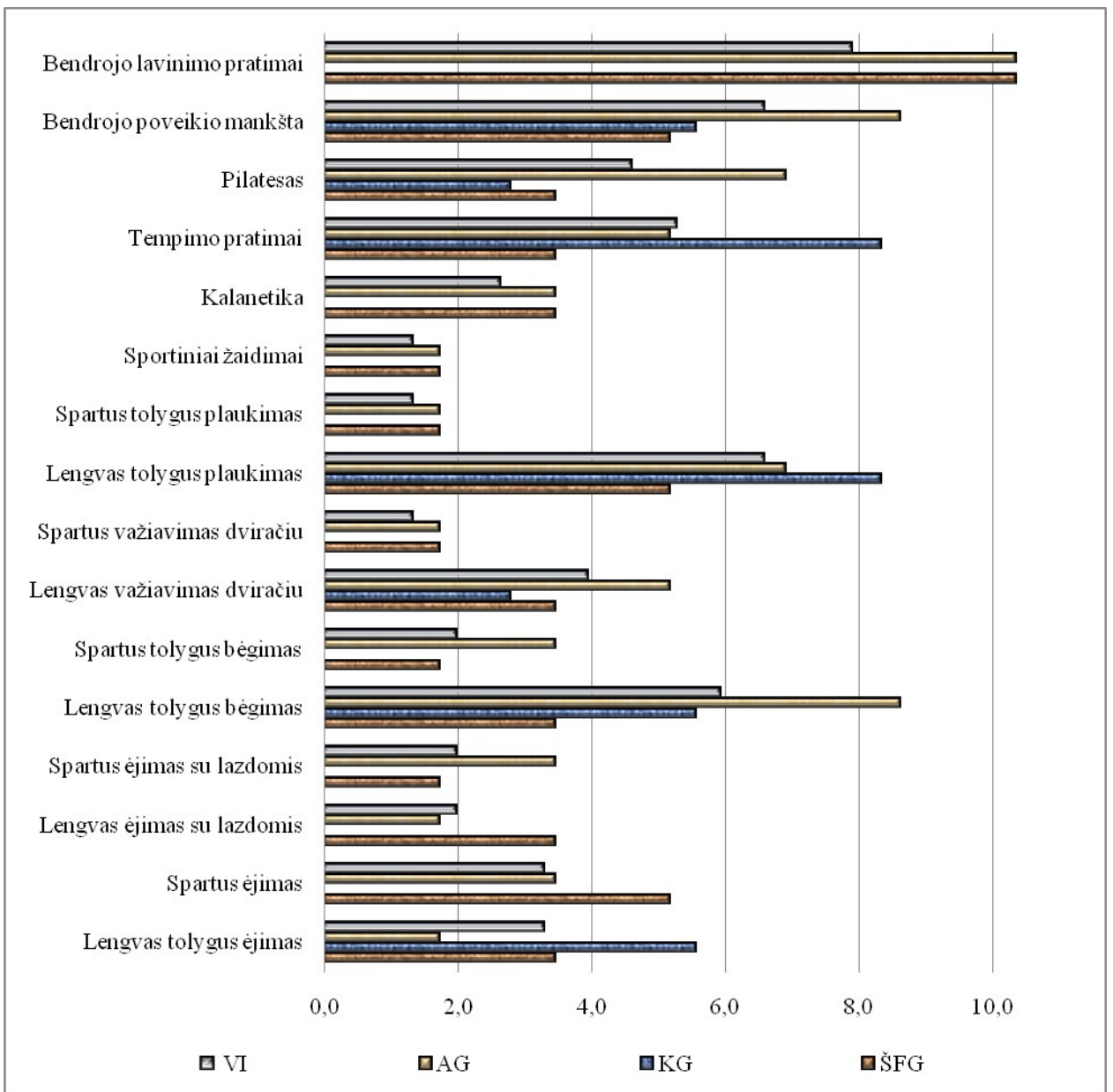
12 lentelė

Savarankiškos fizinės veiklos raiška

Fizinio aktyvumo forma	ŠFG			KG			AG			VI		
	Raiška			Raiška			Raiška			Raiška		
	n	%		n	%		n	%		n	%	
		besimankštinančių	Nuo savarankiškai		besimankštinančių	Nuo savarankiškai		besimankštinančių	Nuo savarankiškai		besimankštinančių	Nuo savarankiškai
		Nuo visos grupės			Nuo visos grupės			Nuo visos grupės			Nuo visos grupės	
Lengvas tolygus ėjimas	2	5,9	3,4	2	14,3	5,6	1	2,3	1,7	5	5,5	3,3
Spartus ėjimas	3	8,8	5,2		0,0	0,0	2	4,7	3,4	5	5,5	3,3
Lengvas ėjimas su lazdomis	2	5,9	3,4		0,0	0,0	1	2,3	1,7	3	3,3	2,0
Spartus ėjimas su lazdomis	1	2,9	1,7		0,0	0,0	2	4,7	3,4	3	3,3	2,0
Lengvas tolygus bėgimas	2	5,9	3,4	2	14,3	5,6	5	11,6	8,6	9	9,9	5,9
Spartus tolygus bėgimas	1	2,9	1,7		0,0	0,0	2	4,7	3,4	3	3,3	2,0
Lengvas važiavimas dviračiu	2	5,9	3,4	1	7,1	2,8	3	7,0	5,2	6	6,6	3,9
Spartus važiavimas dviračiu	1	2,9	1,7		0,0	0,0	1	2,3	1,7	2	2,2	1,3
Lengvas tolygus plaukimas	3	8,8	5,2	3	21,4	8,3	4	9,3	6,9	10	11,0	6,6
Spartus tolygus plaukimas	1	2,9	1,7		0,0	0,0	1	2,3	1,7	2	2,2	1,3
Sportiniai žaidimai	1	2,9	1,7		0,0	0,0	1	2,3	1,7	2	2,2	1,3
Kalnetika	2	5,9	3,4		0,0	0,0	2	4,7	3,4	4	4,4	2,6
Tempimo pratimai	2	5,9	3,4	3	21,4	8,3	3	7,0	5,2	8	8,8	5,3
Pilatesas	2	5,9	3,4	1	7,1	2,8	4	9,3	6,9	7	7,7	4,6
Mankštos pratimai	3	8,8	5,2	2	14,	5,6	5	11,	8,6	10	11,	6,6

					3			6			0	
Bendrojo lavinimo pratimai	6	17, 6	10, 3		0,0	0,0	6	14, 0	10, 3	12	13, 2	7,9

Laisvalaikio atliekamų fizinių pratimų arsenalas yra menkas. Buvo paminėta tik 16 įvairaus kryptingumo pratimų. Vis tik reikia pripažinti, kad moterys laisvalaikio prioritetą teikia cikliniams aerobiniams pratimams, atliekamiems nedideliu intensyvumu. Daugiausiai moterų laisvalaikio bėgiojo (7,9 proc. nuo visos tiriamųjų imties) ir vaikščiojo (6,6 proc. nuo visos tiriamųjų imties), darė mankštos pratimus (6,6 proc. nuo visos tiriamųjų imties). Bendrojo lavinimo pratimus, įveikiant nedideles išorines sunkmenas darė 7,9 proc. tiriamosios imties. Vadinasi labai nedidelė dalis moterų savarankiškai atlieka sporto klube išmokus judesius. Šio reiškinio priežastys gali būti šios: nepatinka tokio pobūdžio pratimai, jos nenori kartoti to kas išmokta sporto klube, neturi įpročio daryti panašius pratimus.



26 pav. Savarankiško fizinio aktyvumo raiška

Atskirų tiriamųjų grupių tyrimo rezultatai leidžia teigti jog daugiausiai savarankiškai fizinei saviugdai skiria AG moterys. Jų pratimų atlikimo arsenalas buvo didžiausias. Kas dešimta moteris atlieka ir pratimus su nedidele išorine sunkmena

ŠGT tiriamosios užėmė antrąją vietą pagal savarankiško fizinio aktyvumo apimtį laisvalaikio metu. Dominuoja aerobinė, ciklinė veikla. Savaimė suprantama, kad tokia veikla moterims neteikia jokio psichologinio diskomforto, įtampos ir yra malonūs atlikti. Bendrojo lavinimo pratimus su sunkmenomis atlieka 17,6 proc. visos tiriamosios imties moterų. Tikėtina, kad išmokti judesiai sporto klube joms yra malonūs ir jos nejaučia jokio psichologinio ir fizinio diskomforto juos atlikdamos.

Kultūrizmo grupę sudariusios moterys visai neatlieka pratimų su nedidelėmis išorinėmis sunkmenomis. Tikėtina, kad jos prisitina fizinės veiklos klubuose ir nenori kartoti tų pačių fizinių pratimų. Kita priežastis dažniausiai pasitaikanti ir skleidžiama sporto klubuose yra ta, kad cikliniai aerobiniai pratimai mažina raumenų tonusą, kad raumenys subliukšta, netenkama daug skysčių, o tuo pačiu mažėja ir kūno svoris. Tai mitai, kurie neturi jokio teorinio pagrindo, bet kurie yra labai gajūs kultūrizmo kryptį propaguojančių žmonių tarpe. Jie kaip taisykle labai priešiška nusiteikę aerobinių pratimų atžvilgiu

Iš savarankiškos fizinės veiklos pobūdžio galima spręsti, jog moterų fizinė saviugdosa efektyvumas nebus labai didelis, nes jos vis tik pagal savo gyvenimo būdą ir fizinį aktyvumą neįvykdo būtinų sveikatai išlaikyti reikalavimų, todėl lavėjimo tempai bus labai lėti o gal joms pavyks savo fizinę būseną išlaikyti tame pačiame lygyje.

IŠVADOS

1. Organizuotas fizinės saviugdos pratybas sporto klubuose lankančių moterų amžius buvo 26 metai. Vyriausios moterys prioritetą teikia aerobikos pratyboms. Jų amžius – 28 metai. Švelnųjį fitnessą renkasi jaunesnio amžiaus moterys. Moterų pasirinkusių kultūrizmą amžius nors ir buvo mažesnis už aerobikos pratybas pasirinkusių moterų, bet statistiškai patikimas skirtumas nebuvo užfiksuotas ($p>0,05$).

2. Aktyviausiai organizuotos fizinės saviugdos poreikį realizuoja studentės tarnautojos. Jos sudaro atitinkamai daugiau kaip ketvirtadalį visų į sporto klubus ateinančių moterų. Mažesnę dalį sudaro verslininkės – 17,8 proc. ir moksleivės 13,2 proc. Tarnautojos, studentės, verslininkės vykdydamos savo pareigas nepervargsta ir fizinės saviugdos pratybos tampa rekreacijos, gero laiko praleidimo priemone. Jų profesinė veikla kelia tam tikrus reikalavimus fizinio išsivystymo, išvaizdos rodikliams. Bemokančiosios sudaro apie 40,2 proc. visų į sporto klubus ateinančių moterų ir tik apie 60 proc. dirbančių moterų. Švelnaus fitnesso fizinio aktyvumo formą dažniausiai renkasi tarnautojos (27,6 proc. imties) ir verslininkės (27,6 proc. imties). Tikėtina, kad vyresnėms moterims, turinčioms stabilią profesiją, priimtinesnė yra švelniojo fitnesso pratybų forma. Aerobikos pratybas dažniausiai renkasi dviejų profesijų grupių atstovės – studentės ir tarnautojos Kultūrizmo pratybas dažniausiai renkasi studentės (33,3 proc. imties) ir tarnautojos (22,2 proc. imties).

3. Didžiausią procentinę į sporto klubus ateinančių moterų gyvena mieste (82,2 proc.). Kaimo vietovėje gyvenančio moterys sudaro apie 10 proc., o rajono centruose apie 8 proc. sporto klubų lankytojų-moterų Mieste gyvenančios moterys dominavo pagal visus pasirinkimo prioritetus. Jos sudarė 82,8 proc. švelnaus fitnesso, 77,8 proc. - kultūrizmo ir 84,5 proc. - aerobikos grupių. Gyvenamoji vieta įtakoja moterų pasirinkimo prioritetų. Mieste gyvenančios moterys prioritetą teikia aerobikai. Šią veiklos sritį rinkosi 84,5 proc. mieste, 10,3 proc. kaimo vietovėje ir 5,2 proc. rajono centre gyvenančių moterų.

4. Daugiau kaip trečdalis į sporto klubus atėjusių moterų sportinis stažas sudaro vos 1 mėnesį, o 2-3 mėnesių lankymosi sporto klube patirtį turi 30 % moterų. Vienerių metų stabilaus sportavimo stažą turi tik 2 proc. moterų. Daugiau kaip pusė tiriamųjų sportinis organizuotos fizinės saviugdos patirtie trukmė buvo tik 3 mėnesiai. Šie duomenys patvirtina, kad moterų sportavimo motyvai nėra stabilūs, nes sportuojančiųjų moterų kontingentas sporto klubuose labai keičiasi. Ryškių stabilaus sportavimo stažo skirtumų tarp skirtingą fizinės saviugdos formą pasirinkusių moterų nėra. Buvo pastebėtos tos pačios tiriamųjų grupėms būdingos tendencijos.

