

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
SPECIALIOSIOS PEDAGOGIKOS KATEDRA

Specialiosios pedagogikos (specializacija – specialiojo ugdymo koordinavimas) magistrantūros
studijų programa

Jurga Statulevičienė

**MOKINIŲ, TURINČIŲ KOMPLEKSIŲ NEGALIAŲ, KŪNO KULTŪROS
PAMOKŲ EFEKTYVINIMAS DIDINANT MOTORINIŲ PAMOKŲ
GLAUDUMĄ**

Magistro baigiamasis darbas

*Magistro darbo vadovas-
Prof. habil. dr. V. Gudonis*

Patvirtinimas apie atlikto magistro darbo savarankiškumą

Patvirtinu, kad įteikiamas magistro darbas

„Mokinių turinčių, kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų efektyvinimas didinant motorinį pamokų glaudumą“ yra:

1. Atliktas savarankiškai ir nėra pateiktas kitam kursui šiame ar ankstesniuose semestruose.
2. Nebuvo naudotas kitame institute / universitete Lietuvoje ir užsienyje.
3. Nėra medžiagos iš kitų autorių darbų, jeigu jie nėra nurodyti darbe.
4. Pateiktas visas panaudotos literatūros sąrašas.

.....
Vardas, pavardė

.....
Parašas

Magistro darbo santrauka

Darbe atlikta *teorinė* vaikų, turinčių kompleksinę negalią, judėjimo ir fizinio aktyvumo svarba vystymosi raidai, mokinių turinčių kompleksinę negalią kūno kultūros pamokos hipotetinio modelio analizė.

Iškeltos *hipotezės*, kad mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų motorinis glaudumas neatitinka minimalių rekomenduojamų normų bei pritaikius tinkamus mokinių veiklos organizavimo būdus pamokoje, padidės mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų motorinis glaudumas.

Anketinės tėvų *apklausos* metodu buvo išsiaiškinta tėvų nuomonė apie jų vaikų fizinį aktyvumą. *Ugdymo projekto* metodu, buvo nustatytas mokinių turinčių kompleksinę negalią kūno kultūros pamokų bendrasis ir motorinis glaudumas, padarytos išvados. Svarbiausios empirinio tyrimo *išvados*:

1. Remiantis mokslinės literatūros duomenimis, nustatyta, kad lemiamą vaidmenį didinant mokinių fizinį aktyvumą, atlieka mokykla ir kūno kultūros pamokos, kurios daugeliui vaikų, turinčių kompleksinę negalią, yra vienintelė priemonė tenkinanti judėjimo poreikį. Kiekvienam vaikui turėtų būti sudaroma individualizuota kūno kultūros ugdymosi programa, numatomi siektini tikslai, pagal kiekvieno vaiko raidos lygį, padedantys atsiskleisti jų galioms, išnaudojantys jų stipriąsias pusės.

2. Ugdymo projekto metu buvo tirtos trijų skirtingų mokinių veiklos organizavimo būdų kūno kultūros pamokos, kuriose nustatyta, kad bendrasis pamokų glaudumas individualiuoju mokinių veiklos organizavimo būdu buvo 64%, motorinis - 38%. Grupiniu mokinių veiklos organizavimo būdu bendrasis pamokos glaudumas siekė 75%, o motorinis - 53%, srautiniu-stotiniu - bendras pamokos glaudumas siekė 75%, motorinis - 39%.

3. Anketinės apklausos metu išsiaiškinta, kad tėvų, auginančių kompleksinę negalią turinčius vaikus, požiūriu jų vaikų fizinis aktyvumas nepakankamas (82% respondentų), jie negali savarankiškai judėti, nėra fiziškai aktyvūs.

4. Ugdymo projekto metu išsiaiškinta, kad pritaikius grupinį (visi kartu vienu metu) mokinių veiklos organizavimo būdą, kuomet užduotys buvo diferencijuotos ir pritaikomos pagal mokinių gebėjimus, pasiektas didžiausias kūno kultūros pamokų motorinio glaudumo rodiklis (53 %).

Esminiai žodžiai: kompleksinė negalia, fizinis aktyvumas, motorinis pamokų glaudumas.

Turinys

Magistro darbo santrauka	3
Įvadas	5
1 skyrius. VAIKŲ, TURINČIŲ KOMPLEKSINĘ NEGALIĄ, JUDĖJIMO SVARBA VYSTYMO SI RAIDAI	9
1.1. Judėjimo svarba žmogaus organizmui	9
1.2. Vaikų, turinčių kompleksinę negalią, charakteristikos	13
2 skyrius. VAIKŲ, TURINČIŲ KOMPLEKSINĘ NEGALIĄ, KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ ORGANIZAVIMO YPATUMAI	16
2.1. Vaikų, turinčių kompleksinę, negalią kūno kultūros pamokų organizavimas.....	16
2.2. Kūno kultūros pamokų efektyvumą rodantys veiksniai.....	19
3 skyrius. MOKINIŲ, TURINČIŲ KOMPLEKSINĘ NEGALIĄ, KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ EFEKTYVINIMO TYRIMO ORGANIZAVIMAS	25
3.1. Tyrimo metodika.....	25
3.2. Tiriamųjų grupė	26
3.3. Tyrimo organizavimas ir duomenų rinkimo procedūra.....	26
3.4. Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas.....	27
Išvados	37
Literatūros sąrašas	38
Summary	42
Priedai	43

Ivadas

Temos aktualumas. Sveikata - tai fizinė, protinė, emocinė, socialinė bei dvasinė žmogaus gerovė. Nepakankamas fizinis aktyvumas, neigiamai veikia augančio organizmo funkcijas, yra vienas iš veiksnių veikiančių žmogaus sveikatą (Armonienė, 2007, p.117). Suaugusiam žmogui tam, kad palaikytų savo kūno fizinį pajėgumą ir sveikatą, pakanka 3 kartų po 30 minučių intensyvaus fizinio krūvio per savaitę. Vaikui kasdien reikia 2-3 val. aktyvaus judėjimo, iš kurių 60 minučių būtų intensyvus fizinis aktyvumas tam, kad būtų užtikrintas sėkmingas viso kūno ir jo funkcijų vystymasis (PSO, 2010). Anot PSO tyrimo duomenų (2010) nustatyta, kad nepakankamas fizinis aktyvumas yra ketvirtasis iš svarbiausių mirtingumo faktorių pasaulyje, sukeltantis 3,2 mln. mirčių. Reguliarus vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas - vaikščiojimas, važiavimas dviračiu ar dalyvavimas įvairiose sportinėse veiklose turi teigiamą poveikį sveikatai. Tai gali sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų susirgimų, diabeto, kai kurių rūšių vėžinių susirgimų, depresijos riziką, padeda kontroliuoti svorį.

Augančiam žmogui judėjimo, savo kūno sveikatos kūrimui, reikia daugiau nei suaugusiam savo kūno sveikatos palaikymui. Kasdienis vaikų fizinis aktyvumas yra būtinas jų normaliam augimui ir vystymuisi, naudingas jų sveikatos prevencijai, fiziniam pajėgumui. Adaškevičienė (2008), Armonienė (2007) ir kt. tyrinėjo veiksnius, turinčius įtakos mokinių fiziniam aktyvumui ir sveikatai. Fizinis aktyvumas ir fizinis pajėgumas priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savijautos, pomėgių. Miles (2007) nuomone, vaikystėje ir ypač brendimo laikotarpiu suformuoti fizinio aktyvumo įpročiai, turi ilgalaikį poveikį kaulų sistemos sveikatai, mažėja nutukimo atvejų, didėja raumenų jėga, gerėja pusiausvyra ir koordinacija.

