

STUDENČIŲ NUOSTATŲ FIZINIO AKTYVUMO ATŽVILGIU SĄSAJOS SU KŪNO KULTŪROS UGDYMO(SI) PATIRTIMI MOKYKLOJE

Andrius Norkus

Šiaulių universitetas, Edukologijos fakultetas

Įvadas

Fizinis aktyvumas apibūdinamas kaip bet kuris kūno judėjimas, kai, susitraukiant raumenims, energijos sunaudojama daugiau nei kūnui esant ramybės būsenos. Fizinis aktyvumas, sveikata ir gyvenimo kokybė yra glaudžiai susiję. Žmogaus kūnas yra pritaikytas judėti, todėl jam reikia reguliarios fizinės veiklos, kad gyvybinės funkcijos sklandžiai veiktų ir žmogus nesirgtų. Įrodyta, kad dėl nejudrios gyvensenos didėja rizika susirgti daugeliu lėtinių ligų, tarp jų širdies ir kraujagyslių ligomis, kurios Vakaruose yra viena dažniausių mirties priežasčių (ES gairės, 2008). Aktyvi gyvensena svarbi ne tik fizinei žmogaus sveikatai, bet teikia ir daugybę kitų socialinių ir psichologinių pranašumų. Įvairios fizinio aktyvinimo priemonės reikalingos ne vien tik žmogaus fizinėms galioms palaikyti ar didinti, bet turi žymiai didesnę reikšmę. Tai gali būti veiksminga atsipalaidavimo ir net psichoterapinė priemonė, padedanti žmogui atsigausti po įtempto protinio darbo, kasdienių rūpesčių (Neverauskas, 2008; Sakalauskas, 2010). V. Volbekienė (2004) teigia, kad fizinis aktyvumas – ne kasdieninio gyvenimo papildas, bet gyvybiškai būtina jo dalis ir pagrindinis gyvenimo kokybės rodiklis. Sąmoningas fizinis aktyvumas pastaruoju metu tampa ypač svarbus, kadangi fizinis darbas išsivysčiusiose valstybėse yra beveik išnykęs.

Nepaisant vis didėjančios fizinio aktyvumo reikšmės, yra duomenų, kad mokinių ir studentų fizinis aktyvumas yra nepakankamas ir turi tendenciją toliau mažėti (Armonienė, 2007). Vilniaus visuomenės sveikatos centro atlikto tyrimo (2005) duomenimis, daugumai (60 %) miesto mokinių mokykla ir kūno kultūros pamokos yra vienintelė vieta, kur jie užsiima fiziškai aktyvia veikla. Mokiniai yra linkę rinktis laisvalaikį, kuris nereikalauja judėjimo, fizinės veiklos. Pasak P. Tamošausko (2007), dauguma jaunuolių studijuoti į aukštąsias mokyklas ateina silpnos sveikatos ir neturėdami fizinio aktyvumo bei sveiko gyvenimo būdo motyvų. Labai aktualu daugiau dėmesio skirti merginų fizinio aktyvumo klausimams, nes tyrimai (Tamošauskas ir kt., 1994; Mertinas, Tinteris, 1998) rodo, kad jos yra fiziškai pasyvesnės už vaikus, dažniau turi antsvorį, yra prastesnės fizinės būklės.

Europos Sąjungos sporto ir sveikatos darbo grupės 2008 m. priimtose „ES fizinio aktyvumo

gairėse“ teigiama, kad kūno kultūros užsiėmimai du ar tris kartus per savaitę naudos sveikatai duoda nedaug, tačiau jie gali paskatinti vaikus domėtis fiziniu aktyvumu po pamokų. Pasak gairių, kokybiškas fizinis lavinimas yra toks, kai mokymas ir turinys atitinka visų vaikų ir jaunuolių amžiaus grupių poreikius. Mokytojai turi būti skatinami tuos poreikius tirti pažangiomis technologijomis, nes tai leistų kūno kultūros programą pritaikyti kiekvieno mokinio gebėjimams. Kūno kultūros pamokų organizavimą bendrojo lavinimo mokyklose reglamentuojantys Lietuvos Respublikos švietimo dokumentai vienu iš pagrindinių kūno kultūros dalyko tikslų laiko sąmoningų fiziškai aktyvios gyvensenos įgūdžių, realizuojamų visą likusį gyvenimą, ugdymą(si) (Bendrosios programos ir išsilavinimo standartai, 2002). Atsakyta fizinio pajėgumo sureikšminimo, akcentuojami sąmoningumo, individualumo, demokratiškumo principai. Kūno kultūros mokytojui suteikta daug laisvės ir kūrybiškumo galimybių planuojant ugdymo turinį, užsiėmimus. Kartu jam tenka ir labai atsakinga misija, nuo kurios iš dalies priklausys ugdytinių gyvenimo kokybė – sudominti, paskatinti jauną žmogų užsiimti fiziškai aktyvia veikla ne tik kūno kultūros pamokose, bet ir po jų, baigus mokyklą.