5. Moterų motyvacija fizinei saviugdai sudarė $3,19 \pm 0,23$ balo Moterų motyvacija sudarė 64 proc. nuo maksimalios Net ir norinčių keistis per organizuotas fizinės saviugdos

pratybas moterų motyvacija nebuvo maksimali, todėl tikėtina, kad moterys, turinčios tik kiek didesnę už vidutinę motyvacijos fizinei saviugdai lygmenį neišlaikys stabilaus intereso pratyboms. Moterų, pasirinkusių skirtingas organizuoto fizinio aktyvumo formas motyvacija fizinei saviugdai yra nevienoda. Žemiausia motyvacija fizinės saviugdodos pratyboms buvo švelnaus fitnesso fizinės saviugdodos kryptį pasirinkusioms moterims. Tarp kultūrizmo ir aerobikos kryptis pasirinkusių moterų motyvacijos fizinei saviugdai skirtumų nebuvo užregistruota ($p>0,05$).

6. Labiausiai išreikšti yra kūno išvaizdos gerinimo ir fizinių savybių lavinimo motyvai. Moterims tai labai reikšmingi motyvai, nes vidutiniai šių motyvų vertinimai atitinkamai sudarė $4,1\pm 0,41$, ir $4,2\pm 0,52$ balo. Moterims buvo neaktuali galimybė auklėti save fizinės saviugdodos pratybomis. Tai yra šio motyvo raiškos lygmuo buvo mažesnis už vidutinį. Keturių motyvų vidutiniai įverčiai (rekreacijos ir emocijų, socialiniai, sveikatos lavinimo bei žinių siekimo) labai mažai skyrėsi. Šių motyvų vidutinis įvertis svyravo tarp $2,7\pm 0,18$ ir $3,0\pm 0,21$ balo. Ateinančios į sporto klubus moterys nesiekia žinių, Joms šis motyvas yra vidutinis.

7. Švelnaus fitnesso atstovėms reikšmingu kintamuoju buvo streso įveikimas per pratybas ($3,5\pm 0,29$ balo), mažiau reikšmingais - rekreacijos ($3,4\pm 0,23$ balo) ir džiaugsmo patiriamo atliekant judesius ($3,3\pm 0,24$ balo) kintamieji. Mažiausiai išreikštas buvo iššūkio kintamasis ($1,7\pm 0,12$ balo). Aerobikos atstovėms reikšmingas buvo rekreacijos ($3,6\pm 0,41$ balo) ir judesių atlikimo džiaugsmo ($3,6\pm 0,39$ balo) rodikliai, mažiau reikšmingu streso įveikimo ($3,4\pm 0,22$ balo) rodiklis. Visai neaktualus buvo iššūkio kintamasis ($1,9\pm 0,11$ balo). Kultūrizmo grupės atstovių rekreacijos ir emocijų motyvą apibūdinančių kintamųjų reikšmingumas skyrėsi nuo kitų dviejų tiriamųjų grupių (ŠFG ir AG) atstovių. Reikšmingiausiu joms buvo džiaugsmo patiriamo atliekant judesius ($3,4\pm 0,23$) kintamasis ir mažiau reikšmingais rekreacijos ($3,1\pm 0,18$) bei iššūkio ($3,0\pm 0,17$ balo) kintamieji. Būtent iššūkio kintamojo reikšmingu pripažinimu KG tiriamosios ženkliai skyrėsi ($p<0,05$) nuo kitų dviejų grupių atstovių.

8. Moterų, laisvalaikio lankančių sporto klubus, žinios apie kūno raumenų ryškinimo ir tuo pačiu raumenų darbingumo pagerinimą yra menkos. Jos sudaro apie 20,5 proc. nuo maksimaliai galimų. Tai yra jos teisinga gali atsakyti tik į kas penktą klausimą, susijusį su kūno raumenų lavinimu. Moterys turėdamos nedidelį žinių bagažą gali pakankamai efektyviai lavintis sporto klube, nes lavinimosi programas parengia specialistai arba jos kartoja trenerės demonstruojamus judesius. Silpnas fizinių pratimų atlikimo metodikos suvokimas neleidžia joms pakankamai efektyviai lavintis savarankiškai namuose.

9. Tyrimo duomenys leidžia teigti, jog moterų fizinės saviraiškos pasirinktoji forma įtakoja žinių, apie kūno raumenų ryškinimą bei jų darbingumo lavinimą, lygį. Kultūrizmo formą pasirinkusių moterų žinios buvo gausiausios ir sudarė apie 30 proc. nuo maksimaliai galimų. KG

tiriamosios pagal žinių lygį ryškai išsiskyrė iš kitų tiriamųjų grupių. Kultūrizmo metodikų žinojimas, domėjimasis fiziniais pratimais ir nulėmė tai, kad moterys pasirinko fizinei saviugdai kultūrizmo kryptį. Antrosios pagal žinių, apie raumenų lavinimo ir fizinio darbingumo gerinimo metodiką lygį buvo švelniojo fitneso grupę sudariusios moterys, o aerobikos kryptį pasirinkusios moterys prasčiausiai žinojo raumenų lavinimo metodiką. Silpniausiai moterys suvokia fizinių pratimų poveikio raišką. Tik 15,8 proc. atsakymų susijusių su fizinių pratimų poveikiu raumenų struktūrai buvo teisingi. Moterys įsivaizduoja labai greitą fizinių pratimų poveikį ir galvoja, kaip rimtesni raumeninės struktūros ir funkcijos pokyčiai gali įvykti jau po dviejų ar trijų savaičių. Geriausiomis žiniomis apie fizinių pratimų atlikimo poveikį pasižymi kultūrizmo kryptį fizinei saviugdai pasirinkusios moterys.

10. Moterų savarankiško fizinio aktyvumo apimtys yra nepateisinamai mažos. Laisvalaikiu atliekamų fizinių pratimų arsenalas yra menkas. Buvo paminėta tik 16 įvairaus kryptingumo pratimų. Moterys laisvalaikiu prioritetą teikia cikliniams aerobiniams pratimams, atliekamiems nedideliu intensyvumu. Daugiausiai moterų laisvalaikiu bėgiojo (7,9 proc. nuo visos tiriamųjų imties) ir vaikščiojo (6,6 proc. nuo visos tiriamųjų imties), darė mankštos pratimus (6,6 proc. nuo visos tiriamųjų imties). Bendrojo lavinimo pratimus, įveikiant nedideles išorines sunkmenas darė 7,9 proc. tiriamosios imties. Vadinasi labai nedidelė dalis moterų savarankiškai atlieka sporto klube išmokus judesius.

11. Daugiausiai savarankiškai fizinei saviugdai skiria AG moterys. Jų pratimų atlikimo arsenalas buvo didžiausias. Kas dešimta moteris atlieka ir pratimus su nedidele išorine sunkmena. ŠGT tiriamosios užėmė antrąją vietą pagal savarankiško fizinio aktyvumo apimtį laisvalaikiu. Dominuoja aerobinė, ciklinė veikla. Bendrojo lavinimo pratimus su sunkmenomis atlieka 17,6 proc. šių fizinės saviugdos formą pasirinkusių moterų. Kultūrizmo grupę sudariusios moterys visai neatlieka pratimų su nedidelėmis išorinėmis sunkmenomis.

METODINĖS REKOMENDACIJOS

1. Optimalaus fizinis aktyvumas realizuojamas remiantis žiniomis apie sveikatos saugojimą ir stiprinimą, teigiamu asmens požiūriu į sveiką gyvenseną, tinkamais įpročiais ir elgesiu. Todėl moteris turėtų siekti fizinės saviugdos žinių, susiformuoti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą keisti sveikatą žalojančius įpročius ir elgesį į sveikatą stiprinančius įpročius ir elgesį.

2. Mankštinimosi optimumas – 3-5 mankštinimosi dienos per savaitę. Trejos pratybos turėtų būti skirtos aerobinių organizmo gebėjimų tobulinimui ir dvejios raumenų stangrinimui nedidinant raumenų tūrio. Nuo 30 min lengvo iki vidutinio intensyvumo fizinės veiklos kasdien arba beveik kasdien rekomenduojama siekiant optimalaus poveikio sveikatai. Didesnė fizinės veiklos apimtis rekomenduojama siekiant optimalaus poveikio sveikatai.

3. Siekiant išvengti antsvorio rekomenduojama kasdien mankštintis apie 60 min vidutinišku intensyvumu, o siekiant sumažinti svorį ar išvengti pakartotinio padidėjimo reiktų mankštintis apie 45 min. per dieną (200-300 min. per savaitę)

4. Renkantis fizinės saviugdos formą reikia atsižvelgti į fizinio aktyvumo patirtį, fizinės saviugdos motyvus, planuojamus asmeninius tobulėjimo tempus. Švelnaus fitneso grupės rekomenduotinos moterims mėgstančios pratimus su nedidelėmis išorinėmis sunkmenomis, ciklinius aerobinius bei pratimus su šokio plastikos elementais. Kultrizmo pratybas reiktų rinktis moterims. Kurios mėgsta veikti su vidutinėmis išorinėmis sunkmenomis, kurios nori išryškinti savo kūno raumeis nedidindamos savo kūno masę. Kultūrizmo pratybos daugiau rekomenduotinos moterims, kurios prasčiau jaučia ritmą, kurios mėgsta daugakatinį judesių kartojimą standartinėse sąlygose. Aerobikos pratybos rekomenduotinos moterims kurios gerai jaučia ritmą yra plastiškos, nemėgsta pratimų su išorinėmis sunkmenomis.

5. Moterims prieš įtemptus įvykius rekomenduotinos sveikatinimosi pratybos. Jos veikia moters psichinę būseną - mažina nerimą, gerina nuotaiką. Šie pokyčiai per kelias valandas pamažu blėsta, tačiau aerobikos, fitneso pratimai turi ilgiau trunkantį atpalaiduojantį efektą, negu tokios pat trukmės poilsis ar relaksacija. psichologinį pagrindą.

6. Į sporto klubus atėjusioms moterims nereiktų siekti dabarties žiniasklaidos priemonių išpopuliarinto pakankamai iškreipto, neatitinkančio vidutinio standarto, ilgakojų, superlieknų manekenių įvaizdžio kaip grožio idealo. Jeigu jos bandys siekti šio hipotetinio idealo jos praras labai daug laiko, lėšų ir jėgų.

7. Sveikatingumo treneris turėtų padėti moterims mylėti save ir vertinti savyje tai, kas natūralu ir sveika, bei mokyti siekti to, ko kiekviena asmeniškai gali pasiekti nesidairydama į kitas (nes kiekviena turi skirtingą genetinį pagrindą ir rezultatai niekada nebus vienodi. Ypač svarbu įrodyti, jog sveikatos stiprinimo pratybos tinka ne tik gražiausioms, jauniausioms ir

stipriausioms, bet yra būtent ta mankštinimosi forma, kuri gali tikti kiekvienai - tokia sistema yra lanksti ir įvairiapusiška, ir niekada nėra per vėlu pradėti ją kultivuoti. Trenerio pabrėžimai ir teigiamų poslinkių pastebėjimai, dvasinė parama, negrėsmingos pamokos atmosferos sudarymas padeda susikurti motyvaciją mankštintis taip pat priimtinas psichologines ir edukacines sąlygas, formuoti teigiamą savęs suvokimą, didinti savosios vertės pajutimą, ugdyti savigarbos jausmą, skatinti individo aktyvumą.

8. Pasirinkusios fizinės saviugdos pratybas moterys turi pozityviai save vertinti ir skatinti; suprasti trenerio pastangas. parinkti tinkamą pratybų turinį kiekvienai grupės dalyvei; perprogramuoti savo pasąmonę; keisti savo gyvenimą, formuojant teigiamą savo vertės pojūtį ir savigarbą; keisti pirmiausia gyvenimo įpročius, o pratybų poveikis bus „atrastas“ vėliau.

9. Sveikatinimosi pratybų edukacinis veiksmingumas turi remtis šiais principais: moksliskumo (programų turinys turi atitikti besitreniruojančiųjų amžių, lytį, fizinį parengtumą, panašios veiklos patirtį; sudarant programas turi būti atsižvelgiama tiek į fundamentaliąsias mokslo žinias, tiek į inovacijas; skatinti ir mokyti savikontrolės bei saviugdą (įgūdžių), praktikos ir teorijos ryšio (siekiama, jog besitreniruojantieji žinotų atskirų judesių paskirtį, mokėtų valdyti ir asmeniškai prisitaikyti fizinį krūvį, pratimų atlikimo intensyvumą ir apkrovos lygį), diferencijuoto ugdymo (šį principą įgyvendinti galima tik kartu su sąmoningumo principu bei teorijos ir praktikos ryšio principu kai moteris, žinodama savo tikslus ir gebėdama įvertinti savo galimybes bei naudojamų priemonių poveikį, gali trenerio pasiūlytą krūvio vidurkį pritaikyti savo reikmėms) sistemingumo ir nuoseklumo principas (žinios pateikiamos laikantis tam tikro nuoseklumo ir sistemos bei prieinamumo principo kai nuo paprastesnių dalykų einama prie sudėtingesnių, nuo žinomo prie nežinomo), vaizdumo (judesiu išreiškiamas muzikos pobūdis, žodžiu, pasakymu ar gestu perduodama pagrindinė judesio idėja), „kūno ir minčių vienovės" principas (savęs išvaizdavimas gerai atliekančios duotąją užduotį.), vidinio pokalbio su savimi ar atitinkamų teiginių kartojimo (padeda ugdyti ir vidinę motyvaciją).