Lietuvos kūno kultūros asociacijos 2005 m. atlikto Lietuvos moksleivių fizinio aktyvumo tyrimo duomenimis, 85,8 proc. Lietuvos mokinių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Vilniaus mieste sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas būdingas tik 9,9 proc. mergaičių ir 22,4 proc. berniukų. Vilniaus visuomenės sveikatos centras 2005 m. lapkričio – gruodžio mėn. atliko tyrimą, siekdamas išaiškinti fizinio pasyvumo priežastis tarp Vilniaus miesto moksleivių. Tyrimas parodė, kad daugumai (60 proc.) moksleivių mokykla ir kūno kultūros pamokos yra vienintelė vieta, kur jie užsiima fiziškai aktyvia veikla, bet ši veikla vykdoma nepakankamai. Tik 40 proc. moksleivių papildomai lanko sportinius būrelius (Zumeras, Gurskas, 2012). Mokykla ir kūno kultūros pamokos yra svarbiausia vaikų fizinį aktyvumą palaikanti ir ugdanti institucija. (Volbekienė, Griciūtė, Gaižauskienė, 2007).

Todėl pagrindinis kūno kultūros pamokų tikslas yra padėti mokiniams suformuoti fizinio aktyvumo poreikį visam tolimesniam gyvenimui (Zumeras, Gurskas, 2012). Kūno kultūros programų bendruosiuose nuostatuose fizinis aktyvumas apibrėžiamas kaip svarbus veiksnys,

skatinantis organizmą augti ir tobulėti. Kiekviena judėjimo forma optimizuoja žmogaus ne tik motorikos, bet ir jo psichinės bei socialinės brandos vyksmą.

Pasak Nancy, Murphy ir kt. (2008), visi vaikai turi būti fiziškai aktyvūs, vaikai su negalia yra ne išimtis. Sutrikusio intelekto vaikai skiriasi nuo įprastinės raidos vaikų fizine raida ir motoriniais gebėjimais. Vaikams su kompleksine negalia fizinis aktyvumas skatina jų fizinę, emocinę ir socialinę gerovę. Vaikų su negalia dalyvavimas fizinėje veikloje mažina jų socialinę atskirtį, optimizuoja jų fizines galias, bei gerina jų savijautą. Nepaisant šių fizinio aktyvumo privalumų, vaikų, turinčių kompleksinę negalią (intelekto bei judesio ir padėties sutrikimai), dalyvavimas įvairiose veiklose yra ribojamas, jų fizinė būklė prastesnė lyginant su įprastos raidos bendraamžiais. Be to, tėvai ir šeimos gydytojai, stengdamiesi apsaugoti juos nuo traumų, pradeda riboti vaikų fizinį aktyvumą pamiršdami jo naudą organizmui.

Mokiniam, turintiems kompleksinę negalią, t.y. intelekto bei judesio ir padėties sutrikimus, kasdienis fizinis aktyvumas yra apribotas dėl jų negalios charakteristikų. Jų judėjimo poreikis gali ir turėtų būti realizuojamas per įvairias fizines veiklos formas bei per kūno kultūros pamokas. Mokyklose vedamos kūno kultūros pamokos turėtų padėti patenkinti mokinių, turinčių kompleksinę negalią, judėjimo poreikį. Tačiau dažną kartą tai sunku padaryti, nes didelių specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams nėra pritaikytos programos, nepakankamas mokytojų pasiruošimas, sunku pritaikyti tinkamas darbo veiklos organizavimo formas ir metodus. Todėl mokiniai, turintys kompleksinę negalią, yra paliekami nuošalyje.

Lietuvos respublikos vyriausybė priėmė nutarimą dėl nacionalinės neįgaliųjų socialinės integracijos 2013-2019 metų programos patvirtinimo, kurioje skelbiama, kad reikia gerinti neįgaliųjų galimybes dalyvauti kultūros ir meno veikloje, skatinti neįgaliųjų (vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų) fizinį ugdymą ir aktyvumą bei dalyvavimą kūno kultūros ir sporto veikloje.¹

Todėl fizinio aktyvumo skatinimas yra pagrindinis tikslas kūno kultūros programose. Vienas iš rodiklių, padedančių nustatyti vaikų fizinį aktyvumą kūno kultūros pamokose bei parodančių šių pamokų efektyvumą yra bendras ir motorinis pamokų glaudumas. Anot Grinkevičiaus, Batučio, Emeljanovo (2012), motorinis pamokos glaudumas priklauso nuo pamokos tipo, pamokoje keliamų tikslų ir uždavinių, taip pat ir nuo tinkamo mokinių veiklos organizavimo būdų. Pagal 2005 12 29. Žin 2005, Nr. 153-5656. įsigaliojusį nuo 2006 01 01 įsakymą, motorinis glaudumas kūno kultūros pamokų metu turi būti ne mažesnis kaip 80%.

Lietuvoje nepavyko rasti tyrimų, kurie atskleistų mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų motorinį glaudumą.

¹ Valstybės žinios, 2012-11-27, Nr. 137-7021

Probleminiai klausimai:

1. Ar mokiniai, turintys kompleksinę negalią, yra pakankamai fiziškai aktyvūs kūno kultūros pamokų metu?
2. Ar efektyviai panaudojamas kūno kultūros pamokų laikas mokiniams, turintiems kompleksinę negalią?
3. Kokie darbo veiklos metodai padėtų efektyvinti kūno kultūros pamokas mokiniams, turintiems kompleksinę negalę?

Norint išsiaiškinti kokie mokinių, turinčių kompleksinę negalią, veiklos organizavimo būdai padidintų motorinį pamokos glaudumą bei padėtų patenkinti jų minimalų fizinį aktyvumą, buvo suformuluotos šio darbo hipotezės, tikslas ir uždaviniai.

Hipotezės:

- 1) Mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų motorinis glaudumas neatitinka minimalių rekomenduojamų normų.
- 2) Pritaikius tinkamus mokinių veiklos organizavimo būdus, padidės mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų motorinis glaudumas.

Tyrimo objektas. Mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų efektyvinimas didinant motorinį pamokos glaudumą.

Tyrimo tikslas. Nustatyti efektyviausius mokinių, turinčių kompleksinę negalią, veiklos organizavimo būdus, didinančius kūno kultūros pamokų motorinį glaudumą.

Uždaviniai:

1. Taikant teorinę literatūros analizę, atskleisti mokinių, turinčių kompleksinę negalią, judėjimo svarbą vystymuisi ir kūno kultūros pamokų hipotetinį modelį.
2. Chronometravimo būdu nustatyti mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų bendrąjį ir motorinį glaudumą.
3. Naudojant anketinę apklausą, išsiaiškinti kompleksinę negalią turinčių vaikų tėvų požiūrį į jų vaikų fizinį aktyvumą.
4. Ugdymo projekto metu išsiaiškinti mokinių veiklos organizavimo būdus, didinančius kūno kultūros pamokų motorinį glaudumą mokiniams, turintiems kompleksinę negalią.

Tyrimo dalyviai: Vilniaus „Atgajos“ specialiosios mokyklos 5-10 klasių, kompleksinę negalią, t.y. intelekto ir judesio bei padėties sutrikimus, turintys mokiniai.

Tyrimo metodologija ir metodai: Siekiant išsiaiškinti mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų bendrąjį ir motorinį glaudumą taikant įvairius mokinių veiklos organizavimo būdus, buvo atliktas ugdymo projektas. Anketinės apklausos metodu surinkta informacija iš tėvų (globėjų) apie jų vaikų bei jų pačių fizinį aktyvumą. Atliekant anketinę

apklausą buvo siekta išsiaiškinti, ar yra poreikis efektyvinti kūno kultūros pamokas mokiniams, turintiems kompleksinę negalią, didinant kūno kultūros pamokų motorinį glaudumą.

Tyrimo duomenims surinkti buvo taikomi šie tyrimo metodai: anketinė apklausa, ugdymo projektas, chronometravimas, matematinės statistikos metodas.

Šiame baigiamajame darbe buvo skaičiuojami šie statistiniai parametrai: aritmetinis vidurkis, standartinis nuokrypis, dažnių skirstiniai, variacijos koeficientas. Kūno kultūros pamokų motorinio glaudumo, taikant skirtingus mokinių veiklos organizavimo būdus, skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas taikant neparametrinį Kruskal-Wallis testą. Pasirinktas reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$.