Prastėjantys mokinių bei mokyklą baigusių žmonių fizinio aktyvumo bei sveikatos rodikliai verčia abejoti, ar tikrai kūno kultūros ugdymo realybė atlieka pagrindinę švietimo dokumentuose jai deleguotą funkciją – skiepija mokiniams sąmoningo fizinio aktyvumo įgūdžius. Iš čia kyla **probleminis tyrimo klausimas** – kurie kūno kultūros pamokose patirti dalykai skatina merginas būti fiziškai aktyvias po mokyklos baigimo?

Tyrimo uždaviniai:

1. Išaiškinti teigiamas ir neigiamas merginų nuostatas į fizinį aktyvumą bei jas sąlygojusias priežastis kūno kultūros pamokose.
2. Priežasties – pasekmės principu identifikuoti patirties kūno kultūros pamokose ir merginų fizinio aktyvumo, baigus mokyklą, nuostatų svarbiausius ryšius.

Tyrimo tikslas – atskleisti patirties kūno kultūros pamokų sąsajas su merginų nuostatomis fizinio aktyvumo atžvilgiu, baigus mokyklą.

Tyrimo metodika

Tyrimo instrumentas – autoriaus sudaryta anketa. Atsakymai į jos klausimus apie tiriamųjų mo-

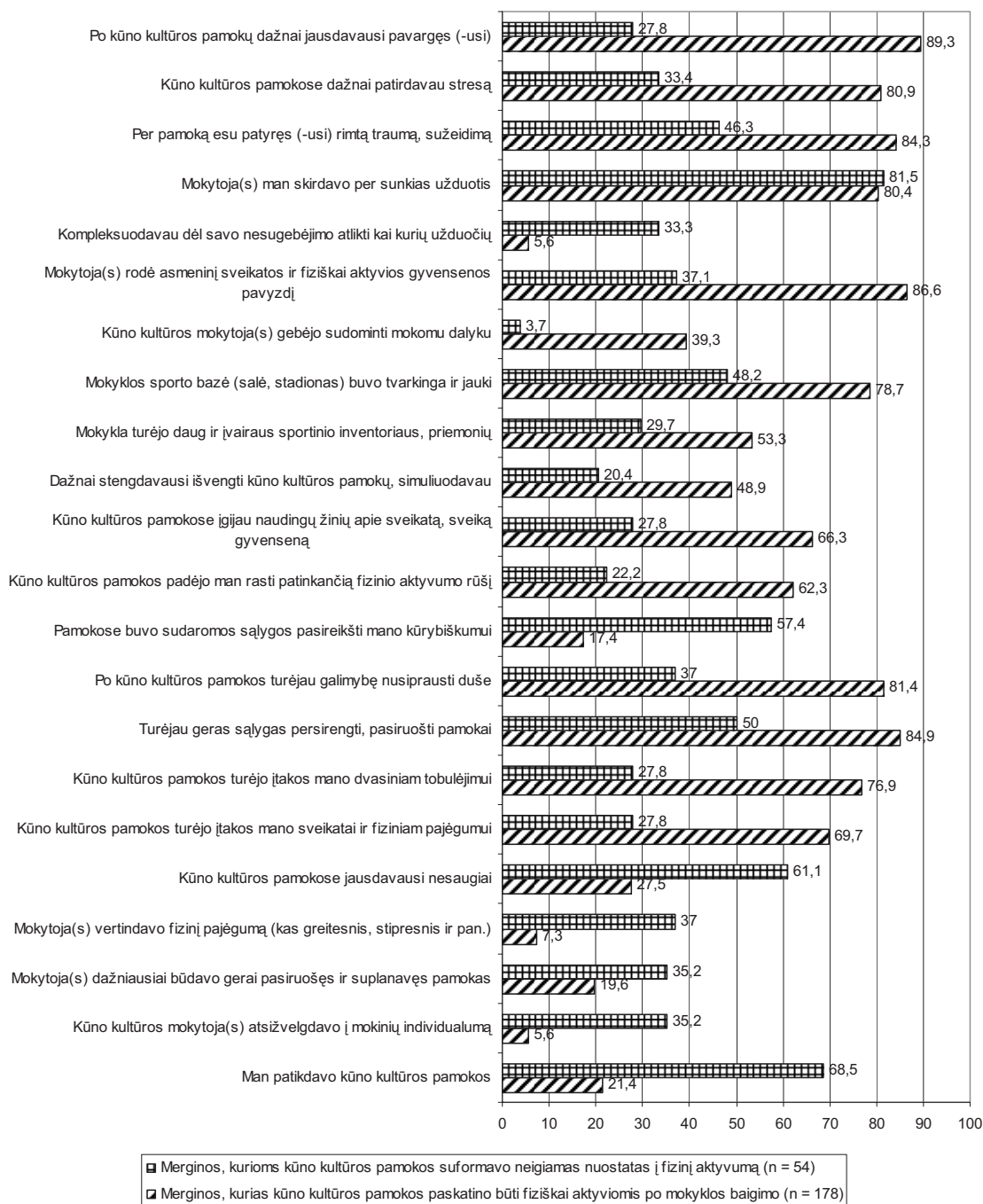
kyklinę kūno kultūros ugdymosi patirtį koduojami penkiabale Likerto skale. Klausimynas sudarytas remiantis informacijos šaltinių analize. Anketos teiginiai apima *fizinės ugdymo(si) aplinkos* (1 lentelėje jie pažymėti Nr. 5, 9, 10, 18), *mokytojo pedagoginių kompetencijų* (2, 3, 6, 11, 16, 19, 21), *emocinio pasitenkinimo* (1, 4, 8, 12, 13, 20), *kūno kultūros pamokų prasmingumo suvokimo* (7, 17, 22) sritis. Skalėje, be teiginių apie patirtį pamokose, pateikti du teiginiai, atspindintys teigiamų (14) arba neigiamų (15) nuostatų į fizinį aktyvumą susiformavimą. Skalės vidinis patikimumas gana aukštas – Kronbacho alfa siekia 0,74. Duomenys apdoroti ir skaičiuoti statistikos programa SPSS 17. Kadangi tyrimo duomenys ranginiai, ryšiai tarp kintamųjų buvo skaičiuojami taikant