10. Sveikatinimosi pratybose turėtų vyrauti ne autoritarinis, bet demokratinis trenerio darbo stilius, skatintis sportuojančiųjų orientaciją ne į galutinius tikslus, bet į patį vyksmą, nuolat iškeliant tarpinius, nesunkiai pasiekiamus tikslus. Turi būti vengiama išorinio sportuojančiųjų valdymo, nevaržoma jų laisvė ir pasirinkimas, ir atvirkščiai, skatinama vidinė motyvacija, veikianti vidinį asmens elgesio valdymą.

11. Pradedančios sportuoti turėtų treniruotis 3 kartus per savaitę, o po 3 mėnesių pratybų – 4. Treniruojantis tris kartus per savaitę, geriausiai būtų dirbti pirmadieniais, trečiadieniais ir penktadieniais Pradedančiųjų sportuoti programa turėtų veikti visas raumenų grupes. Kiekvienai raumenų grupei skiriama ne daugiau kaip du pratimai. Apkraunamos tik didžiausios raumenų grupės. Šia programa siekiama pripratinti pradedančiųjų sportuoti moterų

raumenų grupes prie krūvių. Programa atliekama tris mėnesius. Po to pradedančiosioms rekomenduojama keturių dienų programa, t.y., pirmadienis – ketvirtadienis, antradienis – penktadienis. Trečiadienis, šeštadienis ir sekmadienis – poilsio dienos. Šios programos metodinė idėja yra ta, kad per treniruotę apkraunamos dvi didelės raumenų grupės ir viena mažesnė, pvz., pirmadienis – ketvirtadienis – krūtinės, nugaros, dvigalvio žasto raumenys, o antradienis – penktadienis – pečių, kojų raumenys ir trigalvis žasto raumuo. Galimi ir kitokie variantai. Pilvo raumenys treniruojami per kiekvienas pratybas ir dažniausiai jų pabaigoje. Pilvo raumenims reikėtų daryti 3 serijas po 15 – 25 pakartojimų. Taip pat svarbu žinoti, kad stiprinant blauzdos raumenis, jiems reikia skirti didesnę krūvį, nes šie raumenys yra pakankamai gerai išvystyti. Jie yra apkraunami stovint, einant, bėgant. Todėl serijų skaičius turėtų būti iki 5, pakartojimų iki 25. Vienose pratybose gali būti atliekami 3 pratimai dvilypio blauzdos raumens lavinimui. Kitų raumenų grupių pratimų priėjimų skaičius savarankiškose pratybose turi siekti 2 – 3, kartais 4 – 5 kartus

12. Daryti jėgos pratimus reikėtų ištiesus metus Prieš kiekvieną treniruotę atliekamas 15 min. specializuota mankšta. Labai svarbu yra suderinti fizinę krūvį ir maitinimąsi. Treniruotis reikėtų praėjus 1 – 1,5 val. po paskutinio valgymo ir ne vėliau kaip 1,5 – 2 val. iki miego. Atliekant atletizmo pratimus, svarbu, nesusikaustyti.

13. Moterys siekdamos stangrinti kūno raumenis nepadidinant kūno raumenų tūrio turėtų veikti su 40-50 proc. išorine sunkmena (nuo maksimaliai galimos įveikti), kartoti judesį 12-25 kartus. Per vienas pratybas reikėtų lavinti kuo daugiau kūno raumenų. Tokiu būdu garantuojamas bendrasis kompleksinis poveikis ir išvengiama raumenų skausmo sindromo. Tarp judesių kartojimo serijų turėtų būti 1,5 – minutės poilsio, o tarp pratimų serijų iki 3 minučių poilsio intervalas. Poilsio intervalų pobūdis turi būti aktyvus (vaikščiojimas, tempimo pratimai). Po pratybų būtini kūną atpalaiduojantys tempimo kybojimo pratimai.

LITERATŪRA

1. Anderson B. (1995). *Raumenų tempimas*. Vilnius, Avicena
2. Aputytė V. (2001). Psichologiniai valgymo sutrikimų aspektai ir psichoterapija. Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas, 2, 11-12 p.
3. Armonienė J. (1995). *Fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai*: [Rankraštis], daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07S) / Vilniaus universitetas. Vilnius
4. Armonienė J. (1998). *Jaunimo fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai*. Vilnius, VU leidykla
5. Baechle, T. R., Earle, R.W. (2000). *Essentials of strength training and conditioning*. National strength and conditioning association. NewYork: Human Kinetics.
6. Baublienė, R. (1998). *Moterų asmenybės saviugda aerobikos edukacine sistema*: daktaro disertacija. Kaunas
7. Baublienė, R. (2003). *Aerobikos poveikio moters asmenybei galimybės*. Kaunas, LKKA.
8. Baublienė, R. (2003). *Asmenybės raida ir nuolatinė saviugda*. Kaunas, LKKA.
9. Bitinas B (1998). *Ugdymo tyrimų metodologija*. Vilnius, Jošara
10. Bitinas B. (2000). *Ugdymo filosofija*. Vilnius, VPU leidykla
11. Beachle T. R., Earle R. W. (2000). *Essentials of strength training and conditining*. New York.
12. Carier K.M. (1996). Revamping your corporate fitness program. *IDEA Today* 6 p. 63-67. International association of fitness professionals.
13. Enoka R.M. (1988). *Muscle strength and its development*. New York.
14. Cash, T. F., Pruzinsky, T. (1990). Body Image and Physical Disability. *Body Images: Development, Deviance, and Change*. New York-London: The Guilford Press.p 179-170
15. Cohane, G. H., Pope, H. G. (2001). Body image in boys: *A review of the literature*. *Int.J. Eat. Disord.*, vol. 29, 4, 373-379.
16. Eichberg, H. (1995). Problems and Future Research in Sports Sociology: A Rcvolution of body Culture? *Int. Rev. for Soc. of Sport*, vol. 30, 1,1-17.
17. Fleck S. J., Kraemer W.J. (1987). *Designing resistance training programs*. New York.
18. Jacikevičius A. (1995). *Žmonių grupių (socialinė) psichologija*. Vilnius, Žodynas.
19. Jakušovaitė, I. (2001). *Medicina ir filosofija*. Kaunas: KMU.
20. Jankauskienė R. (2003). *Kūno įvaizdžio problema sporte*. Kaunas.LKKA
21. Jankauskienė R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas?. *Medicina*, 44(5), p. 27-36.
22. Jasiūnas V. (1979). *Sportinės treniruotės teoriniai pagrindai. Jėga ir jos ugdymo metodika*. Vilnius.

23. Jasiūnas V. (1982). *Sportinių treniruočių krūvio parametrų ir testavimo rezultatų kontrolė ir įvertinimas*. Vilnius.
24. Jasiūnas V. (1985). *Sportininkų jėgos ugdymo metodai*. Vilnius.
25. Jasiūnas V., Ščeponavičiūtė, V. (1988). *Įvairių sporto šakų jėgos ugdymo treniruočių metodika*. Vilnius.
26. Jovaiša L. (1993). *Edukologijos įvadas*. Kaunas: Technologija.
27. Jovaiša L. (1994). *Edukologijos pradžios pradmenys*. Vilnius, Vilniaus universiteto leidykla.
28. Jovaiša L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius, Gimtasis žodis
29. Karbočienė E. (1997). *Aerobikos pratimai ir jų panaudojimo metodika*. Šiauliai, Šiaulių universiteto leidykla
30. Kairaitis R., Jankauskienė R., Mačiukas A. (2004). *Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai*. Kaunas.
31. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas. Judex
32. Kardelis K., Domarkienė S., Maciulevičienė E. (2004). Vidutinio amžiaus gyventojų požiūris į fizinį aktyvumą sąsajos su socialiniais bei sveikatos rizikos veiksniais. *Sporto moklas*, 2(36), p 18-22.
33. Karter K. (2009). *Kaip tapti lieknai ir gražiai*. Vilnius, Aktėja
34. Kasiulis J., Barvydienė V. (2004). *Vadovavimo psichologija*. Kaunas: Technologija.
35. Karoblis P. (1999). *Sporto treniruotės - teorija ir didaktika*. Vilnius, Egalda.
36. Karoblis P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius, Infoastras.
37. Keinys S. (Red.). (1993). *Dabartinės lietuvių kalbos žodynas*. Vilnius, Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
38. Kuklys V., Blauzdys V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams*. Vilnius. VPU leidykla
39. Kvietkauskas V. (1985). *Tarpautinių žodžių žodynas*. Vilnius. Vyriausioji enciklopedijų leidykla. Kultūrizmo pradžiamokslis(2006). [Žiūrėta 2010 11 15]. Prieiga per internetą: <http://www.kulturizmas.net/treniruotes/p2_articleid/112>
40. Laurutėnaitė, M (Red.). *Lietuvos 7-80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas ir dalyvavimas jose*. (2002). Vilnius, LSIC.
41. Markland D., Ingledew D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of revised exercise motivations inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
42. Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: LSIC.
43. Malinauskas R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA
44. Marshall V. A. (1977). *Human Growth and it's Disorders*. London.

45. Maslow A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York, Harper and Bros
46. Maslow A.H. (2006). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius, Apostrofa
47. Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*, Kaunas, LKKA
48. Myers R. (2000). *Psichologija*. Vilnius
49. Naužemys R., Saplinskas J. (1998). *Harmoningo kūno formavimas*. Vilnius, VU.
50. Nusio E. M. (2006). *Raumenų tempimo mankšta*. Vilnius, Naujoji Rosma.
51. Pajaunienė S. (2009). Kaip sveikatingumo klubų aplinkoje jaučiasi ir elgiasi laisvalaikio sportuojančio moterys? *Sporto mokslas*, 4(58), p62-69
52. Palaima J. (1985). *Psichologiniai sportininkų fizinio rengimo pagrindai*. Vilnius.
53. Powel, M. R., Hendricks, B. (1999). Body schema, gender, and other correlates in nonclinical populations. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, vol. 125, 4, 333—413.
54. Pikūnas J, Palujanskienė a. (2000). *Asmenybės vystymasis*. Kaunas
55. Poderys J. (2004). *Kineziologijos pagrindais*. Kaunas.
56. Poteliūnienė S., Sližauskienė N., Bendotaitienė V. (2007). *Mankštinkimės savarankiškai*. Vilnius: LSIC.
57. Poteliūnienė S. (2000). *Studentų, būsimųjų kūno kultūros mokytojų fizinės saviugdos edukacinis skatinimas*. Daktaro disertacija, Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Vilnius
58. Rodrigues J. (2008). *Pilateso mankšta*. Vilnius. Naujoji Rosma
59. Rogers C. (1965) *On Becoming A Person*. Boston, Houghton Mifflin Company.
60. Rogers C. (1969) *Freedom to learn*. Charles E. Merrill Publishing Company, Columbus, Ohio
61. Saplinskas J., Nužemys R. (1998). *Harmoningo kūno formavimas*. Vilnius
62. Skernevičius J., Raslanas A., Dadelienė D. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius.LSIC
63. Skurvydas A. (1998). *Judesių valdymo ir sporto fiziologijos konspektai*. Kaunas. LKKA
64. Skurvydas A (Red).(2006). *Fizinis aktyvumas ir sveikata*. Kaunas. LKKA
65. Skurvydas A. (2008). *Judesių mokslas*. Kaunas.LKKA
66. Stonkus, S.(1996). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas
67. Stonkus, S.(2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas.
68. Thompson J. K., Heinberg L. J., Altabe M., Tantleff-Dunn S. (1998). *Exacting Beauty*. Washington.
69. Tinteris M.(2004). *Jėgos ugdymas*. Vilnius: VPU
70. Vydūnas. (1992). *Raštai*. T. 3. Vilnius., Mintis, 1992.
71. Weseley, J. K. (2001). Negotiating gender: Bodybuilding and the Natural / Unnatural Continuum. *Sociology of Sport Journal*, 18, 162-180.

72. Вейдер Д. (1991). *Система строительства тела*. Москва, 1991
73. Платонов. В.Н.(1988). *Адаптация в спорте*. Киев, Здоро'я
74. Фредерик К., Хэтрнд П. *Всестороннее руководство по развитию силы* (1992)
Красноярск.
75. Хартман Ю., Тюннеманн Х. (1988). *Современная силовая тренировка*. Берлин.
76. Уайлдер У. (1993). *Бодибилдинг фундаментальный*. Москва, ФиС
77. Черняев К.Д. (2005). *Теория и методика физической культуры*. Москва, ФиС
78. Шварценеггер, А. (1993). *Энциклопедия современного бодибилдинга*. Москва: Физкультура и спорт
79. Sisco P. (1999). *Iron's ultimate bodybuiding encyclopedia*. Chicago, contemporary publishing group

PRIEDAI

1 priedas

Moterų, lankančių sporto klubus fizinio aktyvumo bei požiūrio į fizinės saviugdos formas tyrimas

Žmonės laisvalaikį praleidžia pagal savo pomėgius: iškylauja gamtoje, keliauja, skaito, klausosi muzikos, žiūri televizorių, sportuoja tinginiauja ir pan. Džiugu, kad Jūs pasirinkote aktyvų poilsį ir tokiu būdu puoselėjate savo sveikatą, lavinate fizinius gebėjimus.

Gerb. respondente, esu Šiaulių universiteto studentė besidominti moterų fizinės saviugdos klausimais ir atlieku moterų, lankančių sporto klubus fizinio aktyvumo, požiūrio į fizinio aktyvumo formas, lavinimąsi, kūną tyrimą.