Pagrindinės sąvokos:

Fizinis aktyvumas - griaučių raumenų darbas, kuriam atlikti reikia didesnių energijos šnaudų negu ramybės būsenoje (Sokołowski, Kaiser, Čepulėnas, 2010).

Fizinis pasyvumas - yra vienas pagrindinių lėtinių neužkrečiamų ligų rizikos veiksnių. Tyrimais įrodyta, jog fizinis pasyvumas yra ankstyvojo mirtingumo, širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, II tipo cukrinio diabeto, osteoporozės, kai kurių vėžio formų (gimdos, prostatos, gaubtinės žarnos) ligų rizikos veiksnys. Dėl fizinio pasyvumo sumažėja žmogaus darbingumas, gyvybingumas, prastėja nuotaika, blogėja centrinės nervų sistemos veikla. (PSO, 2010).

Bendras kūno kultūros pamokų glaudumas - racionaliai sunaudoto laiko santykis su visu pamokos laiku (Kuklys, Blauzdys, 2000).

Motorinis kūno kultūros pamokų glaudumas - tai laiko per kurį buvo atlikti fiziniai pratimai ir pamokos laiko (jo gali būti mažiau kaip 45 min.) santykis (Kuklys, Blauzdys, 2000).

Kompleksinė negalia - tai įvairūs negalių deriniai, kurie aprašomi, kaip raidos, sensorinių, fizinių funkcijų ir kiti įgimti ar įgyti sveikatos sutrikimai (sutrikimo kilmė gali būti biologinė, pedagoginėmis priemonėmis pašalinti priežasčių neįmanoma), kurie trukdo pažinti, tyrinėti aplinką, siekti akademinų žinių, trikdo socialinę, emocinę ir asmenybės raidą² (šiuo darbe tai intelekto bei judesio ir padėties sutrikimus turintys vaikai).

Magistro darbo struktūra. Šis magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 3 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (49 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 3 lentelės, 9 paveikslai. Prieduose pateikiama anketinės apklausos klausimai, moksleivio veiklos chronometravimo lentelė.

² Valstybės žinios (2011), įsakymo Nr. V-1265/V-685/A1-317.

1 skyrius. VAIKŲ TURINČIŲ KOMPLEKSINĘ NEGALIĄ JUDĖJIMO SVARBA VYSTYMO SI RAIDAI

1.1. Judėjimo svarba žmogaus organizmui

Be abejo, yra ten gyvybės, kur yra gyvenimo. O vyriausias jojo požymis yra judesys (Vydūnas, 1991).

Fizinis aktyvumas - svarbi sveikos gyvensenos dalis. Fizinis aktyvumas gali būti vadinamas judėjimu. Vis dėlto pasaulinėje informacijos sistemoje dažniau sutinkamas terminas "fizinis aktyvumas". Fizinis aktyvumas, tai pagrindinė priemonė gerinanti tiek fizinę, tiek protinę sveikatą. Jis sumažina lėtinių, neinfekcinių ligų riziką bei formuoja socialinę integraciją ir bendruomenės dalyvavimo socialinėje veikloje įgūdžius. Lėtinių neinfekcinių ligų paplitimas, susijęs su fiziniu pasyvumu, yra didžiausia visuomenės sveikatos problema daugelyje pasaulio šalių. Išsivysčiusiose šalyse daugiau nei pusė suaugusiųjų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Lietuva nėra iš tų šalių, kurių gyventojai linkę sutikti, jog jų gyvenamoji aplinka skatina fizinį aktyvumą (ES vidurkis – 73 proc., Lietuva – 66 proc., o Suomija – 90 proc., Olandija – 93 proc.) (Kalvėnas, Simanavičiūtė, 2010). Remiantis naujausiais apibendrintais PSO 2010 metų tyrimo duomenimis, 11-kos metų Lietuvos berniukai pagal fizinį pasyvumą, t.y. sėdėjimą prie televizijos tarp beveik 40 Europos ir Šiaurės Amerikos šalių užėmė ketvirtą vietą (už juos pasyvesni buvo tik bendraamžiai iš Ukrainos, Kroatijos ir Estijos). Tokį mažą vaikų fizinį aktyvumą įtakoja technikos pažanga: įvairios transporto priemonės, technikos naujovės, kompiuteriniai žaidimai, televizija ir kt. Taip pat nepakankama motyvacija keisti gyvenimo būdą (PSO, 2010). Dėl mažo fizinio aktyvumo atsiranda tingumas, nepaslankumas, abejingumas. Ypač didėja vyresnių paauglių mergaičių kūno svoris, daugėja mokinių specialiose medicininėse grupėse (Rutkauskaitė, Milčė, 2013, 210 psl.). Tyrimais nustatyta fizinio aktyvumo nauda vaikų ir jaunimo širdies ir kraujagyslių sistemai, medžiagų apykaitai, griaučių raumenų pajėgumui ir psichikos sveikatai, įrodyta, kad fiziškai aktyvių moksleivių yra didesnis savigarbos, mažesnis nerimo ir streso lygis (Grinkevičius, Batutis, Emeljanovas, 2012). Anot Gudžinskienės (2007) fizinio aktyvumo įtaka sveikatai yra neabejotina, nes judėjimas reguliuoja kūno svorį, medžiagų apykaitą bei psichologinę būklę. Fizinio aktyvumo nauda sveikatai, ypač suaugusiųjų, pagrįsta daugelio mokslinių tyrimų.

Kūno kultūros programos bendruosiuose nuostatuose (2011) sakoma, kad fizinis aktyvumas yra svarbiausias veiksnys, skatinantis organizmą augti ir tobulėti. Kiekviena judėjimo forma optimizuoja žmogaus ne tik motorikos, bet ir jo psichinės bei socialinės brandos vyksmą.

Fizinio aktyvumo terminu įvardijamas griaučių raumenų darbas, kuriam atlikti reikia didesnių energijos sąnaudų negu ramybės būsenoje (Sokołowski, Kaiser, Čepulėnas, 2010).

Fizinis aktyvumas (angl. physical activity) – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje (Caspersen, Powell, 1985).

Fizinis aktyvumas- tai toks judėjimas, kai energijos išėjimas daug didesnis, negu ramiai sėdint ar gulint (Skurvydas, Stonkus, Volbekienė, 2006, p.92).

Fiziniu aktyvumu laikomi kūno judesiai, kuriuos atlikdami skeleto raumenys naudoja energiją (PSO, 2010).

Sporto terminų žodyne (2002) fizinis aktyvumas apibūdinamas taip:

Bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didesnę medžiagų apykaitą: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų (Stonkus, 2002).

Taigi fizinį aktyvumą rodo vidutinis energijos suvartojimas per parą, savaitę. Jis nustatomas metomis (MET). Meta yra medžiagų apykaitos vienetas, lygus energijos kiekiui, kurį žmogus išleidžia sąlyginės ramybės būsenoje (sėdėdamas, gulėdamas) (Poteliūnienė, Sližauskienė, Bendrotainienė, 2007). Miegas ir pasyvi veikla (tokia kaip sėdėjimas, patogus stovėjimas, valgymas ir pan.) yra 1 Meta. Mažas fizinis aktyvumas sudaro 1,5 METos, vidutinis fizinis aktyvumas -2-5 METos, didelis- 5,5-8 METos.



1 pav. Fizinio aktyvumo piramidė. Sudaryta pagal Poteliūnienę, Sližauskienę, Bendrotainienę, 2007.

Norint, kad fizinis aktyvumas būtų priskiriamas prie naudingo sveikatai, visų pirma jis turėtų būti santykinai vidutinio arba didelio intensyvumo (Zumeras, Gurskas, 2012; Poteliūnienė ir kt., 2007). Anot Armonienės (2007) estų tyrėjas R. Sila remdamasis eksperimentinių tyrimų duomenimis nustatė 7-18 metų mokinių optimalaus judėjimo normas. Aktyviai judėti arba būti fiziškai aktyviais jie turėtų 3-3,5 val. per dieną, 15-40 procentų šio laiko jie turi skirti aktyviam judėjimui. Pagal PSO duomenis 5-17 metų vaikams reikėtų mankštintis vidutiniu intensyvumu arba sveikatą stiprinančiu fiziniu aktyvumu 60 minučių per dieną.