Spirmeno (Spearman) koreliacijos koeficientą (r_s).

Empirinis tyrimas atliktas 2011 m. pavasarį, jame dalyvavo 490 Lietuvos aukštųjų mokyklų dieninių studijų I–IV kurso studentų. Absoliuti tiriamųjų dauguma vidurinę mokyklą baigė 2005–2010 metais.

Tyrimo rezultatai

Remiantis anketinės apklausos rezultatais, iš tiriamųjų imties buvo išskirtos dvi sąlyginės merginų grupės. Pirmoji grupė – merginos, pritarusios teiginiui, kad kūno kultūros pamokos mokykloje joms suformavo neigiamas nuostatas į fizinį aktyvumą



Pav. Pritarimo teiginiams apie savo patirtį kūno kultūros pamokose procentinė raiška

($n = 54$), antroji – pritarusios priešingam teiginiui, būtent, kūno kultūros pamokos jas paskatino būti fiziškai aktyvias baigus vidurinę mokyklą ($n = 178$).

Dauguma I grupės merginų pritarė teiginiams, kad kūno kultūros pamokose jos kompleksuodavo dėl savo nesugebėjimo atlikti kai kurių užduočių (61,1 %), po kūno kultūros pamokų dažnai jausdavosi pervargusios (68,5 %). Maždaug trečdalis šios grupės merginų nurodė, kad kūno kultūros pamokose dažnai patirdavo stresą, jausdavosi nesaugiai ar net patyrė sunkią traumą. Panašus šios grupės apklaustųjų procentas teigė, kad mokytojas skirdavo joms per sunkias užduotis. Daugiau nei pusė (57,4 %) pripažino, kad simuliuodavo, siekdavo nedalyvauti kūno kultūros pamokose. Tik nedidelė šių merginų dalis pritarė teiginiams, kad mokytojas atsižvelgdavo į jų individualumą (33,4 %), teikė teorinių žinių (22,2 %) apie sveikatą ir sveiką gyvenseną (žr. pav.).