Jūsų atsakymai man ypatingai svarbūs, norint padaryti tikslesnes tyrimo išvadas, todėl labai prašau atviriau atsakyti į pateiktus klausimus. Jums tereikia nurodyti (pažymėti) Jums tinkamą atsakymo variantą.

Dėkoju už bendradarbiavimą.

ANKETA

1. Kiek valandų per savaitę organizuotai mankštinatės sporto klube:

- 1.1. Visiškai nesimankštinu, nesportuoju
- 1.2. Apie 1 val.
- 1.3. > 1 val. ir iki
- 1.4. >2 val. ir iki 3 val.
- 1.5. > 3 val. ir iki 4 val.
- 1.6. >4 val. ir iki 5 val.
- 1.7. >6 val. ir iki 7 val.
- 1.8. > 7 val. ir iki 8 val.
- 1.9. > 8 val. ir iki 9 val..
- 1.10. > 9 val. ir iki 10 val.
- 1.11. >10 val.

2. Kiek valandų per savaitę savarankiškai mankštinatės:

- 2.1. Visiškai nesimankštinu, nesportuoju
- 2.2. Apie 1 val.
- 2.3. > 1 val. ir iki
- 2.4. >2 val. ir iki 3 val.
- 2.5. > 3 val. ir iki 4 val.
- 2.6. >4 val. ir iki 5 val.
- 2.7. >6 val. ir iki 7 val.
- 2.8. > 7 val. ir iki 8 val.
- 2.9. > 8 val. ir iki 9 val..
- 2.10. > 9 val. ir iki 10 val.
- 2.11. >10 val.

3. Kodėl Jums patinka sportuoti organizuotai sporto klube ? Jūs sportuojate sporto klube todėl kad

Eil. Nr.	Teiginiai	Teiginio reikšmingumas				
		Tai Jums visiškai netinka				Tai Jums visiškai tinka
		1	2	3	4	5
1	Sportuodama atsipalaiduojate ir mažinate vidinę įtampą					
2	Sportuodama atgaunate jėgas, gerą nuotaiką					
3	Fizinių pratimų atlikimas teikia malonumą					
4	Sportavimas Jums yra savotiškas iššūkis					
5	Sportuojate, nes manote, kad pažįstami žmonės ir draugai už tai Jus gerbia					
6	Sportuojate todėl, kad tai vienas geriausių būdų susipažinti su žmonėmis, pabendrauti					
7	Norite pasiekti reikšmingų sportinių rezultatų					
8	Nes tai Jums padeda atgauti jėgas po ligos traumos					
9	Judėdama stiprinate sveikatą					
10	Atlikdama pratimus tapsite gražesnė, jaunesnė patrauklesnė					
11	Fizinių pratimų atlikimas degina kalorijas, todėl lieknėja kūnas					
12	Fiziniai pratimai stiprina Jūsų raumenis					
13	Kad taptumėte lankstesnė ir judresnė					
14	Sportuodama išmokstate naujų pratimų bei susipažįstate su lavinimosi metodais					
15	Sportuojate todėl, kad tai vienas geriausių būdų ugdyti asmeninėms savybėms					

4. Raumenų ryškinimo ir darbingumą lavinančių metodų suvokimas.

Kiekvienam teiginiui parinkite po vieną Jūsų manymu teisingiausią atsakymą, apibūdinantį raumenų ryškinimo ir tuo pačiu darbingumą lavinančio metodo komponentą

Eil.Nr.	Teiginys	Atsakymų variantai							
1.	Su kokio dydžio išorine sunkmena (procentais nuo maksimaliai galimos įveikti) reikėtų atlikti pratimus	<30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	>90
2.	Siekiant raumenų hipertrofijos ir darbingumo pagerėjimo reikia pasirinkti tokią išorinę sunkmeną su kuria galėtumėte pakartoti judesį	1-2	3-5	6-8	9-12	12-15	15-20	20-30	>30
3.	Kiek vieno pratimo kartojimo serijų (priėjimų) reikėtų atlikti	1	2	3-4	5-6	6-7	8-9	9-10	11-12
4.	Kiek raumenų grupių reikėtų lavinti per vienerias pratybas	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	>12
5.	Kokios trukmės turėtų būti poilsio intervalai tarp pratimų serijų (min)	0,5	0,5-1	1-1,5	1,5-2	2-2,5	2,5-3	3-3,5	>12
6.	Kokio trukmės turėtų būti poilsio intervalai tarp pratimų (min)	1	2	3	4	5	6	7	8
7.	Kiek pratybų per savaitę reikėtų atlikti	1	2	3	4	5	6	7	8
8.	Kokia turėtų būti vienerių pratybų trukmė (min.)	30	30-45	45-60	60-90	90-120	120-150	150-180	>12
9.	Kada galima tikėtis pirmųjų ryškesnių raumenų apimties pokyčių (savaitės)	1	2	3	4	5	6	7	8
10	Kokiu greičiu reikėtų atlikti judesius (proc. nuo maksimalaus)	iki 10	10-20	20-30	30-40	50-60	70-80	80-90	>12

5. Kokius pratimus atliekate namuose savarankiškai (pabraukite). Jeigu darote pratimus, kurių nėra sąrašė įrašykite.

- 5.1. Lengvas tolygus ėjimas
- 5.2. Spartus ėjimas
- 5.3. Lengvas ėjimas su lazdomis
- 5.4. Spartus ėjimas su lazdomis
- 5.5. Lengvas tolygus bėgimas
- 5.6. Spartus tolygus bėgimas
- 5.7. Lengvas važiavimas dviračiu
- 5.8. Spartus važiavimas dviračiu
- 5.9. Lengvas tolygus palukimas
- 5.10. Spartus tolygus bėgimas
- 5.11. Sportiniai žaidimai
- 5.12. Kalanetika
- 5.13. Tempimo pratimai
- 5.14. Pilatesas

5.15. Jeigu atliekate jėgos lavinimo pratimus prisiminkite ir paašykite kokius pratimus darote konkrečioms raumenų grupėms lavinti.

5.15.1. Kokius dažniausiai atliekate pratimus **kojų raumenims** lavinti?

1.1.

1.2.

1.3.

1.4.

1.5.

1.6.

1.7.

5.15.2. Kokius dažniausiai atliekate pratimus **rankų raumenims** lavinti?

- 2.1.
- 2.2.
- 2.3.
- 2.4.
- 2.5.
- 2.6.
- 2.7.

.15.3. Kokius dažniausiai atliekate pratimus **nugaros raumenims** lavinti?

- 3.1.
- 3.2.
- 3.3.
- 3.4.
- 3.5.
- 3.6.
- 3.7.

.15.4. Kokius dažniausiai atliekate pratimus **pilvo raumenims** lavinti?

- 4.1.
- 4.2.
- 4.3.
- 4.4.
- 4.5.
- 4.6.
- 4.7.
- 4.8.
- 4.9.

.15.5. Kokius dažniausiai atliekate pratimus **krūtinės raumenims** lavinti?

- 5.1.
- 5.2.
- 5.3.
- 5.4.
- 5.5.
- 5.6.
- 5.7.

15.6. Kokius dažniausiai atliekate pratimus **pečių juostos raumenims** lavinti

- 6.1.
- 6.2.
- 6.3.
- 6.4.
- 6.5.
- 6.6.
- 6.7.

Pratimai konkrečioms raumenų grupėms lavinti

- 1. Kojų raumenų lavinimo pratimai**
- 1.1. Pritūpimai su štanga ant krūtinės.
- 1.2. Izometriniai pritūpimai.
- 1.3. Kojų tiesimas atsisėdus treniruoklyje.
- 1.4. Svorio spaudimas kojomis, gulint treniruoklyje.
- 1.5. Pasistiebimai stovint treniruoklyje.
- 1.6. Kojų lenkimas, gulint ant pilvo treniruoklyje.
- 1.7. Pasistiebimai su štanga ant pečių.
- 1.8. Įtūpstas su štanga ant pečių.
- 1.9. Ėjimas spyruokliuojančiu žingsniu su štanga ant pečių.
- 1.10. Pasistiebimai atsistojus treniruoklyje.
- 1.11. Pasistiebimai atsisėdus treniruoklyje.
- 1.12. Pasistiebimai su štanga ant pečių, einant nedideliais žingsniais.
- 1.13. Pasistiebimai ant vienos ir kitos kojos (pakaitomis) .
- 1.14. Pusiau pritūpus su štanga ant pečių.
- 1.15. Štangos kėlimas ant pečių nuo stovų.
- 1.16. Svorio kėlimas ant pečių nuo stovų (platformos).
- 1.17. Pasistiebimai sėdint su svoriu.
- 1.18. Kojų su svarmenimis tiesimas.
- 1.19. Kojų su metalinėmis basutėmis (svarmenimis) lenkimas.

2. Dvigalvių žasto raumenų lavinimo pratimai

- 2.1. Rankų lenkimas su štanga, stovint.
- 2.2. Rankų lenkimas su štanga, stovint.
- 2.3. Rankų lenkimas su grindų lynu.
- 2.4. Rankų lenkimas tempiant du lubų lynus.
- 2.5. Rankų lenkimas su lenkta (prancūziška) štanga.
- 2.6. Rankų lenkimas su specialia (lenkta) štanga
- 2.7. Rankų lenkimas su specialia () EZ štanga
- 2.8. Rankų lenkimas su svarmenimis, atrėmus alkūnes į nuožulnią atramą.
- 2.9. Rankų lenkimas su štanga, atrėmus alkūnes į nuožulnią atramą.
- 2.10. Rankų lenkimas su lenkta štanga, atrėmus alkūnes į nuožulnią atramą.
- 2.11. Rankų lenkimas su specialia štanga, atrėmus alkūnes į nuožulnią atramą.
- 2.12. Rankų lenkimas specialiame treniruoklyje.
- 2.13. Rankų su svarmenimis lenkimas stovint (plaktukas), delnai nukreipti vienas į kitą.
- 2.14. Rankų lenkimas, stovint su svarmenimis.
- 2.15. Rankų su svarmenimis lenkimas sėdint.
- 2.16. Rankų su svarmenimis lenkimas, keliant rankas pamainomis, sėdint.
- 2.17. Rankos su svarmeniu lenkimas, atrėmus alkūnę į vidinę šlaunies dalį.
- 2.18. Rankų su svarmenimis lenkimas sėdint ant nuožulnios plokštumos.
- 2.19. Rankų su svarmeniu lenkimas, prispaudus dirbančios rankos žastą ir alkūnę prie liemens (koncentruotas rankos lenkimas per alkūnę).
- 2.20. Štangos tiesimas siaurai, gulint.

3. Trigalvio žasto raumens lavinimo pratimai

- 3.1. Rankų tiesimas su štanga, gulint.
- 3.2. Rankų tiesimas su štanga nuo akių, gulint.
- 3.3. Rankų tiesimas su svarmeniu, gulint.
- 3.4. Rankų tiesimas su svarmeniu nuo akių, gulint.
- 3.5. Rankų tiesimas su lenkta (prancūziška) štanga, gulint.
- 3.6. Rankų tiesimas su EZ štanga, gulint.
- 3.7. Rankų tiesimas su štanga, gulint, leidžiant štangą už suoloelio (prancūziškas spaudimas).
- 3.8. Rankų tiesimas su štanga, sėdint.
- 3.9. Rankų tiesimas su štanga, sėdint atsirėmus į atlošą.
- 3.10. Rankų tiesimas su svarmenimis, atsisėdus.
- 3.11. Rankų tiesimas keičiant svarmenį rankose, sėdint.
- 3.12. Rankų tiesimas su svarmeniu, sėdint atsirėmus į atlošą.
- 3.13. Rankų tiesimas su gira, sėdint.
- 3.14. Rankų tiesimas su gira, sėdint atsirėmus į atlošą.
- 3.15. Rankų tiesimas su štanga, stovint.
- 3.16. Rankų tiesimas su lenkta štanga, stovint.
- 3.17. Rankų tiesimas su EZ štanga, stovint.
- 3.18. Rankų tiesimas su gira, stovint.
- 3.19. Rankų tiesimas su svarmeniu, stovint.
- 3.20. Rankų tiesimas keičiant svarmenį rankose, stovint.
- 3.21. Rankų tiesimas su grindų lynu keičiant rankenas.
- 3.22. Rankų tiesimas su lubų lynu, suėmus neutraliai (naudojant virvę).
- 3.23. Rankų tiesimas su lubų lynu, suėmus supinuotai (su tiesia rankena).
- 3.24. Rankos tiesimas su lubų lynu su specialia rankena.
- 3.25. Rankų tiesimas su lubų lynu, suėmus pozonuotai (su lenkta rankena).
- 3.26. Rankos tiesimas su svarmeniu, pasilenkus.
- 3.27. Rankos tiesimas su svarmeniu, pasilenkus atsirėmus vienos kojos keliu į suoloelį.
- 3.28. Nusileidimai nuo suoloelio.
- 3.29. Atsispaudimai nuo grindų, rankos siaurai.
- 3.30. Atsispaudimai nuo giros kojos ant gimnastikos sienelės.
- 3.31. Svarmens leidimas į priešingą petį, gulint.
- 3.32. Rankos su svarmeniu lenkimas už galvos, sėdint.

- 3.33. Atsispaudimai nuo lygiagrečių.
- 3.34. Atsispaudimai nuo lygiagrečių su svoriu.
- 3.35. Svarmens kėlimas atgal – aukštyn, pasilenkus.