Pasak Zumero, Gursko (2012) fizinis aktyvumas gali reikštis penkiose gyvenimo srityse: laisvalaikio, profesinės veiklos (vaikams ir paaugliams tai mokykla), namų ruošos, mobilumo (transporto) ir sporto. Tai galima pavadinti penkiomis pagrindinėmis fizinio aktyvumo formomis. Švietimo sistemoje galima šias formas sugrupuoti į dvi grupes – mokykloje ir už mokyklos ribų (formalusis ir neformalusis ugdymas). Mokykloje rekomenduotinos šios fizinio aktyvumo formos:

1) rytinė mankšta; 2) judrieji žaidimai; 3) sportiniai ir šokių būreliai; 4) žygiai, šventės, akcijos, varžybos, iškylos; 5) kūno kultūros pamokos; 6) aktyvi veikla per pertraukas ir t. t (Zumeras, Gurskas, 2012).

Moksleivių fizinį aktyvumą lemia biologiniai, psichologiniai ir socialiniai veiksniai. Ypač svarbūs yra socialiniai veiksniai, gyvenimo sąlygos ir auklėjimas šeimoje, susiformavusios tradicijos. Reguliarus fizinis krūvis tiesiogiai siejamas su ilgesniu, sveikesniu, saugesniu gyvenimu. Anot Cavill, Kahlmeier, Racioppi (2006) fizinis aktyvumas:

1. Saugo nuo antsvorio bei nutukimo.
2. Mažina širdies ligų, diabeto, osteoporozės, aukšto kraujo spaudimo ir kt. susirgimų riziką.
3. Gerina psichinę sveikatą, psichologinę adaptaciją: mažina neigiamas emocijas, nerimą, depresijos apsimušimus, gerina nuotaiką, miegą, didina savigarbą, savivertę, gerina mokymosi rezultatus.
4. Gerina socialinę adaptaciją ir bendravimą.
5. Didina tikimybę išlikti fiziškai aktyviu suaugus.

Lietuvoje atlikti neįgaliųjų sociologijos srities moksliniai tyrimai ir nustatyta, kad neįgaliųjų socialinės politikos ideologija yra pagrįsta medicininiu ir administraciniu negalių modeliu, kai neįgaliems žmonėms Lietuvoje priskiriamas silpno, nefunkcionalaus, tik globos ir labdaros verto žmogaus vaidmuo, kurį neįgalus žmogus pats savyje įsamenina ir jo pagrindu socializuojasi visuomenėje (Samsonienė ir kt., 2010, p.211). Anot Samsonienės ir kt., kai tokia ideologija pagrįsta politika, tai neįgalūs žmonės diskriminuojami, nėra integruojami, jiems

priskiriama silpno, negalinčio savo fiziniais gebėjimais prilygti prie sportinių normų, žmogaus etiketė. Neįgaliams žmogui skiriamas didesnis medikų, socialinių darbuotojų dėmesys, nors derėtų skirti didesnę kūno kultūros ar trenerių pagalbą.

Neįgaliųjų fizinės veiklos vienas iš pagrindinių tikslų yra atgauti judesių galimybę, fizines galias, būtinas judėjimui, buitinei veiklai, darbui. Tai svarbios neįgaliųjų reabilitacijos, rekreacijos, integracijos į visuomenę priemonės – tai ne tik mankšta, bet ir bendravimas, pasaulio ir aplinkos pažinimas, savirealizacijos galimybė (Požėrienė, Rėklaitienė, Laškovaitė, 2013, p.187). Tyrimais įrodyta, kad nors vaikai ir jaunuoliai turintys intelekto negalią gali dalyvauti įprastose, kasdieninėse veiklose kartu su savo bendraamžiais, tačiau jų veikla yra labiau apribota nei įprastos raidos vaikų, jie turi mažiau galimybių dalyvauti įvairiose socialinėse veiklose ir daugiau laiko praleidžia ramiose rekreaciniuose užsiėmimuose (*Developmental Medicine & Child Neurology*, 2006). Pasak Murphy, Carbone (2008), fizinio aktyvumo nauda įrodyta ir yra universali, tinkama visiems, tiek su negalia, tiek įgaliams vaikams. Vaikų su negalia dalyvavimas fizinėje veikloje sumažina jų atskirtį, optimizuoja fizines galias, pagerina bendrą savijautą. Tačiau nepaisant šių fizinio aktyvumo privalumų, vaikams su negalia, fizinis krūvis labai ribojamas, bijant pakenkti, pervertinant riziką ar nerandant tinkamos judėjimo formos, dėl to jie dažniau serga lėtinėmis ligomis, atsiranda didesnė nutukimo rizika.

Anot Nancy, Murphy ir kt. (2008), vaikai turintys cerebrinį paralyžių (CP) yra gerokai silpnesnės sveikatos negu jų bendraamžiai ir daugelių atvejų nepatenka į rekomenduojamas sveikatos stiprinimo ir svorio normas. Tačiau aktyviai dalyvaujant jėgos treniravimo programoje vaikams, turintiems CP, pagerėja jėga, psichinė sveikata bei visos organizmo funkcijos. Žmonės, turintys CP, ir dalyvaujantys fizinėje veikloje gauna tokią pačią naudą kaip ir dauguma žmonių. Fizinio aktyvumo dėka, žmonės, turintys CP, treniruoja širdies ir kraujagyslių sistemą, didėja jų jėga ir išvermė, gerėja psichologinė būseną, savigarba (Gaskin, Andersen, Morris, 2009).

Šiuolaikinis fizinis ugdymas suprantamas kaip fizinio aktyvumo skatinimo forma, kai pagrindinis fizinio ugdymo tikslas yra formuoti žmonių fizinio aktyvumo poreikį visam gyvenimui (Emeljanovas, Saulius, Rutkauskaitė, 2014, p.63.)

Taigi apibendrinant galima teigti, kad fizinis aktyvumas svarbus veiksnys skatinantis organizmą augti ir tobulėti. Ypatinę reikšmę tai turi mokiniams, turintiems kompleksinę negalią (intelekto bei judesio ir padėties sutrikimų). Mokiniai, turintys kompleksinę negalią, atsiduria didesnėje rizikos grupėje, jau vien dėl to, kad jų gyvenimo būdas priverstinai apribojamas dėl esamų sutrikimų. Dažną kartą mokinių bei jų šeimų motyvacija fiziniam aktyvumui yra žema. Todėl lemiamą vaidmenį, manoma, atlieka mokykla ir kūno kultūros pamokos, kurios daugeliui

iš jų yra bene vienintelė priemonė tenkinanti judėjimo poreikį. Efektyvinant kūno kultūros pamokas, didinant jų motorinį glaudumą, būtų galima bent minimaliai patenkinti mokinių, turinčių kompleksinę negalią, judėjimo poreikį.

1.2. Vaikų, turinčių kompleksinę negalią, charakteristikos

Pagal mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, grupių nustatymo ir jų specialiųjų ugdymosi poreikių skirstymo į lygius tvarkos aprašą³, **negalioms** priskiriami raidos, sensorinių, fizinių funkcijų ir kiti įgimti ar įgyti sveikatos sutrikimai (sutrikimo kilmė gali būti biologinė; pedagoginėmis priemonėmis pašalinti priežasčių neįmanoma), kurie trukdo pažinti, tyrinėti aplinką, siekti akademinį žinių, trikdo socialinę, emocinę ir asmenybės raidą. Šiems asmenims gali būti reikalinga kitų žmonių priežiūra, jiems skiriamos socialinės ir medicininės paslaugos, teikiama švietimo pagalba. Mokymosi aplinkos ir Bendrųjų ugdymo programų pritaikymas priklauso nuo asmens negalios pobūdžio ir ugdymosi poreikių. Kompleksinė negalia – tai gretutinės negalios arba įvairūs negalių deriniai iš nurodytų negalių grupių. Mes apžvelgsime vaikų turinčių kompleksinę negalią (intelektą, judesio ir padėties sutrikimus) charakteristikas.