Vertinant II grupės merginų pritarimo anketos teiginiams dažnį, itin išryškėjo fizinės ugdymo(si) aplinkos reikšmė. Atsiskleidė ir mokytojo profesinių kompetencijų svarba – dauguma apklaustųjų nurodė, kad kūno kultūros mokytojas gebėjo sudominti mokomuoju dalyku (76,9 %), būdavo gerai pasiruošęs ir suplanavęs pamokas (84,3 %), atsižvelgdavo į mokinių individualumą (80,9 %), rodydavo asmeninį sveikos gyvensenos pavyzdį (69,7 %). Beveik pusė tiriamųjų (48,9 %) teigė, kad mokytojas kūno kultūros pamokose sudarydavo sąlygas pasireikšti jų kūrybiškumui. Daugumai II grupės merginų būdingas kūno kultūros pamokų prasmės, teikiamos naudos suvokimas – 66,3 % nurodė, kad pamokos padėjo rasti joms patinkančią fizinio aktyvumo rūšį, 86,6 % – kad turėjo įtakos jų sveikatai bei fiziniam pajėgumui, o 62,3 % pažymėjo, kad įgijo naudingų žinių apie sveikatą ir sveiką gyvenseną (žr. pav.).

I ir II grupių merginų nuomonės apie kūno kultūros pamokas mokykloje ypač išsiskyrė vertinant teiginius apie fizinę mokymo(si) aplinką bei mokytojo pedagogines kompetencijas. Be to, I grupės tiriamosios, lyginant su II grupe, kelis kartus dažniau patirdavo stresą, nesaugumo jausmą, neigiamų emocijų dėl nesugebėjimo atlikti užduočių. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad abiejose grupėse daugiau nei 80 % merginų teigė, jog pamokose buvo vertinamas jų fizinis pajėgumas, nors to daryti nerekomenduoja švietimą reglamentuojantys dokumentai bei šiuolaikinė kūno kultūros ugdymo(si) paradigma.

Koreliacinė tiriamųjų pritarimo anketos teiginiams analizė atskleidė, kad labiausiai su fizinio

aktyvumo įgūdžiais, baigus mokyklą, siejasi per pamokas gautos teorinės žinios apie sveikatą, sveiką gyvenseną ($r_s = 0,501$) (žr. lentelę). Teigiamos nuostatos fizinio aktyvumo atžvilgiu, baigus mokyklą, sietinos ir su mokytojo gebėjimu atsižvelgti į mokinių individualumą ($r_s = 0,432$), planuoti pamokas ($r_s = 0,426$). Taip pat paaiškėjo, kad mokytojo gebėjimas sudominti merginas kūno kultūros dalyku reikšmingai susijęs su jo rodomu asmeniniu sveikos gyvensenos pavyzdžiu ($r_s = 0,628$) ir pamokoje sudaromomis galimybėmis pasireikšti mokinių kūrybiškumui ($r_s = 0,463$). Išryškėjo vidutinio stiprumo ryšiai tarp fizinės ugdymo(si) aplinkos, mokyklos turimo sportinio inventoriaus ir mokytojo gebėjimo sudominti dalyku, planuoti pamoką. Tikėtina, kad, disponuodamas įvairesnėmis mokymo priemonėmis bei kokybiška sporto baze, mokytojas turi didesnių galimybių patraukliau organizuoti ugdymo(si) procesą, sudominti mokines.

Neigiamų nuostatų fizinio aktyvumo atžvilgiu atsiradimas labiausiai sietinas su pamokose patirtu stresu ($r_s = 0,618$) ir nesaugumo jausmu ($r_s = 0,457$), per sunkiomis užduotimis ($r_s = 0,56$), po pamokos jaučiamu pervargimu ($r_s = 0,486$). Vertėtų pastebėti, kad pamokose patirtas stresas stipriausiai koreliuoja su sunkiomis užduotimis ($r_s = 0,588$) ir kompleksavimu dėl negebėjimo jų atlikti ($r_s = 0,501$). Galima daryti prielaidą, jog merginų siekis išvengti šių neigiamų emocijų dažnai lemia kūno kultūros pamokų vengimą, simuliaciją.