4. Krūtinės raumenų lavinimo pratimai

- 4.1. Štangos spaudimas, gulint.
- 4.2. Štangos spaudimas, gulint ant nuožulnios plokštumos.
- 4.3. Štangos spaudimas plačiai, gulint.
- 4.4. Štangos spaudimas, padarius imtininko tiltelį.
- 4.5. Štangos spaudimas, gulint (suolelio galas pakeltas) galva žemyn.
- 4.6. Prisitraukimai ant skersinio.
- 4.7. Prisitraukimai ant skersinio su svoriu.
- 4.8. Štangos rovimas.
- 4.9. Štangos stūmimas.
- 4.10. Svarmenų leidimas į šalį, gulint ant nuožulnios plokštumos.
- 4.11. Svarmenų leidimas į šalį, sėdint ant nuožulnios plokštumos.
- 4.12. Atsispaudimai nuo lygiagrečių, rankos plačiai.
- 4.13. Atsispaudimai nuo grindų, rankos plačiai.
- 4.14. Prisitraukimai prie skersinio krūtine, paėmimas plačiai.
- 4.15. Svarmenų kėlimas į šalis, pasilenkus
- 4.16. Rankų suvedimas treniruoklyje.
- 4.17. Svarmenų leidimas, sėdint ant horizontalios atramos, pasilenkus.
- 4.18. Svarmenų leidimas, gulint (suolelio galas pakeltas).
- 4.19. Štangos kėlimas nuo krūtinės, atsisėdus.
- 4.20. Štangos kėlimas nuo krūtinės, atsistojus.

5. Pečių, nugaros raumenų lavinimo pratimai

- 5.1. Prisitraukimai, liečiant skersinį sprandą.
- 5.2. Svarmenų spaudimas pakaitomis nuo pečių, stovint.
- 5.3. Svarmenų spaudimas pakaitomis nuo pečių, sėdint.
- 5.4. Svarmenų kėlimas į šalis, stovint.
- 5.5. Štangos kėlimas sėdint (prancūziškas spaudimas) nuo sprando.
- 5.6. Štangos kėlimas nuo sprando, stovint (iš už galvos).
- 5.7. Štangos traukimas iki sprando, stovint.
- 5.8. Štangos traukimas prie liemens pasilenkus.
- 5.9. Štangos kėlimas nuo krūtinės.
- 5.10. Svarmens traukimas prie krūtinės pasilenkus.
- 5.11. Štangos trauka.
- 5.12. Štangos trauka nuo stovų.
- 5.13. Štangos trauka stovint ant paaukštavimo.
- 5.14. Štangos kėlimas už nugaros.
- 5.15. Svarmenų kėlimas nuo nuožulnios plokštumos, gulint.
- 5.16. Svarmenų kėlimas nuo nuožulnios plokštumos, sėdint.
- 5.17. Svarmenų kėlimas, gulint (suolelio galas pakeltas) galva žemyn.
- 5.18. Pasilenkimai į šalis pakaitomis (su svarmenimis).
- 5.19. Štangos kėlimas stovint, įtraukiant pečių juostos raumenis.
- 5.20. Nusilenkimai į šalis su vienu svarmeniu.
- 5.21. Pečių kėlimas, laikant štangą ištiestose rankose.
- 5.22. Svarmens traukimas prie krūtinės viena ranka, pasilenkus.
- 5.23. Vieno štangos galo traukimas prie krūtinės, pasilenkus.
- 5.24. Prisitraukimai prie skersinio krūtine, siaurai paėmus.
- 5.25. Prisitraukimai prie skersinio krūtine, naudojant specialią rankeną.
- 5.26. Vieno svarmens spaudimas nuo pečių, stovint.
- 5.27. Vieno svarmens spaudimas nuo pečių, sėdint.
- 5.28. Atsilenkimai staklėse.
- 5.29. Atsilenkimai staklėse su svoriu.
- 5.30. Kybojimas ant skersinio.
- 5.31. Pasikėlimai, gulint kniūbsčiomis.
- 5.32. Atsilenkimai su štanga, stovint.

6. Pilvo raumenų lavinimo pratimai

- 6.1. Pasikėlimai gulint ant nuožulnios atramos (kojos fiksuotos).
- 6.2. Kojų kėlimas gulint ant nuožulnios atramos.
- 6.3. Pasikėlimai, gulint ant nuožulnios atramos, pasisukant į šalis.
- 6.4. Kojų kėlimas, kybant ant skersinio.
- 6.5. Kojų kėlimas, kybant ant gimnastikos sienelės.
- 6.6. Kojų kėlimas treniruoklyje.
- 6.7. Raidžių rašymas kojomis, atsigulus.
- 6.8. Pasikėlimai, gulint ant nuožulnios atramos su svoriu.
- 6.9. Disko sukimas liemeniu, atsistojus
- 6.10. Disko sukimas liemeniu, atsistojus su svoriu.
- 6.11. Pasikėlimai, gulint , kojas laiko partneris.
- 6.12. Pasikėlimas, gulint ant nugaros mažesne amplitude.
- 6.13. Pasikėlimai, gulint ant horizontalios plokštumos sumažinta amplitude.
- 6.14. Kelių traukimas prie krūtinės, sėdint.
- 6.15. Keliant liemenį bei pasukant jį į vieną ar kitą pusę ir traukiant kelius prie krūtinės.

Motyvacijos fizinei saviugdai kintamųjų vertinimo 1 balu raiška

Eil. Nr.	Motyvai	Motyvo dedamosios	Teiginiai	Teiginio reikšmingumas								
				1 balas								
				ŠFG			KG			AG		
				n	Σ	%	n	Σ	%	n	Σ	%
1	Rekreacija ir emocijos	Streso įveikimas	Sportuodama atsipalaiduojau ir mažinu vidinę įtampą	7	7,0	12,1	10	10,0	27,8	5	5,0	8,6
		Rekreacija	Sportuodama atgaunu jėgas, gerą nuotaiką	4	4,0	6,9	6	6,0	16,7	5	5,0	8,6
		Džiaugsmas	Fizinių pratimų atlikimas teikia malonumą	2	2,0	3,4	1	1,0	2,8	5	5,0	8,6
		Iššūkis	Sportavimas man yra savotiškas iššūkis	33	33,0	56,9	4	4,0	11,1	26	26,0	44,8
		Suma		46	46,0		21	21,0		41	41,0	
		Vidurkis		11,5	11,5	0,0	5,25	5,3	0,0	10,3	10,3	0,0
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			4,0			2,9			3,5	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			6,7			4,8			5,7	
2	Socializacija	Socialinis pripažinimas	Sportuoju, nes manau, kad pažįstami žmonės ir draugai už tai mane gerbia	4	4,0	6,9	1	1,0	2,8	4	4,0	6,9
		Bendravimas	Sportuoju todėl, kad tai vienas geriausių būdų susipažinti su žmonėmis, pabendrauti.	12	12,0	20,7	14	14,0	38,9	16	16,0	27,6
		Varžymasis	Noriu pasiekti reikšmingų man sportinių rezultatų	34	34,0	58,6	9	9,0	25,0	29	29,0	50,0
		Suma		50	50,0		24	24,0		49	49,0	
		Vidurkis		16,7	16,7		8,0	8,0		16,3	16,3	
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			5,7			4,4			5,6	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			10,6			7,5			10,3	
3	Sveikata	Sveikatos problemos	Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos traumos	41	41,0	70,7	18	18,0	50,0	30	30,0	51,7
		Sveikatos siekimas	Judėjama stiprinu sveikatą	1	1,0	1,7	1	1,0	2,8	1	1,0	1,7
		Suma		42	42,0		19	19,0		31	31,0	
		Vidurkis		21	21,0		9,5	9,5		15,5	15,5	
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			7,2			5,3			5,3	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			6,4			8,9			9,0	
4	Kūno išvaizda	Svorio kontrolė	Fiziniai pratimai degina kalorijas ir lieknėja kūnas	2	2,0	3,4	1	1,0	2,8	1	1,0	1,7
		Išvaizda	Atlikdama pratimus tapsiu gražesnė, jaunesnė patrauklesnė	1	1,0	1,7	2	2,0	5,6	1	1,0	1,7
		Suma		3	3,0			3,0			2,0	
		Vidurkis			1,5			1,5			1,0	
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			0,5			0,8			0,3	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			0,6			1,0			0,4	
5	Fizinių savybių lavinimas	Jėga	Fiziniai pratimai stangrina mano raumenis	2	2,0	3,4	2	2,0	5,6	2	2,0	3,4
		Lankstumas, darbingumas	Kad tapčiau lankstesnė judresnė	2	2,0	3,4	1	1,0	2,8	1	1,0	1,7
		Suma		4	4,0			3,0			3,0	
		Vidurkis			2,0			1,5			1,5	
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			0,7			0,8			0,5	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			0,8			1,0			0,6	
6	Žinių stekimas	Žinios	Sportuodama išmokstu naujų pratimų bei susipažįstu su lavinimosi metodais	22	22,0	37,9	8	8,0	22,2	10	10,0	17,2
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			7,6			4,4			3,4	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			14,5			7,8			6,3	
7	Saviaukla	Saviaukla	Sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų ugdyti asmenines savybes	24	24,0	41,4	16	16,0	44,4	19	19,0	32,8
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			8,3			8,9			6,6	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			22,2			21,6			13,0	

Motyvacijos fizinei saviugdai kintamųjų vertinimo 2 balais raiška

Eil. Nr.	Motyvai	Motyvo dedamosios	Teiginiai	Teiginio reikšmingumas								
				2 balai								
				ŠFG			KG			AG		
				n	Σ	%	n	Σ	%	n	Σ	%
1	Rekreacija ir emocijos	Streso įveikimas	Sportuodama atsipalaiduojau ir mažinu vidinę įtampą	8	16,0	13,8	7	14,0	19,4	12	24,0	20,7
		Rekreacija	Sportuodama atgaunu jėgas, gerą nuotaiką	11	22,0	19,0	6	12,0	16,7	6	12,0	10,3
		Džiaugsmas	Fizinių pratimų atikimas teikia malonumą	14	28,0	24,1	7	14,0	19,4	7	14,0	12,1
		Iššūkis	Sportavimas man yra savotiškas iššūkis	17	34,0	29,3	6	12,0	16,7	20	40,0	34,5
Suma				50	100,0		26	52,0		45	90,0	
Vidurkis				12,5	25,0	0,0	6,5	13,0	0,0	11,25	22,5	0,0
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					8,6			7,2			7,8	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					14,5			11,8			12,6	
2	Socializacija	Socialinis pripažinimas	Sportuoju, nes manau, kad pažįstami žmonės ir draugai už tai mane gerbia	6	12,0	10,3	3	6,0	8,3	4	8,0	6,9
		Bendravimas	Sportuoju todėl, kad tai vienas geriausių būdų susipažinti su žmonėmis, pabendrauti.	14	28,0	24,1	12	24,0	33,3	18	36,0	31,0
		Varžymasis	Noriu pasiekti reikšmingų man sportinių rezultatų	18	36,0	31,0	6	12,0	16,7	16	32,0	27,6
Suma				38	76,0		21	42,0		38	76,0	
Vidurkis				12,7	25,3		7,0	14,0		12,7	25,3	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					8,7			7,8			8,7	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					16,1			13,0			15,9	
3	Sveikata	Sveikatos problemos	Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos traumos	12	24,0	20,7	12	24,0	33,3	18	36,0	31,0
		Sveikatos siekimas	Judėdama stiprinu sveikatą	3	6,0	5,2	1	2,0	2,8	2	4,0	3,4
Suma				15	30,0		13	26,0		20	40,0	
Vidurkis				7,5	15,0		6,5	13,0		10	20,0	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					5,2			7,2			6,9	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					4,6			12,2			11,7	
4	raizda kūno	Svorio kontrolė	Fiziniai pratimai degina kalorijas ir lieknėja kūnas	2	4,0	3,4	3	6,0	8,3	3	6,0	5,2
		Išvaizda	Atlikdama pratimus tapsiu gražesnė, jaunesnė, patrauklesnė	1	2,0	1,7	5	10,0	13,9	2	4,0	3,4
Suma				3	6,0			16,0			10,0	
Vidurkis					3,0			8,0			5,0	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					1,0			4,4			1,7	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					1,2			5,6			2,0	
5	Fizinių savybių lavini	Jėga	Fiziniai pratimai stangrina mano raumenis	4	8,0	6,9	3	6,0	8,3	4	8,0	6,9
		Lankstumas, darbingumas	Kad tapčiau lankstesnė judresnė	3	6,0	5,2	2	4,0	5,6	1	2,0	1,7
Suma				7	14,0			10,0			10,0	
Vidurkis					7,0			5,0			5,0	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					2,4			2,8			1,7	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					2,9			3,3			2,1	
6	Žinių siekimas		Sportuodama išmokstu naujų pratimų bei susipažįstu su lavinimosi metodais	8	16,0	13,8	10	20,0	27,8	17	34,0	29,3
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					5,5			11,1			11,7	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					10,5			19,4			21,3	
7	Saviaukla		Sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų ugdyti asmenines savybes	23	46,0	39,7	9	18,0	25,0	11	22,0	19,0
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų					15,9			10,0		7,6
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					62,2			24,3			15,1	