Palyginti su įprastos raidos vaikais, sutrikusio intelekto vaikų fizinės būklės ir motorikos įgūdžiai atsilieka, o su amžiumi skirtumas didėja, todėl fizinio ugdymo ir motorinio aktyvumo programa turi būti individualiai parengta pagal kiekvieno vaiko raidos lygį. Sutrikusio intelekto vaikai praktiniu požiūriu negeba taip greitai mąstyti, prisitaikyti, lengvai įsiminti, suprasti priežastis, kaip įprastos raidos vaikai. Jie atrodo mažiau subrendę, ir jų elgesys panašesnis į mažų vaikų. Jų elgesio įgūdžiai ir pagrindiniai gebėjimai labiau atitinka jų vystymosi nei chronologinį amžių (Westwood, 2007). Intelektą sutrikimus turintys mokiniai turi ne tik pažinimo funkcijų, bendravimo sutrikimus, bet ir socialinių bei savitvarkos įgūdžių trūkumus (Radzevičienė, Jurevičienė, 2008). Sutrikusio intelekto asmenys geriausiai atlieka jiems suprantamas, konkrečias nesudėtingas veiklas. Anot Rėklaitienės, Navardauskienės (2008) intelekto sutrikimus turintys paaugliai yra apibūdinami kaip turintys rimtų dėmesio problemų, kurios neigiamai veikia jų gebėjimus išmokyti stambiosios motorikos teisingų įgūdžių. Formuojant įgūdį, sutelkti dėmesį gali padėti įvairios pagalbinės priemonės, taip veiksmingesnis tampa ir pats mokymosi procesas. Vienas iš veiksmingų vidutiniškai sutrikusio intelekto asmenų elgesio ir judėjimo įgūdžių mokymosi gerinimo metodų - teigiami paskatinimai, padaršiniai, atliekant stambiosios motorikos judesius bei formuojant elgsenos įgūdžius, neakcentuojant

³ Valstybės žinios (2011), įsakymo Nr. V-1265/V-685/A1-317.

padaromų smulkių klaidų (Rėklaitienė, Navardauskienė, 2008). Norint motyvuoti vaikus turinčius intelekto sutrikimą didesniame fiziniame aktyvumui derėtų išmanyti jų raidos ypatumus, kurie gali būti koreguojami fiziniais pratimais. Vaikai turintys intelekto sutrikimą sunkiau atsimena naujus dalykus, lėčiau mokosi, yra išsiblaškę. Ugdymosi procesą palengvintų alternatyvios ugdymosi priemonės. Nežymaus ir vidutinio intelekto sutrikimo vaikai turi pagrindinių judesių įgūdžių problemų. Tačiau jie geba eiti, lipti, bėgti, šokinėti, mesti, gaudyti, spirti. Judesių įgūdžiams formuoti reikia pradėti nuo elementarių, jiems suprantamų judėjimo būdų, laipsniškai pereinant prie sudėtingesnių. Nedera skubinti jų mokytis kažko naujo, reikėtų prisitaikyti prie jų mokymosi tempo, pateikiant logišką mokymosi seką (Hassan, Dowling, McConkey, 2013). Sutrikusio intelekto vaikai pažangą daro lėtai, jiems sunkiau atlikti smulkius rankų judesius, dažnai neapskaičiuoja jėgos vienam ar kitam veiksmui atlikti. Todėl svarbu tiksliai įvertinti teigiamus pokyčius bei neskubinti jų tobulėjimo proceso. Ugdymo procesas turi būti griežtos struktūros, tikslus ir vertinamas (Rėklaitienė, Navardauskienė, 2008).

Kalbant apie fizinės veiklos reikalingumą fizinės negalios žmonėms pažymėtina, kad fizinė veikla jiems yra kur kas svarbesnė nei įprastos raidos įgaliesiems. Esama keleto aspektų - fizinės sveikatos, psichologinės sveikatos ir socialinio statuso. Gera fizinė savijauta, papildomas fizinis krūvis padeda išvengti antrinių sveikatos sutrikimų, padeda išlaikyti optimalų raumenų tonusą (pvz., esant cerebriniam paralyžiui), pristabdyti blogėjančios būklės progresavimą, gerina širdies ir kvėpavimo, virškinimo ir visų kitų organizmo sistemų būklę. Socialiniu ir psichologiniu požiūriu fiziškai stipresnis žmogus yra savarankiškesnis, gerėja savęs aptarnavimo įgūdžiai, lavėja kalbiniai, bendravimo įgūdžiai (Rėklaitienė, Navardauskienė, 2008; Hassan, ir kt., 2013).

Barkauskaitė, Grincevičienė ir kt. (2001) teigia, kad fiziniai sutrikimai labai riboja vaiko galimybes aktyviai veikti, neretai bendrauti žodžiu, aktyviai pažinti aplinką. Fiziškai neįgalus vaikas negali gauti tam tikro patyrimo - negali vaikščioti, stovėti, manipuliuoti daiktais, kartais negali kalbėti, dėl šių priežasčių dažnai yra tik pasyvus informacijos priėmėjas. Manoma, kad fizinių negalių turintys vaikai yra bejėgiai ir negali mokytis. Todėl iš jų mažai tikimasi, nes susiformavęs įsitikinimas, kad kai kurių dalykų jie tikrai negali padaryti. Neretai pamirštama, kad daugelis vaikų ir jaunuolių gali išmokti daryti viską arba beveik viską, ką daro įprastos raidos bendraamžiai, nors jiems kartais tenka atlikti kai kuriuos veiksmus kitaip nei įprastai (pavyzdžiui, rankų nevaldantis vaikas, galėtų naudotis kojomis ar burna). Todėl svarbu atsižvelgti į kiekvieno vaiko individualius poreikius ir jam pritaikyti darbo aplinką.

Vaikai turintys kompleksinę negalią, t.y. tiek intelekto sutrikimus, tiek fizinę negalią, reikalauja įvairiapusiško ugdymo proceso ir mokinių veiklos organizavimo būdų, alternatyvių

ugdymosi metodų, todėl labai svarbu kaip, kur, kokioje aplinkoje jie bus ugdomi. Anot Gevorgianienės (2003), ugdant šiuos vaikus svarbu: atlikti atidų ir kruopštų vaikų gebėjimų vertinimą; individualizuoti ugdymo tikslus, metodus, būdus, priemones, tempą; sudaryti ugdymo programą remiantis vaiko stipriosiomis pusėmis; visiems specialistams dirbti komandoje suderintai, nuosekliai, vienisiai; nuolat vertinti gebėjimus, peržiūrėti ugdymo programą, ją koreguoti.

Taip pat svarbu nepamiršti, kad kiekvienas vaikas nori ir turi jaustis mylimas. Anot Monkevičienės (2001), ugdymo procesui reikalingos tokios gairės:

- siekti akių ir fizinio kontakto, skirti individualų dėmesį vaikui;
- tinkamai juo rūpintis;
- kurti saugią ir džiaugsmingą aplinką: padėti jaustis saugiai, ramiai, maloniai nustebinti;
- džiuginti nuotaikinga, linksma muzika, gražiais žaislais, daiktais;
- palaikyti, skatinti, drąsinti, pastebėti naujus gebėjimus, atšvęsti pasiekimus, džiaugtis kiekviena sėkme;
- stengtis nekritikuoti, riboti draudimus, neakcentuoti nesėkmių.