Išvados

1. Dauguma merginų, kurias kūno kultūros pamokos paskatino būti fiziškai aktyviomis po mokyklos baigimo, teigė, kad turėjo geras dalyko mokymo(si) sąlygas ir priemones, šio dalyko pamokomis gebančius sudominti pedagogus. Didžioji dalis merginų, kurioms kūno kultūros pamokos lėmė neigiamas nuostatas į fizinį aktyvumą, kompleksuodavo dėl nesugebėjimo atlikti kai kurių užduočių, po pamokos jausdavosi pervargusios.
2. Pastebėta statistiškai reikšminga vidutinio stiprumo koreliacija tarp teigiamos merginų nuostatos fizinio aktyvumo atžvilgiu, baigus mokyklą, ir pamokose gautų teorinių žinių apie sveikatą bei sveiką gyvenseną, mokytojo gebėjimo atsižvelgti į mokinių individualumą. Neigiamų nuostatų į fizinį aktyvumą atsiradimas labiausiai sietinas su pamokose patirtu stresu, nesaugumo jausmu ir per sunkiomis užduotimis.

Lentelė. Tiriamųjų pritarimo klausimyno teiginiams koreliacijos matrica (n = 490)

Teiginys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1. Man patikdavo kūno kultūros pamokos	1	,612**	,227**	-,433**	,204**	,369**	,384**	-,608**	,257**	,291**	,358**	-,254**	-,348**	,475**	-,421**	,516**	,479**	,354**	,424**	-,262**	-,327**	,512**
2. Kūno kultūros mokytoja(s) atsižvelgdavo į mokinių individualumą	,612**	1	,200**	-,365**	,223**	,346**	,411**	-,389**	,293**	,311**	,431**	-,243**	-,316**	,432**	-,336**	,611**	,445**	,353**	,518**	-,221**	-,296**	,409**
3. Mokytoja(s) dažniausiai vertindavo mūsų fizinių pajėgumą (kas greitesnis, stipresnis ir pan.)	,227**	,200**	1	-,122**	,112**	,100**	,145**	-,197**	,078**	,176**	,156**	-,077	-,061	,123**	-,046	,229**	,149**	,214**	,350**	-,053	-,034	,209**
4. Kūno kultūros pamokų metu jausdavausi nesaugiai	-,433**	-,365**	-,122**	1	-,206**	-,238**	-,170**	,353**	-,160**	-,255**	-,262**	,374**	,466**	-,210**	,457**	-,360**	-,237**	-,328**	-,300**	,221**	,511**	-,255**
5. Po kūno kultūros pamokos turėjau galimybę nusiprausti duše	,204**	,223**	,112**	-,206**	1	,363**	,287**	-,134**	,324**	,248**	,263**	-,161**	-,155**	,240**	-,174**	,318**	,238**	,476**	,228**	-,064	-,127**	,156**
6. Pamokose buvo sudaromos sąlygos pasireikšti mano kūrybiškumui	,369**	,346**	,100**	-,238**	,363**	1	,476**	-,333**	,316**	,241**	,381**	-,247**	-,225**	,392**	-,236**	,463**	,503**	,386**	,360**	-,117**	-,189**	,391**
7. Kūno kultūros pamokose įgijau naudingų žinių apie sveikatą, sveiką gyvenimą	,384**	,411**	,145**	-,170**	,287**	,476**	1	-,281**	,337**	,225**	,485**	-,148**	-,136**	,501**	-,165**	,533**	,528**	,310**	,407**	-,094**	-,160**	,374**
8. Dažnai stengdavausi išvengti kūno kultūros pamokų, simuliuodavau	-,608**	-,389**	-,197**	,353**	-,134**	-,333**	-,281**	1	-,139**	-,148**	-,284**	,266**	,290**	-,413**	,326**	-,418**	-,354**	-,224**	-,326**	,246**	,288**	-,420**
9. Mokykla turėjo daug ir įvairaus sportinio inventoriaus, priemonių	,257**	,293**	,078**	-,160**	,324**	,316**	,337**	-,139**	1	,554**	,356**	-,116**	-,203**	,293**	-,240**	,442**	,362**	,404**	,436**	-,061	-,188**	,230**