Motyvacijos fizinei saviugdai kintamųjų vertinimo 3 balais raiška

Eil. Nr.	Motyvai	Motyvo dedamosios	Teiginiai	Teiginio reikšmingumas								
				3 balai								
				ŠFG			KG			AG		
				n	Σ	%	n	Σ	%	n	Σ	%
1	Rekreacija ir emocijos	Streso įveikimas	Sportuodama atsipalaiduojau ir mažinu vidinę įtampą	12	36,0	16,0	6	18,0	16,7	14	42,0	24,1
		Rekreacija	Sportuodama atgaunu jėgas, gerą nuotaiką	15	45,0	25,9	10	30,0	27,8	16	48,0	27,6
		Džiaugsmas	Fizinių pratimų atikimas teikia malonumą	16	48,0	27,6	13	39,0	36,1	14	42,0	24,1
		Iššūkis	Sportavimas man yra savotiškas iššūkis	3	9,0	5,2	17	51,0	47,2	8	24,0	13,8
Suma				46	138,0		46	138,0		52	156,0	
Vidurkis				11,5	34,5	0,0	11,5	34,5	0,0	13	39,0	0,0
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					11,9			19,2			13,4	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					20,0			31,3			21,8	
2	Socializacija	Socialinis pripažinimas	Sportuoju, nes manau, kad pažįstami žmonės ir draugai už tai mane gerbia	7	21,0	12,1	5	15,0	13,9	8	24,0	13,8
		Bendravimas	Sportuoju todėl, kad tai vienas geriausių būdų susipažinti su žmonėmis, pabendrauti.	15	45,0	25,9	4	12,0	11,1	10	30,0	17,2
		Varžymasis	Noriu pasiekti reikšmingų man sportinių rezultatų	6	18,0	10,3	8	24,0	22,2	7	21,0	12,1
Suma				28	84,0		17	51,0		25	75,0	
Vidurkis				9,3	28,0		5,7	17,0		8,3	25,0	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					9,7			9,4			8,6	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					17,8			15,8			15,7	
3	Sveikata	Sveikatos problemos	Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos traumos	4	12,0	6,9	3	9,0	8,3	6	18,0	10,3
		Sveikatos siekimas	Judėdama stiprinu sveikatą	6	18,0	10,3	5	15,0	13,9	4	12,0	6,9
Suma				10	30,0		8	24,0		10	30,0	
Vidurkis				5	15,0		4	12,0		5	15,0	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					5,2			6,7			5,2	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					9,2			11,3			8,7	
4	raizda kūno	Svorio kontrolė	Fiziniai pratimai degina kalorijas ir lieknėja kūnas	9	27,0	15,5	6	18,0	16,7	8	24,0	13,8
		Išvaizda	Atlikdama pratimus tapsiu gražesnė, jaunesnė patrauklesnė	9	27,0	15,5	5	15,0	13,9	5	15,0	8,6
Suma				18	54,0			33,0			39,0	
Vidurkis					27,0			16,5			19,5	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					9,3			9,2			6,7	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					11,2			11,5			7,9	
5	Fizinių savybių lavini	Jėga	Fiziniai pratimai stangrina mano raumenis	7	21,0	12,1	3	9,0	8,3	8	24,0	13,8
		Lankstumas, darbingumas	Kad tapčiau lankstesnė judresnė	9	27,0	15,5	5	15,0	13,9	8	24,0	13,8
Suma				16	48,0			24,0			48,0	
Vidurkis					24,0			12,0			24,0	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					8,3			6,7			8,3	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					10,0			7,9			9,9	
6	Žinių siekimas		Sportuodama išmokstu naujų pratimų bei susipažįstu su lavinimosi metodais	9	27,0	15,5	6	18,0	16,7	15	45,0	25,9
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					9,3			10,0			25,0	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					17,8			17,5			28,1	
7	Saviaukla		Sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų ugdyti asmenines savybes	7	21,0	12,1	6	18,0	16,7	13	39,0	22,4
			Procentinė dalis nuo visų atsakymų		7,2			24,3			13,4	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					19,4			24,3			26,7	

Motyvacijos fizinei saviugdai kintamųjų vertinimo 4 balais raiška

Eil. Nr.	Motyvai	Motyvo dedamosios	Teiginiai	Teiginio reikšmingumas								
				4 balai								
				ŠFG			KG			AG		
				n	Σ	%	n	Σ	%	n	Σ	%
1	Rekreacija ir emocijos	Streso įveikimas	Sportuodama atsipalaiduoju ir mažinu vidinę įtampą	13	52,0	22,4	8	32,0	22,2	11,0	44,0	19,0
		Rekreacija	Sportuodama atgaunu jėgas, gerą nuotaiką	14	56,0	24,1	7	28,0	19,4	14,0	56,0	24,1
		Džiaugsmas	Fizinių pratimų atlikimas teikia malonumą	15	60,0	25,9	6	24,0	16,7	14,0	56,0	24,1
		Iššūkis	Sportavimas man yra savotiškas iššūkis	2	8,0	3,4	4	16,0	11,1	2,0	8,0	3,4
Suma				44	176,0		25	100,0		41,0	164,0	
Vidurkis				11	44,0	0,0	6,2	25,0	0,0	10,3	41,0	0,0
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					15,2			13,9			14,1	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					25,5			22,7			22,9	
2	Socializacija	Socialinis pripažinimas	Sportuoju, nes manau, kad pažįstami žmonės ir draugai už tai mane gerbia	18	72,0	31,0	12	48,0	33,3	19,0	76,0	32,8
		Bendravimas	Sportuoju todėl, kad tai vienas geriausių būdų susipažinti su žmonėmis, pabendrauti.	10	40,0	17,2	3	12,0	8,3	9,0	36,0	15,5
		Varžymasis	Noriu pasiekti reikšmingų man sportinių rezultatų	0	0,0	0,0	10	40,0	27,8	4,0	16,0	6,9
Suma				28	112,0		25	100,0		32,0	128,0	
Vidurkis				9,3	37,3		8,3	33,3		10,7	42,7	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					12,9			18,5			14,7	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					23,7			31,1			26,8	
3	Sveikata	Sveikatos problemos	Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos traumos	1	4,0	1,7	2	8,0	5,6	3,0	12,0	5,2
		Sveikatos siekimas	Judėdama stiprinu sveikatą	19	76,0	32,8	14	56,0	38,9	20,0	80,0	34,5
Suma				20	80,0		16	64,0		23,0	92,0	
Vidurkis				10	40,0		8	32,0		11,5	46,0	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					13,8			17,8			15,9	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					12,2			30,0			26,8	
4	Kūno išvaizda	Svorio kontrolė	Fiziniai pratimai degina kalorias ir lieknėja kūnas	20	80,0	34,5	9	36,0	25,0	19,0	76,0	32,8
		Išvaizda	Atlikdama pratimus tapsiu gražesnė, jaunesnė patrauklesnė	22	88,0	37,9	3	9,0	8,3	20,0	80,0	34,5
Suma				42	168,0			45,0			156,0	
Vidurkis					84,0			22,5			78,0	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					29,0			12,5			26,9	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					34,9			15,7			31,7	
5	Fizinių savybių lavinimas	Jėga	Fiziniai pratimai stangrina mano raumenis	12	48,0	20,7	5	20,0	13,9	16,0	64,0	27,6
		Lankstumas, darbingumas	Kad tapčiau lankstesnė judresnė	19	76,0	32,8	9	36,0	25,0	21,0	84,0	36,2
Suma				31	124,0			56,0			148,0	
Vidurkis					62,0			28,0			74,0	
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					21,4			15,6			25,5	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					25,8			18,5			30,6	
6	Žinių siekimas		Sportuodama išmokstu naujų pratimų bei susipažįstu su lavinimosi metodais	8	32,0	13,8	3	12,0	8,3	9,0	36,0	15,5
Procentinė dalis nuo visų atsakymų					11,0			6,7			12,4	
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					21,1			11,7			22,5	
7	Saviaukla		Sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų ugdyti asmenines savybes	3	12,0	5,2	3	12,0	8,3	9,0	36,0	15,5
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų					4,1			6,7		12,4
Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų					11,1			16,2			24,7	

Motyvacijos fizinei saviugdai kintamųjų vertinimo 5 balais raiška

Eil. Nr.	Motyvai	Motyvo dedamosios	Teiginiai	Teiginio reikšmingumas								
				5 balai								
				ŠFG			KG			AG		
				n	Σ	%	n	Σ	%	n	Σ	%
1	Rekreacija ir emocijos	Streso įveikimas	Sportuodama atsipalaiduoju ir mažinu vidinę įtampą	18	90,0	31,0	5	25,0	13,9	16	80,0	27,6
		Rekreacija	Sportuodama atgaunu jėgas, gerą nuotaiką	14	70,0	24,1	7	35,0	19,4	17	85,0	29,3
		Džiaugsmas	Fizinių pratimų atlikimas teikia malonumą	11	55,0	19,0	9	45,0	25,0	18	90,0	31,0
		Iššūkis	Sportavimas man yra savotiškas iššūkis	3	15,0	5,2	5	25,0	13,9	2	10,0	3,4
		Suma		46	230,0		26	130,0		53	265,0	
		Vidurkis		11,5	57,5	0,0	6,5	32,5	0,0	13,3	66,3	0,0
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			19,8			18,1			22,8	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			33,3			29,5			37,0	
2	Socializacija	Socialinis pripažinimas	Sportuoju, nes manau, kad pažįstami žmonės ir draugai už tai mane gerbia	23	115,0	39,7	15	75,0	41,7	23	115,0	39,7
		Bendravimas	Sportuoju todėl, kad tai vienas geriausių būdų susipažinti su žmonėmis, pabendrauti.	7	35,0	12,1	3	15,0	8,3	5	25,0	8,6
		Varžymasis	Noriu pasiekti reikšmingų man sportinių rezultatų	0	0,0	0,0	3	15,0	8,3	2	10,0	3,4
		Suma		30	150,0		21	105,0		30	150,0	
		Vidurkis		10,0	50,0		7,0	35,0		10,0	50,0	
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			17,2			2,8			17,2	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			31,8			4,7			31,4	
3	Sveikata	Sveikatos problemos	Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos traumos	0	0,0	0,0	1	5,0	2,8	1	5,0	1,7
		Sveikatos siekimas	Judėdama stiprinu sveikatą	29	145,0	50,0	15	75,0	41,7	29	145,0	50,0
		Suma		29	145,0		16	80,0		30	150,0	
		Vidurkis		14,5	72,5		8	40,0		15	75,0	
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			25,0			22,2			25,9	0,0
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			44,3			37,6			43,7	
4	Kinno išvaizda	Svorio kontrolė	Fiziniai pratimai degina kalorijas ir lieknėja kūnas	25	125,0	43,1	17	85,0	47,2	27	135,0	46,6
		Išvaizda	Atlikdama pratimus tapsiu gražesnė, jaunesnė patrauklesnė	25	125,0	43,1	21	105,0	58,3	30	150,0	51,7
		Suma		50	250,0			190,0			285,0	
		Vidurkis			125,0			95,0			142,5	
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			43,1			52,8			49,1	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			52,0			66,2			57,9	
5	Fizinio savvybių lavinimas	Jėga	Fiziniai pratimai stangrina mano raumenis	33	165,0	56,9	23	115,0	63,9	28	140,0	48,3
		Lankstumas, darbingumas	Kad tapčiau lankstesnė judresnė	25	125,0	43,1	19	95,0	52,8	27	135,0	46,6
		Suma		58	290,0			210,0			275,0	
		Vidurkis			145,0			105,0			137,5	
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			50,0			58,3			47,4	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			60,4			69,3			56,8	
6	Žinių siekimas	Sportuodama išmokstu naujų pratimų bei susipažįstu su lavinimosi metodais		11	55,0	19,0	9	45,0	25,0	7	35,0	12,1
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų						25,0				12,1
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			36,2			43,7			21,9	
7	Saviaukla	Sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų ugdyti asmenines savybėms		1	5,0	1,7	2	10,0	5,6	6	30,0	10,3
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			1,7			5,6			10,3	
		Procentinė dalis nuo visų užregistruotų atsakymų			4,6			13,5			20,5	