Pagalba vaikui su kompleksine negalia turėtų būti teikiama kuo anksčiau, kad didėtų jo galimybės, jis kuo daugiau pasiektų ir būklė neblogėtų. Todėl, kartu su tėvais ir visa specialistų komanda, vaikui turėtų būti sudaromas individualus vystymosi planas, apimantis visas gyvenimo sritis.⁴

Anot Barkauskaitės ir kt. (2001) vaikas, kurio raidą komplikuoja negalia, nėra mažiau išsivystęs už savo bendraamžį, jis tik kitaip išsivystęs. Kaip teigia Vestwood (2007) mokiniai su negalia turi daug daugiau panašumų nei skirtingumų su savo bendraamžiais, jie yra įvairesni savo asmens savybėmis, elgesiu, pomėgiais ir mokymosi gebėjimais. Vadovaujantis specialiojo ugdymo nuostatomis, reikia, kad fiziškai neįgalus vaikas būtų ugdomas „mažiausiai varžančioje aplinkoje“, t.y. neturėtų būti atskirtas nuo savo įprastos raidos bendraamžių (Barkauskaitė ir kt. 2001).

Apibendrinami galime teigti, kad kompleksinę negalią turintys mokiniai tinkamai organizavus ugdymosi procesą pasiekia rezultatų, tačiau kiekvienas individualiai, nedideliais žingsneliais, savo tempu. Tapdamas fiziškai aktyvesniu, vaikas darosi savarankiškesnis, mažiau priklausomas nuo suaugusiųjų pagalbos, didėja jo pasitikėjimas savimi. Mokytojams svarbu atsižvelgti į sutrikimų ypatumus, parinkti netradicinius mokymosi metodus, skatinti vaikus mokytis, tobulėti, kartu siekiant užsibrėžtų tikslų. Svarbu nepamiršti, kad vaikai, turintys kompleksinių sutrikimų, gali išmokti labai daug, tik kiek kitais būdais nei įprastos raidos vaikai.

⁴ Dauno sindromas ir vaiko raida. Kompleksinė negalia. Vaikų elgesio sutrikimai. (2007).

2 skyrius. VAIKŲ, TURINČIŲ KOMPLEKSINĘ NEGALIĄ, KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ ORGANIZAVIMO YPATUMAI

2.1. Vaikų, turinčių kompleksinę, negalią kūno kultūros pamokų organizavimas

Anot Radzevičienės, Jurevičienės (2008) ugdymas per fizinės veiklos pamokas grindžiamas pagarba moksleiviui kaip asmenybei, pozityviu požiūriu į kiekvieno asmens individualią fizinę prigimtį, poreikių skirtingumą. Nuolatinis siekimas fizinės veiklos, įvairių sportinių renginių metu derėtų sudaryti tinkamas sąlygas, leidžiančias mokiniui tobulėti, patirti saviraiškos ir kūrybos džiaugsmą, atveriančias jo savarankiškumo galimybes. Specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams taikomi šie didaktiniai ugdymo principai:

- Sąmoningumo ir aktyvumo;
- Vaizdumo;
- Prieinamumo ir individualizavimo;
- Sistemingumo ir nuoseklumo;
- Progresavimo ir dinamiškumo;
- Mokslumo (Radzevičienė, Jurevičienė).

Mokiniams, turintiems kompleksinę negalią, ypatingas dėmesys turi būti skiriamas užduočių diferencijavimui ir individualizavimui. Koreguojamasis motorikos principas, taikomas ugdant intelekto sutrikimus turintiems mokiniams, apima fizinės raidos ir judesių sutrikimų korekciją, mokymą įsiminti atliekamų judesių eigą, nuoseklumą, kontroliavimą savo ir kitų judesių, gebėjimą atlikti judesius pagal žodinę instrukciją, gebėjimą analizuoti judesius pagal atlikimo kokybę (Radzevičienė, Jurevičienė, 2008).

Kūno kultūros mokytojui ugdant kompleksinę negalią turinčius vaikus keliami tam tikri reikalavimai. Kaip teigia Rėklaitienė, Navaradauskienė (2008) svarbu, kad mokytojas, be bendrųjų reikalavimų, pritaikytų metodus ir priemones kiekvienam vaikui atskirai. T.y. neatsižvelgtų į vaikų chronologinį amžių, bet atkreiptų dėmesį į vaiko vystymąsi, nes būtent vystymosi amžius apibūdina vaiko bendrą funkcionavimą. Reikėtų stengtis, kad veikla būtų panaši į bendraamžių (jei tai paauglys, derėtų parinkti muziką ir priemones, žaidimus atitinkančius jo amžių ir pan.). Kūno kultūros programa turi būti parengta individualiai pagal kiekvieno vaiko raidos lygį. Dažnai vaikų, turinčių kompleksinę negalią, širdies ir kvėpavimo sistemos yra silpnos, jie greitai pavargsta, todėl pamokos metu reikėtų stengtis keisti didesnės ištvermės reikalaujantį krūvį su mažesniu (greitas-lėtas-greitas-lėtas). Anot Winick (2011), vaikų turinčių intelekto sutrikimus jėgos, pusiausvyros, bėgimo greičio, lankstumo rezultatai yra žemesni nei jų įprastos raidos bendraamžių. Vaikai turintys intelekto sutrikimus negali perkelti praeityje įgytų įgūdžių į naujas susidariusias situacijas, užduotys jiems turėtų būti paskirstytos

laipsniškai, žingsnis, po žingsnio integruojant jau išmokus judesius į naujas žaidybines ar naujo judesio atlikimo situacijas. Mokyti naujų įgūdžių derėtų jiems jau žinomoje, priimtinoje aplinkoje. Nereikėtų keisti veiklos pobūdžio vienoje pamokoje, reikėtų pateikti tų pačių, jau žinomų pratimų, įvedant tik kelis naujus. Šie vaikai suformuotus įgūdžius greitai praranda, todėl reikėtų tuos pačius pratimus kartoti kiekvienos pamokos metu (Rėklaitienė, Navaradauskienė, 2008).

Sutrikusio intelekto asmenys geriau atlieka konkrečias nesudėtingas veiklas. Žodinės instrukcijos turėtų būti aiškios, trumpos, konkrečios, jas reikėtų papildyti simboliais, paveikslėliais, nuotraukomis ar kitomis vaizdinėmis priemonėmis. Winick (2011) pastebi, kad kadangi vaikai turintys intelekto sutrikimus lėčiau mąsto, atliekant pratimą svarbu lydėti jį trumpa žodine instrukcija. Žodinės instrukcijos ar užuominos neturėtų būti ilgesnės nei 30 sekundžių ir turėtų būti sukoncentruotos į veiksmą, pvz.: eik, bėk, šok. Viena iš priežasčių, kodėl sutrikusio intelekto vaikų įvairūs motoriniai veiksmai vėlesni negu įgaliųjų, yra paskatos trūkumas. Vaikas, negalėdamas judėti ir tyrinėti aplinkos, praranda motyvaciją siekti informacijos (Rėklaitienė, Požerienė, 2012).

Knygoje „Dauno sindromas ir vaiko raida“ (2007) pateikiama ugdymo seka, kurios rekomenduotina laikytis dirbant su kompleksinės negalios vaikais:

- Parengti vaiką užduočiai atlikti. Reikia būti įsitikinus, kad vaikas susikaupęs ir pasirengęs dalyvauti siūlomoje veikloje. Pradžioje reikėtų palaukti kol vaikas susikoncentruos į specialisto veidą. Kiekvienas vaikas koncentruojasi jam būdingą laiką, todėl labai svarbu išlaukti.
- Aiškiai pateikti užduotį vaikui. Labai svarbu, kad vaikas suprastų, ko mokytojas iš jo nori. Užduoties pateikimo būdai gali būti labai įvairūs, pradedant nuo aiškiai suprantamos vaizdinės ar trumpos žodinės instrukcijos iki keliais žodžiais nusakytos užduoties. Svarbu naudotis visomis galimybėmis vaiko supratimui formuoti.
- Paraginti vaiką aktyviai dalyvauti. Padėti jam atlikti užduotį, jeigu jam reikia papildomos pagalbos. Palaukti kol vaikas atliks užduotį. Skatinti teisingai atliktas jo veiklas, atsakus.
- Įvertinti vaiko pratimo atlikimo kokybę. Ar daug pagalbos jam prireikė? Ar vaikas buvo patenkintas, ar pavargo atlikdamas užduotį? Ar norėjo vykdyti užduotį? Jeigu ne, tai kodėl? Ar vaikas atliko užduotį teisingai? Ar prireikė daugiau pagalbos, negu buvo tikėtasi?⁵