10. Mokyklos sporto bazė (salė, stadionas) buvo tvarkinga ir jauki	,291**	,311**	,176**	-,255**	,248**	,241**	,225**	-,148**	,554**	1	,307**	-,114**	-,241**	,224**	-,298**	,473**	,242**	,365**	,334**	-,083	-,280**	,315**
11. Kūno kultūros mokytoja(s) rodė asmeninį sveikos ir fiziškai aktyvios gyvenimo pavyzdį	,358**	,431**	,156**	-,262**	,263**	,381**	,485**	-,284**	,356**	,307**	1	-,141**	-,203**	,394**	-,266**	,628**	,464**	,367**	,490**	-,142**	-,190**	,361**
12. Kompleksuodavau dėl savo nesugebėjimo atlikti kai kurių užduočių	-,254**	-,243**	-,077	,374**	-,161**	-,247**	-,148**	,266**	-,116**	-,114**	1	,501**	-,139**	-,139**	,387**	-,228**	-,097**	-,161**	-,153**	,395**	,423**	-,195**
13. Kūno kultūros pamokose dažnai patirdavau stresą	-,348**	-,316**	-,061	,466**	-,155**	-,225**	-,136**	,290**	-,203**	-,241**	-,203**	,501**	1	-,182**	,618**	-,341**	-,163**	-,274**	-,236**	,455**	,588**	-,246**
14. Kūno kultūros pamokos paskatino mane būti fiziškai aktyviu(ia) po mokyklos baigimo	,475**	,432**	,123**	-,210**	,249**	,392**	,501**	-,413**	,293**	,224**	,394**	-,139**	-,182**	1	-,247**	,411**	,491**	,229**	,426**	-,163**	-,176**	,439**
15. Kūno kultūros pamokos suformavo neigiamas mano nuostatas į sportą ir fizinių aktyvumą	-,421**	-,336**	-,046	,457**	-,174**	-,236**	-,165**	,326**	-,240**	-,298**	-,266**	,387**	,618**	-,247**	1	-,360**	-,231**	-,284**	-,274**	,486**	,560**	-,328**
16. Kūno kultūros mokytoja(s) gebėjo sudominti mokomą dalyku	,516**	,611**	,229**	-,360**	,318**	,463**	,533**	-,418**	,442**	,473**	,628**	-,228**	-,341**	,411**	-,360**	1	,501**	,447**	,580**	-,182**	-,290**	,463**
17. Kūno kultūros pamokos padėjo man rasti patinkančią fizinių aktyvumo rūšį	,479**	,445**	,149**	-,237**	,238**	,503**	,528**	-,354**	,362**	,242**	,464**	-,097**	-,163**	,491**	-,231**	,501**	1	,330**	,359**	-,066	-,157**	,403**
18. Turėjau geras sąlygas persirengti, pasiruošti pamokai	,354**	,353**	,214**	-,328**	,476**	,386**	,310**	-,224**	,404**	,365**	,367**	-,161**	-,274**	,229**	-,284**	,447**	,330**	1	,348**	-,136**	-,260**	,354**
19. Mokytoja(s) dažniausiai būdavo gerai pasiruošęs ir suplanavęs pamokas	,424**	,518**	,350**	-,300**	,228**	,360**	,407**	-,326**	,436**	,334**	,490**	-,153**	-,236**	,426**	-,274**	,580**	,359**	,348**	1	-,07	-,216**	,387**
20. Po kūno kultūros pamokų dažnai jausdavausi pervargęs (-usi)	-,262**	-,221**	-,053	,221**	-,064	-,117**	-,094**	,246**	-,061	-,083**	-,142**	,395**	-,455**	-,163**	,486**	-,182**	-,066	-,136**	-,07	1	,479**	-,162**
21. Mokytoja(s) man skirdavo per sunkias užduotis ir fiziniams pajėgumui	-,327**	-,296**	-,034	,511**	-,127**	-,189**	-,160**	,288**	-,188**	-,289**	-,190**	,423**	,588**	-,176**	,560**	-,290**	-,157**	-,260**	-,216**	,479**	1	-,229**
22. Kūno kultūros pamokos turėjo įtakos mano sveikatai ir fiziniams pajėgumui	,512**	,409**	,209**	-,255**	,156**	,391**	,374**	-,420**	,230**	,315**	,361**	-,195**	-,246**	,439**	-,328**	,463**	,403**	,354**	,387**	-,162**	-,229**	1

* – koreliacijos patikimumo lygmuo $p < 0,05$ ** – koreliacijos patikimumo lygmuo $p < 0,01$