SFG ir KG motyvacijos fizinei saviugdai kompleksinis vertinimas

Eil. Nr.	Motyvai	Motyvo dedamosios	Teiginiai	Teiginio reikšmingumas							
				5 balai							
				ŠFG				KG			
				n	Σ	M taškų	% surinktų	n	Σ	M taškų	% surinktų taškų
1	Rekreacija ir emocijos	Streso įveikimas	Sportuodama atsipalaiduoju ir mažinu vidinę įtampą	58,0	201,0	3,5	69,3	36,0	99,0	2,8	55,0
		Rekreacija	Sportuodama atgaunu jėgas, gerą nuotaiką	58,0	197,0	3,4	67,9	36,0	111,0	3,1	61,7
		Džiaugsmas	Fizinių pratimų atlikimas teikia malonumą	58,0	193,0	3,3	66,6	36,0	123,0	3,4	68,3
		Iššūkis	Sportavimas man yra savotiškas iššūkis	58,0	99,0	1,7	34,1	36,0	108,0	3,0	60,0
		Suma		232,0	690,0			144,0	441,0		
		Vidurkis		58,0	172,5	3,0		36,0	110,3	3,1	0,0
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			59,5				61,3		
2	Socializacija	Socialinis pripažinimas	Sportuoju, nes manau, kad pažįstami žmonės ir draugai už tai mane gerbia	58,0	224,0	3,9	77,2	36,0	145,0	4,0	80,6
		Bendravimas	Sportuoju todėl, kad tai vienas geriausių būdų susipažinti su žmonėmis,	58,0	160,0	2,8	55,2	36,0	77,0	2,1	42,8
		Varžymasis	Noriu pasiekti reikšmingų man sportinių rezultatų	58,0	88,0	1,5	30,3	36,0	100,0	2,8	55,6
		Suma		174,0	472,0			108,0	322,0		
		Vidurkis		58,0	157,3	2,7		36,0	107,3	3,0	0,0
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			54,3				59,6		
3	Sveikata	Sveikatos problemos	Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos traumos	58,0	81,0	1,4	27,9	36,0	64,0	1,8	35,6
		Sveikatos siekimas	Judėdama stiprinu sveikatą	58,0	246,0	4,2	84,8	36,0	149,0	4,1	82,8
		Suma		116,0	327,0			72,0	213,0		
		Vidurkis		58,0	163,5	2,8		36,0	106,5	3,0	
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			56,4				59,2		
4	Kūno išvaizda	Svorio kontrolė	Fiziniai pratimai degina kalorijas ir lieknėja kūnas	58,0	238,0	4,1	82,1	36,0	146,0	4,1	81,1
		Išvaizda	Atlikdama pratimus tapsiu gražesnė, jaunesnė patrauklesnė	58,0	243,0	4,2	83,8	36,0	141,0	3,9	78,3
		Suma		116,0	481,0			72,0	287,0		
		Vidurkis		58,0	240,5	4,1		36,0	143,5	4,0	
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			82,9				79,7		
5	Lavinimas Fizinių savybių	Jėga	Fiziniai pratimai stangrina mano raumenis	58,0	244,0	4,2	84,1	36,0	152,0	4,2	84,4
		Lankstumas, darbingumas	Kad tapčiau lankstesnė judresnė	58,0	236,0	4,1	81,4	36,0	151,0	4,2	83,9
		Suma		116,0	480,0	4,1		72,0	303,0	4,2	
		Vidurkis		58,0	240,0	4,1		36,0	151,5	4,2	
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			82,8				84,2		
6	Žinių siekimas	Sportuodama išmokstu naujų pratimų bei susipažįstu su lavinimosi metodais		58,0	152,0	2,6	52,4	36,0	103,0	2,9	57,2
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			52,4				57,2		
7	Saviaukla	Sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų ugdyti asmenines savybėms		58,0	108,0	1,9	37,2	36,0	74,0	2,1	41,1
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			37,2				41,1		

AG ir visos imties motyvacijos fizinei saviugdai kompleksinis vertinimas

Eil. Nr.	Motyvai	Motyvo dedamosios	Teiginiai	Teiginio reikšmingumas						
				AG				Visa imtis		
				n	Σ	M taškų	% surinktų taškų	n	Σ	M taškų
1	Rekreacija ir emocijos			58,0	195,0	3,4	67,2	152	495,0	3,3
		Rekreacija	Sportuodama atgaunu jėgas, gerą nuotaiką	58,0	206,0	3,6	71,0	152	514,0	3,4
		Džiaugsmas	Fizinių pratimų atlikimas teikia malonumą	58,0	207,0	3,6	71,4	152	523,0	3,4
		Iššūkis	Sportavimas man yra savotiškas iššūkis	58,0	108,0	1,9	37,2	152	315,0	2,1
		Suma		232,0	716,0		246,0	608	1847,0	
		Vidurkis		58,0	179,0	3,1	61,7	152	461,8	3,0
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			61,7				60,8	
2	Socializacija	Socialinis pripažinimas	Sportuoju, nes manau, kad pažįstami žmonės ir draugai už tai mane gerbia	58,0	227,0	3,9	78,3	152	596,0	3,9
		Bendravimas	Sportuoju todėl, kad tai vienas geriausių būdų susipažinti su žmonėmis, pabendrauti.	58,0	143,0	2,5	49,3	152	380,0	2,5
		Varžymasis	Noriu pasiekti reikšmingų man sportinių rezultatų	58,0	108,0	1,9	37,2	152	296,0	1,9
		Suma		174,0	478,0			456	1272,0	
		Vidurkis		58,0	159,3	2,7		152	424,0	2,8
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			54,9				55,8	
3	Sveikata	Sveikatos problemos	Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos traumos	58,0	101,0	1,7	34,8	152	246,0	1,6
		Sveikatos siekimas	Judėdama stiprinu sveikatą	56,0	242,0	4,3	83,4	150	637,0	4,2
		Suma		114,0	343,0			302	883,0	
		Vidurkis		57,0	171,5	3,0		151	441,5	2,9
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			59,1				58,1	
4	Kūno išvaizda	Svorio kontrolė	Fiziniai pratimai degina kalorijas ir lieknėja kūnas	58,0	242,0	4,2	83,4	152	626,0	4,1
		Išvaizda	Atlikdama pratimus tapsiu gražesnė, jaunesnė patrauklesnė	58,0	250,0	4,3	86,2	152	634,0	4,2
		Suma		116,0	492,0				1260,0	
		Vidurkis		58,0	246,0	4,2			630,0	4,1
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			84,8				82,9	
5	Fizinis išsimokslinimas	Jėga	Fiziniai pratimai stangrina mano raumenis	58,0	238,0	4,1	82,1	152	634,0	4,2
		Lankstumas, darbingumas	Kad tapčiau lankstesnė judresnė	58,0	246,0	4,2	84,8	152	633,0	4,2
		Suma		116,0	484,0	4,2			1267,0	
		Vidurkis		58,0	242,0	4,2			633,5	4,2
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			83,4				83,4	
6	Žinių siekimas	Sportuodama išmoku naujų pratimų bei susipažįstu su lavinimosi metodais		58,0	160,0	2,8	55,2	152	415,0	2,7
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			55,2			54,6		
7	Saviaukla	Sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų ugdyti asmenines savybėms		58,0	146,0	2,5	50,3	152	328,0	2,2
		Procentinė dalis nuo visų atsakymų			50,3			43,2		

16 priedas

Organizuoto lavinimosi sporto klube trukmė (min.) vidutiniškai per savaitę

Fizinio aktyvumo apimtis	ŠFG		KG		AG		Visa imtis	
iki 1 val	3	5,2	1	2,8	5	8,6	9	5,9
>1 val ir iki 2 val	7	12,1	2	5,6	12	20,7	21	13,8
>2 val ir iki 3 val	11	19,0	6	16,7	18	31,0	35	23,0
>3val ir iki 4 val	12	20,7	12	33,3	16	27,6	40	26,3
>4 val ir iki 5 val	10	17,2	5	13,9	5	8,6	20	13,2
> 5 val ir iki 6 val	7	12,1	3	8,3	2	3,4	12	7,9
>6 val ir iki 7 val	5	8,6	2	5,6		0,0	7	4,6
> 7 val ir iki 8 val	3	5,2	2	5,6		0,0	5	3,3
> 8val ir iki 9 val	0	0,0	2	5,6		0,0	2	1,3
> 9val ir iki 10val	0	0,0	1	2,8		0,0	1	0,7
Iš viso fiziškai aktyvių	58	100,0	36	100,0	58	100,0	152	100,0

17 priedas

Papildomo savarankiško lavinimosi trukmė (min) vidutiniškai per savaitę

Fizinis aktyvumas	ŠFG		KG		AG		Visa imtis	
Nesilavina	24	41,4	22	61,1	15	25,9	61	40,1
iki 1 val.	17	29,3	11	30,6	23	39,7	51	33,6
> 1 val. ir iki 2 val.	13	22,4	2	5,6	15	25,9	30	19,7
> 2 val. ir iki 3 val.	3	5,2	1	2,8	4	6,9	8	5,3
> 3 val. ir iki 4 val.	1	1,7	0	0,0	1	1,7	2	1,3
Iš viso	58	100	36	100	58	100	152	100

Fizinio aktyvumo trukmės (min.) raiška (proc.)

Fizinio aktyvumo lygmuo	ŠFG		KG		AG		Visa imtis	
Nesimankština	24	20,7	22	61,1	15	12,9	61	20,1
iki 2 val.	20	21,7	12	24,0	28	27,7	60	24,7
> 2 val. ir iki 4 val.	20	21,7	4	8,0	27	26,7	51	21,0
> 4 val. ir iki 6 val.	31	33,7	15	30,0	29	28,7	75	30,9
> 6 val. ir iki 8 val.	21	22,8	16	32,0	17	16,8	54	22,2
> 8val.	0	0,0	3	6,0	0	0,0	3	1,2
Iš viso fiziškai aktyvių	92	100,0	50	100,0	101	100,0	243	100,0

Suminio fizinio aktyvumo raiška

Fizinis aktyvumas	Tiriamųjų grupės												Visa imtis			
	ŠFG				KG				AG							
	Lavinasi sporto klube	savarankiškai	Lavinasi papildomai	n	% nuo visos ŠFG	Lavinasi sporto klube	savarankiškai	Lavinasi papildomai	n	% nuo visos ŠFG	Lavinasi sporto klube	savarankiškai	Lavinasi papildomai	n	% nuo visos ŠFG	
Nesilavina	0	24	24	20,7	0	22	22	30,6	0	15	15	12,9	0	61	61	20,1
iki 2 val.	10	30	40	34,5	3	13	16	22,2	17	38	55	47,4	30	81	111	36,5
> 2 val. ir iki 4 val.	23	4	27	23,3	18	1	19	26,4	34	5	39	33,6	75	10	85	28,0
> 4 val. ir iki 6 val.	17	0	17	14,7	8	0	8	11,1	7	0	7	6,0	32	0	32	10,5
> 6 val. ir iki 8 val.	8	0	8	6,9	4	0	4	5,6	0	0	0	0,0	12	0	12	3,9
> 8 val.	0	0	0	0,0	3	0	3	4,2	0	0	0	0,0	3	0	3	1,0
Iš viso	58	58	116	100	36	36,0	72	100	58	58	116	100	152	152	304	100

Teisingų atsakymų į anketos klausimus apie pratimų poveikį raumenų struktūrai ir funkcijai raktas

Eil. Nr.	Teiginys	Atsakymų variantai							
		<30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	>90
1.	Sunkmenos dydis	<30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	>90
2.	Judesių kartojimo skaičius	1-2	3-5	6-8	9-12	12-15	16-20	20-30	>30
3.	Pratimo kartojimo serijų skaičius	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	>12
4.	Lavinamų raumenų per pratybas skaičius	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	>12
5.	Poilsio intervalų tarp pratimo serijų trukmė	0,5	0,5-1	1-1,5	1,5-2	2-2,5	2,5-3	3-3,5	>12
6.	Poilsio intervalų tarp pratimų trukmė	1	2	3	4	5	6	7	8
7.	Pratybų skaičius per savaitę	1	2	3	4	5	6	7	8
8.	Pratybų trukmė	30	30-45	45-60	60-90	90-120	120-150	150-180	>12
9.	Ryškesni raumenų apimties pokyčiai	1	2	3	4	5	6	7	8
10	Judesių atlikimo greitis	iki 10	11-20	20-30	30-40	50-60	70-80	80-90	>12

Švelnaus fitneso grupės (ŠFG) tiriamųjų žinių raiška

Eil. Nr.	Teiginys	Rodikliai	Atsakymų variantai							
			<30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	>90
1.	Sunkmenos dydis	Pasirinkimas	<30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	>90
		N	13	15	14	11	3	1	1	0
		%	22,4	25,9	24,1	19,0	5,2	1,7	1,7	0,0
2.	Judesių kartojimo skaičius	Pasirinkimas	1-2	3-5	6-8	9-12	12-15	16-20	20-30	>30
		N	2	1	4	8	14	12	8	9
		%	3,4	1,7	6,9	13,8	24,1	20,7	13,8	15,5
3.	Pratimo kartojimo serijų skaičius	Pasirinkimas	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	>12
		N	15	14	12	10	3	2	1	1
		%	25,9	24,1	20,7	17,2	5,2	3,4	1,7	1,7
4.	Lavinamų raumenų per pratybas skaičius	Pasirinkimas	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	>12
		N	3	5	5	8	6	9	10	12
		%	5,2	8,6	8,6	13,8	10,3	15,5	17,2	20,7
5.	Poilsio intervalų tarp pratimo serijų trukmė	Pasirinkimas	0,5	0,5-1	1-1,5	1,5-2	2-2,5	2,5-3	3-3,5	>3,5
		N	1	6	12	14	7	6	6	6
		%	1,7	10,3	20,7	24,1	12,1	10,3	10,3	10,3
6.	Poilsio intervalų tarp pratimų trukmė	Pasirinkimas	1	2	3	4	5	6	7	8
		N	9	12	13	10	10	2	1	1
		%	15,5	20,7	22,4	17,2	17,2	3,4	1,7	1,7
7.	Pratybų skaičius per savaitę	Pasirinkimas	1	2	3	4	5	6	7	8
		N	5	12	14	6	12	4	3	2
		%	8,6	20,7	24,1	10,3	20,7	6,9	5,2	3,4
8.	Pratybų trukmė	Pasirinkimas	30	30-45	45-60	60-90	90-120	120-150	150-180	>180
		N	10	13	11	11	6	4	2	1
		%	17,2	22,4	19,0	19,0	10,3	6,9	3,4	1,7
9.	Ryškesni raumenų apimties pokyčiai	Pasirinkimas	1	2	3	4	5	6	7	8
		N	6	12	13	12	5	8	2	0
		%	10,3	20,7	22,4	20,7	8,6	13,8	3,4	0,0
10	Judesių atlikimo greitis	Pasirinkimas	iki 10	11-20	20-30	30-40	50-60	70-80	80-90	>12
		N	3	2	9	9	9	11	8	7
		%	5,2	3,4	15,5	15,5	15,5	19,0	13,8	12,1