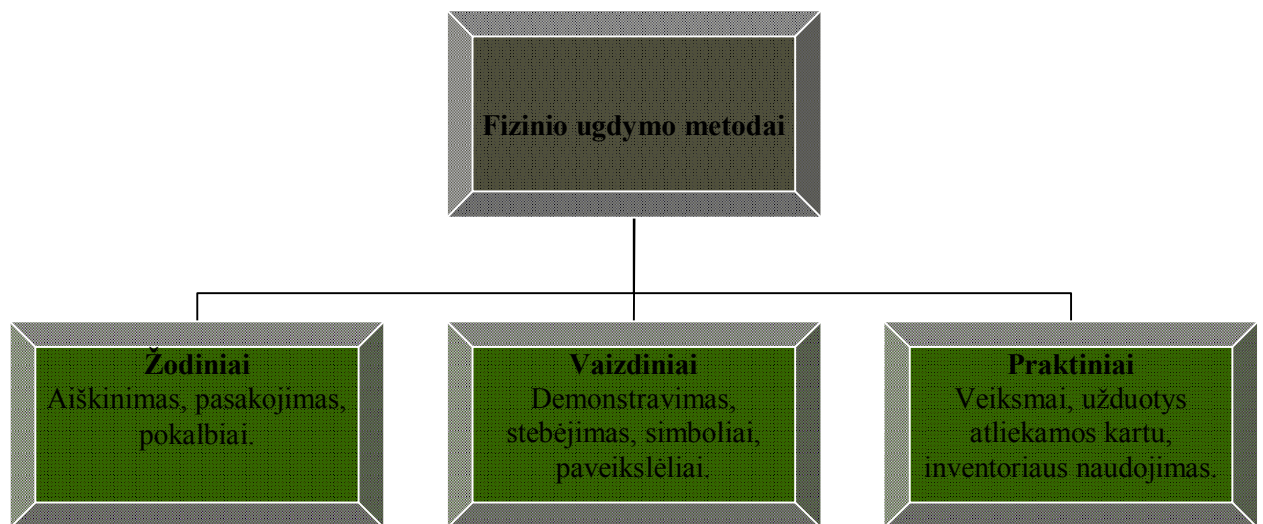
Visiems mokiniams turintiems kompleksinę negalią yra sudaromas individualizuotos ugdymosi programos, numatomi siektini tikslai, kurie padeda atsiskleisti vaiko galioms,

⁵ Dauno sindromas ir vaiko raida. Kompleksinė negalia. Vaikų elgesio sutrikimai. (2007),p.45

užduotys diferencijuojamos ir individualizuojamos. Kaip teigia Vilūnienė, Trinkūnienė (2014), ugdymo turinio diferencijavimas – tai ugdymo tikslų, uždavinių, mokymo ir mokymosi turinio, metodų, mokymo(si) priemonių, mokymosi aplinkos, vertinimo taikymas skirtingiems mokiniams. Jo tikslas ir yra sudaryti tinkamas sąlygas kiekvienam mokiniui mokytis sėkmingai. Individualus planavimas, anot Ališausko ir kt. (2010), yra susijęs su progresyvizmo pedagogika: vaiko raidos plano kūrimas sudaro prielaidas aktualizuoti ugdymo turinį, ugdymosi procese remtis asmenine patirtimi, skatina pačius ugdytinius formuoti savo pažiūras, atitinkančias gyvenimo realybę. Tokį vaiko ugdymosi planą inicijuoja pati ugdymo įstaiga, tačiau jį kuriant dalyvauja ir pats neįgalusis, jo šeima ir pedagogai. Todėl organizuojant kūno kultūros pamokas bei kuriant individualizuotą ugdymosi programą, reikėtų atkreipti dėmesį į rekomendacijas, kurias pateikia East, Evans (2008) :

- Kelti nesudėtingus, pasiekiamus tikslus.
- Pasitelkti į pagalbą kitus mokinius – paaiškinti jiems su kokiais sunkumais susiduria jų bendraklasis, turintis kompleksinę negalią.
- Stengtis, kad vaiko įgyjama patirtis būtų praktiška ir naudinga.
- Taikyti kartojimo metodą – kartoti išmokus dalykus, net kai jie jau gerai suprasti.
- Stengtis, kad nurodymai būtų aiškūs, nesudėtingi perteikiami žodžiu ir vaizdinėmis priemonėmis.
- Užtikrinti klasėje saugumą.

Pasak Bobrovos, Mackevičiaus, Norkaus (2004), Blauzdžio (2002), norint pasiekti tikslą kūno kultūros pamokoje, reikėtų pasirinkti tinkamus fizinio ugdymo metodus. Galėtume išskirti tris pagrindines jų grupes: žodinius, vaizdinius, praktinius (2 pav.) Tinkamai juos parinkus, kūno kultūros pamokos metu, mokiniai lengviau įsisavina mokymo medžiagą, greičiau perpranta judesį. Pagrindinis žinių teikimo, fizinių pratimų technikos mokymosi, fizinių ypatybių lavinimo metodų pasirinkimo kriterijus yra klausimas: ar metodas padės suprasti mokiniui ko iš jo tikimasi, ką jis turės padaryti, ko jis turės išmokti?



2 pav. Fizinio ugdymo metodai. Sudaryta remiantis Bobrovos ir kt. (2004) metodiniu leidiniu.

Anot Winick (2011), dažną kartą nėra leidžiama patiems vaikams rinktis, kaip mokytis. Tačiau patys paprasčiausi pasirinkimai, tokie kaip: kokio dydžio kamuolys, nuo kokio pratimo pradėti, kas su juo būtų poroje, kada reikėtų pailsėti ir pan., padidintų jų motyvaciją fizinių pratimų atlikimui, keltų jų savigarbą. Fizinės veiklos pagalba galėtų būti: atliekant sudėtingesnius pratimus pasiūlyti laikytis už sienelės, mokytojo ar klasioko rankos; gaudymo ar metimo pratimams atlikti kamuolį keičiant lengvesniu, mažesniu ar lėtesniu; spyrimui atlikti kamuolį pakeičiant didesniu; padidinant vartų plotą; sumažinant aikštelės didį, sumažinant distancijos ilgį, pratimų atlikimo skaičių ir tempą; padarant poilsio zonas, kuriose vaikai jaustųsi saugūs ir galėtų pailsėti (Winick).

Anot Kuntzler (2013) kiekvienos kūno kultūros pamokos pabaigoje visų pirma reikėtų paklausti savęs kelių klausimų: Ar pavyko sudominti mokinį, ar jis aktyviai dalyvavo pamokoje? Ar ko nors naujo išmoko? Ar pasiekėte išsikeltus tikslus? Jei atsakymai į visus klausimus yra „Taip“, reiškia pamoka pavyko. Gerai užduoti klausimai tiek sau, tiek visai komandai, kuri dirba su vaiku padeda judėti pirmyn.