Literatūra

1. Armonienė J., 2007, Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. <<http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2007/85/a116-120.pdf>>. [2011-07-22].
2. ES fizinio aktyvumo gairės, 2008, *Rekomenduojami politiniai veiksmai, skirti remti sveikatą gerinančią fizinę aktyvumą*. Briuselis.
3. Fizinio aktyvumo stoka Vilniaus miesto mokyklose. <<http://sena.sam.lt/lt/main/news?id=3046>>. [2011-07-24].
4. *Lietuvos bendrosios programos ir išsilavinimo standartai XI–XII kl.*, 2004. Vilnius: Švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo plėtotės centras.
5. Mertinas J., Tinteris M., 1998, Vilniaus pedagoginio universiteto I kurso studentų sveikatos būklė 1994–1998 metais. *Žmogaus ugdymo problemos šiuolaikinėje visuomenėje: tarptautinė mokslinė konferencija. Mokslo darbai*. Kaunas: Akademija.
6. Neverauskas J., 2008, Optimalus fizinis aktyvumas. *Sveikas žmogus*. Nr. 4. P. 58–59.
7. Sakalauskas Š., 2010, *Fizinio aktyvumo pagrindai*. Vilnius: MRU.
8. Tamošauskas P., 2007, Kūno kultūros raidos tendencijos Lietuvos universitetinėse aukštosiose mokyklose. *Santalka. Edukologija*. T. 15. Nr. 2. P. 80–87.
9. Tamošauskas P., Mačys A., Vaiščila V., 1994, Pirmo kurso studentų fizinės-funkcinės būklės ypatumai. *Įvairaus amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo, fizinio ugdymo ir sveikatos problemos*. Vilnius.
10. Volbekienė V., 2004, Fizinio aktyvumo sąvoka. *Seminaro medžiaga*. <www.lkka.lt/get.php?f.84>. [2011-07-24].

RELATIONSHIP BETWEEN FEMALE STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY AND THEIR EXPERIENCE OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT SCHOOL

Andrius Norkus

Summary

The aim of the research is to find out the relationship between female students' attitudes towards physical activity and their experience of physical education (PE) lessons at school.

Most of the girls who were encouraged by PE lessons to be physically active after school graduation, noticed they had good subject learning conditions and tools, also the teachers were able to make them interested in it. Most of the young women whom PE lessons helped shape negative attitudes towards physical activity, used to feel bad because of inability to perform certain tasks and felt exhausted after the classes. Statistically significant correlation between girls' positive attitude towards physical activity after school graduation and theoretical knowledge about health and healthy lifestyle received during PE lessons was recorded. Teacher's ability to take into account a pupil's individuality was also important in this regard. Appearance of girls' negative attitudes towards physical activity is mostly related to stress, feeling unsafe and too difficult tasks during the lessons.

Keywords: physical activity, attitudes, physical education, girls.

STUDENČIŲ NUOSTATŲ FIZINIO AKTYVUMO ATŽVILGIU SAŠAJOS SU KŪNO KULTŪROS UGDYMO(SI) PATIRTIMI MOKYKLOJE

Andrius Norkus

Santrauka

Tyrimo tikslas – atskleisti sąsajas tarp merginų nuostatų fizinio aktyvumo atžvilgiu, baigus mokyklą, ir kūno kultūros pamokų patirties.

Dauguma merginų, kurias kūno kultūros pamokos paskatino būti fiziškai aktyviomis po mokyklos baigimo, teigė, kad turėjo geras dalyko mokymo(si) sąlygas ir priemones, gebančius sudominti pedagogus. Didžioji dalis merginų, kurioms kūno kultūros pamokos lėmė neigiamas nuostatas fizinio aktyvumo atžvilgiu, kompleksuodavo dėl nesugebėjimo atlikti kai kurių užduočių, po pamokos jausdavosi pervargusios. Pastebėta statistiškai reikšminga vidutinio stiprumo koreliacija tarp teigiamo merginų požiūrio į fizinį aktyvumą, baigus mokyklą, ir pamokose gautų teorinių žinių apie sveikatą bei sveiką gyvenseną, mokytojo gebėjimo atsižvelgti į mokinių individualumą. Neigiamų nuostatų fizinio aktyvumo atžvilgiu atsiradimas labiausiai sietinas su pamokose patirtu stresu, nesaugumo jausmu ir per sunkiomis užduotimis.

Prasminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, nuostatos, kūno kultūra, merginos.

[Iteikta 2011-09-20]