Kultūrizmo grupės (KG) tiriamųjų žinių raiška

Eil. Nr.	Teiginys	Rodikliai	Atsakymų variantai							
			<30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	>90
1.	Sunkmenos dydis	Pasirinkimas	<30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	>90
		N	3	3	7	13	6	2	1	1
		%	8,3	8,3	19,4	36,1	16,7	5,6	2,8	2,8
2.	Judesių kartojimo skaičius	Pasirinkimas	1-2	3-5	6-8	9-12	12-15	16-20	20-30	>30
		N	2	1	4	6	10	9	4	0
		%	5,6	2,8	11,1	16,7	27,8	25,0	11,1	0,0
3.	Pratimo kartojimo serijų skaičius	Pasirinkimas	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	>12
		N	4	5	12	6	4	3	1	1
		%	11,1	13,9	33,3	16,7	11,1	8,3	2,8	2,8
4.	Lavinamų raumenų per pratybas skaičius	Pasirinkimas	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	>12
		N	2	3	4	4	3	4	5	11
		%	5,6	8,3	11,1	11,1	8,3	11,1	13,9	30,6
5.	Poilsio intervalų tarp pratimo serijų trukmė	Pasirinkimas	0,5	0,5-1	1-1,5	1,5-2	2-2,5	2,5-3	3-3,5	>3,5
		N	1	3	3	6	7	7	6	6
		%	2,8	8,3	8,3	16,7	19,4	19,4	16,7	16,7
6.	Poilsio intervalų tarp pratimų trukmė	Pasirinkimas	1	2	3	4	5	6	7	8
		N	4	6	10	5	7	2	1	1
		%	11,1	16,7	27,8	13,9	19,4	5,6	2,8	2,8
7.	Pratybų skaičius per savaitę	Pasirinkimas	1	2	3	4	5	6	7	8
		N	2	4	7	8	10	2	2	1
		%	5,6	11,1	19,4	22,2	27,8	5,6	5,6	2,8
8.	Pratybų trukmė	Pasirinkimas	30	30-45	45-60	60-90	90-120	120-150	150-180	>180
		N	4	8	5	14	2	1	1	1
		%	11,1	22,2	13,9	38,9	5,6	2,8	2,8	2,8
9.	Ryškesni raumenų apimties pokyčiai	Pasirinkimas	1	2	3	4	5	6	7	8
		N	4	4	4	5	6	11	2	0
		%	11,1	11,1	11,1	13,9	16,7	30,6	5,6	0,0
10	Judesių atlikimo greitis	Pasirinkimas	iki 10	11-20	20-30	30-40	50-60	70-80	80-90	>12
		N	2	6	11	6	4	5	1	1
		%	5,6	16,7	30,6	16,7	11,1	13,9	2,8	2,8

3 priedas

Aerobikos grupės (AG) tiriamųjų žinių raiška

Eil. Nr.	Teiginys	Rodikliai	Atsakymų variantai							
			<30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	>90
1.	Sunkmenos dydis	Pasirinkimas	<30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	>90
		N	19	16	10	7	3	2	1	0
		%	32,8	27,6	17,2	12,1	5,2	3,4	1,7	0,0
2.	Judesių kartojimo skaičius	Pasirinkimas	1-2	3-5	6-8	9-12	12-15	16-20	20-30	>30
		N	3	5	14	11	10	8	4	3
		%	5,2	8,6	24,1	19,0	17,2	13,8	6,9	5,2
3.	Pratimo kartojimo serijų skaičius	Pasirinkimas	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	>12
		N	12,0	16,0	9,0	11,0	4,0	3,0	2,0	1,0
		%	20,7	27,6	15,5	19,0	6,9	5,2	3,4	1,7
4.	Lavinamų raumenų per pratybas skaičius	Pasirinkimas	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	>12
		N	1	4	10	9	8	8	9	9
		%	1,7	6,9	17,2	15,5	13,8	13,8	15,5	15,5
5.	Poilsio intervalų tarp pratimo serijų trukmė	Pasirinkimas	0,5	0,5-1	1-1,5	1,5-2	2-2,5	2,5-3	3-3,5	>3,5
		N	2	4	11	18	9	7	3	4
		%	3,4	6,9	19,0	31,0	15,5	12,1	5,2	6,9
6.	Poilsio intervalų tarp pratimų trukmė	Pasirinkimas	1	2	3	4	5	6	7	8
		N	4	6	10	12	13	7	3	3
		%	6,9	10,3	17,2	20,7	22,4	12,1	5,2	5,2
7.	Pratybų skaičius per savaitę	Pasirinkimas	1	2	3	4	5	6	7	8
		N	3	14	15	9	7	5	4	1
		%	5,2	24,1	25,9	15,5	12,1	8,6	6,9	1,7
8.	Pratybų trukmė	Pasirinkimas	30	30-45	45-60	60-90	90-120	120-150	150-180	>180
		N	15	11	12	6	7	3	2	2
		%	25,9	19,0	20,7	10,3	12,1	5,2	3,4	3,4
9.	Ryškesni raumenų apimtys pokyčiai	Pasirinkimas	1	2	3	4	5	6	7	8
		N	5	14	15	11	6	5	2	0
		%	8,6	24,1	25,9	19,0	10,3	8,6	3,4	0,0
10	Judesių atlikimo greitis	Pasirinkimas	iki 10	11-20	20-30	30-40	50-60	70-80	80-90	>12
		N	1,0	2,0	6,0	12,0	14,0	13,0	6,0	4,0
		%	1,7	3,4	10,3	20,7	24,1	22,4	10,3	6,9

24 priedas

Visos tiriamųjų imties žinių raiška

Eil. Nr.	Visa imtis	Rodikliai	Atsakymų variantai
----------	------------	-----------	--------------------

1	Sunkmenos dydis	n	35	34	31	31	12	5	3	1
		%	23,0	22,4	20,4	20,4	7,9	3,3	2,0	0,7
2	Judesių kartojimo skaičius	n	7	7	22	25	34	29	16	12
		%	4,6	4,6	14,5	16,4	22,4	19,1	10,5	7,9
3	Pratimo kartojimo serijų skaičius	n	31,0	35,0	33,0	27,0	11,0	8,0	4,0	3,0
		%	20,4	23,0	21,7	17,8	7,2	5,3	2,6	2,0
4	Lavinamų raumenų per pratybas skaičius	n	6,0	12,0	19,0	21,0	17,0	21,0	24,0	32,0
		%	3,9	7,9	12,5	13,8	11,2	13,8	15,8	21,1
5	Poilsio intervalų tarp pratimo serijų trukmė	n	4,0	13,0	26,0	38,0	23,0	20,0	15,0	16,0
		%	2,6	8,6	17,1	25,0	15,1	13,2	9,9	10,5
6	Poilsio intervalų tarp pratimų trukmė	n	17,0	24,0	33,0	27,0	30,0	11,0	5,0	5,0
		%	11,2	15,8	21,7	17,8	19,7	7,2	3,3	3,3
7	Pratybų skaičius per savaitę	n	10,0	30,0	36,0	23,0	29,0	11,0	9,0	4,0
		%	6,6	19,7	23,7	15,1	19,1	7,2	5,9	2,6
8	Pratybų trukmė	n	29,0	32,0	28,0	31,0	15,0	8,0	5,0	4,0
		%	19,1	21,1	18,4	20,4	9,9	5,3	3,3	2,6
9	Ryškesni raumenų apimties pokyčiai	n	15,0	30,0	32,0	28,0	17,0	24,0	6,0	0,0
		%	9,9	19,7	21,1	18,4	11,2	15,8	3,9	0,0
10	Judesių atlikimo greitis	n	6,0	10,0	26,0	27,0	27,0	29,0	15,0	12,0
		%	3,9	6,6	17,1	17,8	17,8	19,1	9,9	7,9

25 priedas

Moterų savarankiškos fizinės veiklos raiška

Fizinio aktyvumo forma	ŠFG	KG	AG	VI
------------------------	-----	----	----	----

	Raiška			Raiška			Raiška			Raiška		
	n	%		n	%		n	%		n	%	
		besimankštinančių Nuo savarankiškai	Nuo visos grupės		besimankštinančių Nuo savarankiškai	Nuo visos grupės		Nuo savarankiškai besimankštinančių	Nuo visos grupės		besimankštinančių Nuo savarankiškai	Nuo visos grupės
Lengvas tolygus ėjimas	2	5,9	3,4	2	14,3	5,6	1	2,3	1,7	5	5,5	3,3
Spartus ėjimas	3	8,8	5,2		0,0	0,0	2	4,7	3,4	5	5,5	3,3
Lengvas ėjimas su lazdomis	2	5,9	3,4		0,0	0,0	1	2,3	1,7	3	3,3	2,0
Spartus ėjimas su lazdomis	1	2,9	1,7		0,0	0,0	2	4,7	3,4	3	3,3	2,0
Lengvas tolygus bėgimas	2	5,9	3,4	2	14,3	5,6	5	11,6	8,6	9	9,9	5,9
Spartus tolygus bėgimas	1	2,9	1,7		0,0	0,0	2	4,7	3,4	3	3,3	2,0
Lengvas važiavimas dviračiu	2	5,9	3,4	1	7,1	2,8	3	7,0	5,2	6	6,6	3,9
Spartus važiavimas dviračiu	1	2,9	1,7		0,0	0,0	1	2,3	1,7	2	2,2	1,3
Lengvas tolygus plaukimas	3	8,8	5,2	3	21,4	8,3	4	9,3	6,9	10	11,0	6,6
Spartus tolygus plaukimas	1	2,9	1,7		0,0	0,0	1	2,3	1,7	2	2,2	1,3
Sportiniai žaidimai	1	2,9	1,7		0,0	0,0	1	2,3	1,7	2	2,2	1,3
Kalanetika	2	5,9	3,4		0,0	0,0	2	4,7	3,4	4	4,4	2,6
Tempimo pratimai	2	5,9	3,4	3	21,4	8,3	3	7,0	5,2	8	8,8	5,3
Pilatesas	2	5,9	3,4	1	7,1	2,8	4	9,3	6,9	7	7,7	4,6
Bendrojo poveikio mankšta	3	8,8	5,2	2	14,3	5,6	5	11,6	8,6	10	11,0	6,6
Bendrojo lavinimo pratimai	6	17,6	10,3		0,0	0,0	6	14,0	10,3	12	13,2	7,9

26 priedas

Moterų bendrojo lavinimo pratimų atlikimo raiška

Raumenų grupė	Pratimas	ŠFG		KG		AG		VI		
		Raiška		Raiška		Raiška		Raiška		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
			Nuo savarankiškai besimankštinančių		Nuo visos grupės		Nuo savarankiškai besimankštinančių		Nuo visos grupės	Nuo savarankiškai besimankštinančių
Kojos	Pritūpimai	2				6		8		
	Pasistiebimai	2				6		8		
	Įtūpstai	1				4		5		
	Rankos	Rankų lenkimas su svarmeniu	2				3		5	
		Rankų tiesimas su svarmeniu	1				2		3	
		Atsispaudimai	1				2		3	
Nugara	Tiesių kojų kėlimas gulint ant gimnastikos kamuolio	0				3		3		
	Pakaitinis kojų kėlimas gulint ant gimnastikos kamuolio	0				3		3		
	Kojų kėlimas ir užlaikymas gulint ant grindų ant pilvo	0				4		4		
	Liemens kėlimas ir užlaikymas gulint ant grindų ant pilvo	0				4		4		
Pilvas	Kojų kėlimas gulint ant grindų	2				6		8		
	Pakaitinis kojų kėlimas gulint ant grindų	2				6		8		
	Susirietimai gulint ant grindų ir sulenkus kojas	2				5		7		
	Susirietimai gulint ant grindų ir laikant pakeltas sulenktas kojas	1				4		5		
	Įstriži susirietimai, gulint ant grindų ir sulenkus kojas (rankos už galvos).	1				3		4		
	Įstriži susirietimai, pasisukant į šalį, gulint ant grindų ir laikant pakeltas pusiau sulenktas kojas	1				3		4		
	Raidžių rašymas kojomis, atsigulus.	1				1		2		
	Susisukimai liemeniu, stovint	1				2		3		
	Kojų lenkimas ir traukimas prie krūtinės, sėdint.	1				1		2		
	Pusiau sulenktos kojos kėlimas ir užlaikymas 2-3 sek	1				1		2		
Krūtinė	Atsispaudimai remiant pusiau sulenktų kojų kelius į grindis	1				3		4		
	Svarmenų spaudimas gulint	1				1		2		
	Rankų suvedimas gulint ant grindų (gimnastikos kamuolio)	1				1		2		
	Pusiau sulenktų rankų leidimas už galvos ir kėlimas aukštyn	1				1		2		
Pečiai	Svarmenų spaudimas stovint	2				2		4		
	Svarmenų trauka iki smakro	2				3		5		
	Svarmenų trauka pasilenkus	2				2		4		
	Pusiau sulenktų rankų kėlimas į šalis-aukštyn	1				3		4		
	Tiesių rankų kėlimas pirmyn-aukštyn	1				2		3		
	Tiesių rankų kėlimas į šalis-aukštyn	1				2		3		