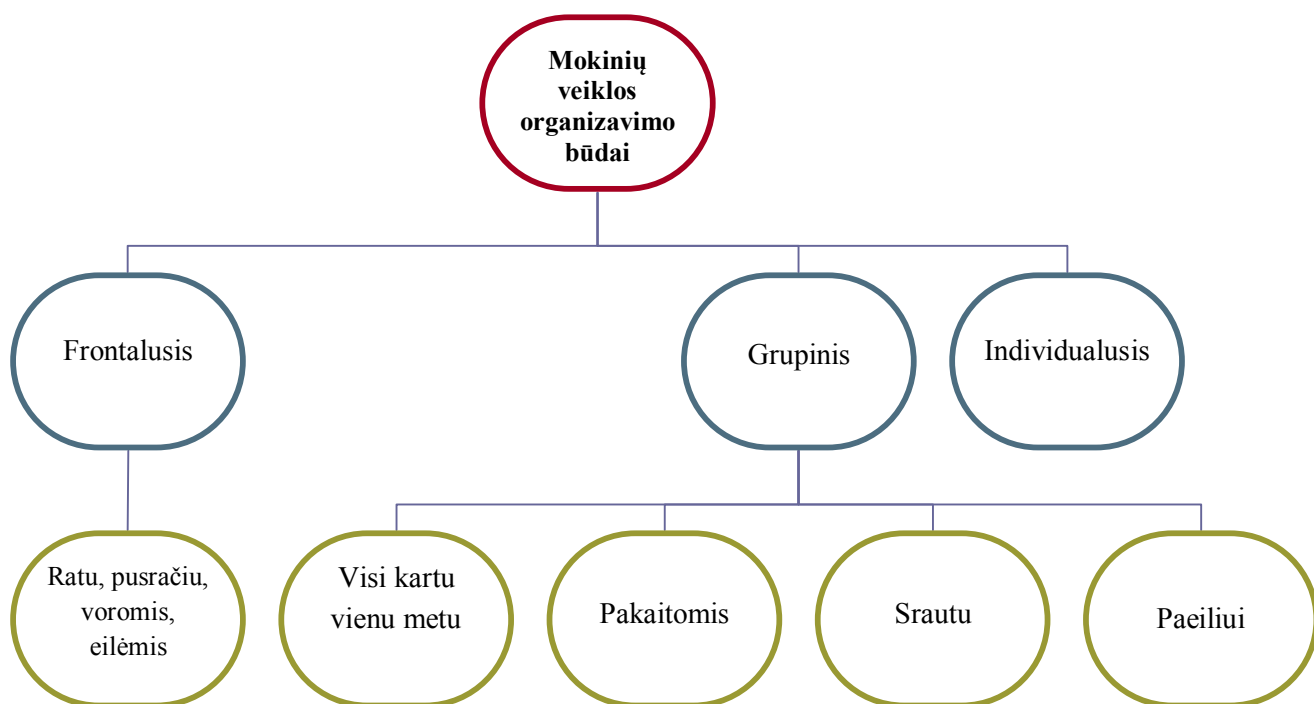
2.2. Kūno kultūros pamokų efektyvumą rodantys veiksniai

Kūno kultūros pamokų efektyvumas labai priklauso nuo tinkamo mokinių veiklos organizavimo. Mokinių veiklos organizavimo būdai kūno kultūros pamokose apima mokinių veiklos valdymo metodus, darbo formas (mokinių paskirstymo fiziniams pratimams atlikti būdus) ir darbo tvarkos metodus (fizinių pratimų atlikimo eigą). Siekdamas ugdymo kokybės,

mokytojas pratimus rodo pats arba pasitelkia mokinius, naudoja vaizdinę medžiagą arba kiek leidžia galimybės taiko informacinių technologijų priemones (Grinkevičius, Batutis, Emeljanovas, 2012).

Bendrujų ugdymo programų gairėse (2011) nurodoma, kad mokinių veiklos valdymo būdai turi atitikti didaktikos reikalavimus ir pamokos uždavinių turinį. Darbo formos priklauso nuo pamokos uždavinių ir turinio, mokinių fizinio parengtumo, pamokos vietos ir turimo inventoriaus. Kūno kultūros pamokose užduotims atlikti taikomi frontalusis, grupinis ir individualusis mokinių veiklos organizavimo būdai:

- ✓ Frontalusis būdas. Visi mokiniai atlieka tuos pačius fizinius pratimus. Mokinių išrikiavimas gali būti įvairus: ratu, pusračiu, voromis, eilėmis ir kt. Mokiniai užduotis gali atlikti: visi kartu vienu metu, pakaitomis, srautu, paeiliui.
- ✓ Grupinis būdas. Mokiniai suskirstomi į grupes ir kiekviena grupė atlieka skirtingą užduotį. Grupėse mokiniai užduotis gali atlikti: visi kartu vienu metu, pakaitomis, srautu, paeiliui.
- ✓ Individualusis būdas. Mokiniai asmeniškai gauna skirtingas užduotis ir atlieka jas savarankiškai (Kuklys, Blauzdys, 2000).



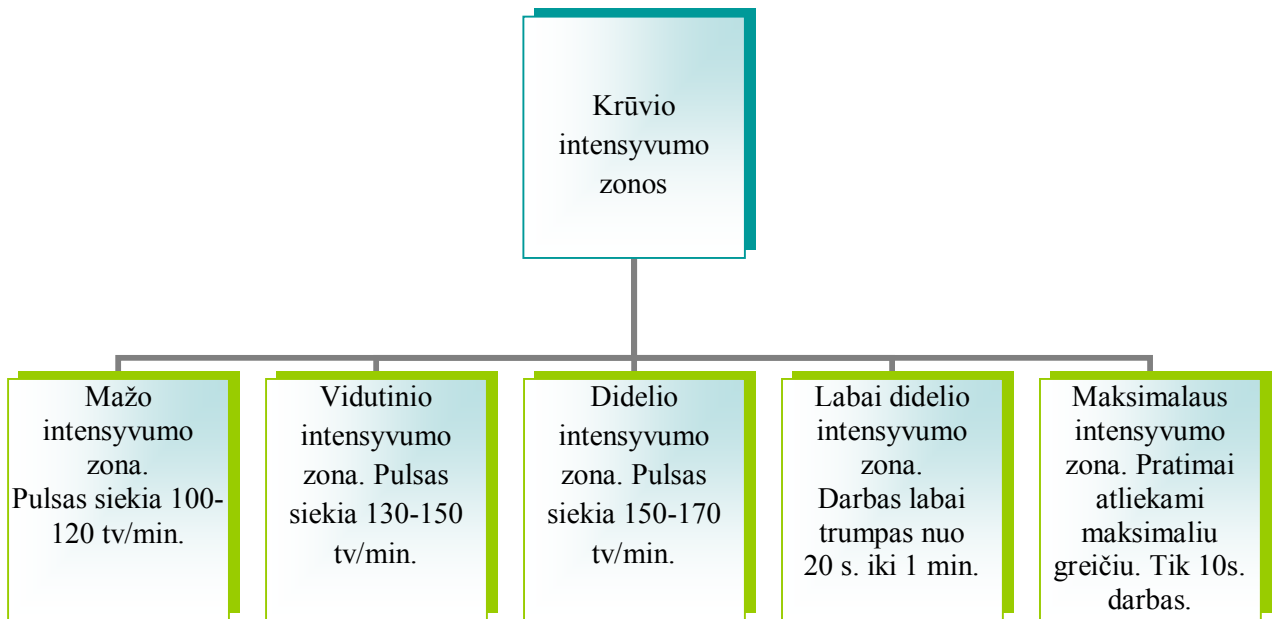
3 pav. Mokinių veiklos organizavimo būdai. Sudaryta remiantis Kuklio, Blauzdžio, 2000, mokymo priemone.

Fizinių pratimų atlikimo organizavimo metodai nustato mokinių, tiesiogiai vykdančių užduotis, darbo tvarką. Dažniausiai vienas metodas yra išskaidomas į galimus variantus arba jie yra sujungiami nustatant užduočių vykdymo būdus (Blauzdys, 2002).

Siekiant pagerinti ugdymo kokybę svarbu, kad prieš pradėdami mokytis mokiniai turėtų galimybę išsiaiškinti ir suprasti, ko jie turėtų išmokti ir pasiekti. Mokymosi veikla turėtų būti organizuojama taip, kad mokiniai bendrautų ir bendradarbiautų, geriau suvoktų užduotį aiškindamiesi tarpusavyje, patirtų teigiamų emocijų (Winick, 2011).

Kūno kultūros pamokų efektyvumą nurodo keletas rodiklių: fizinio krūvio tinkamumas ir pamokos glaudumas (bendras ir motorinis). Fizinis krūvis – tai raumenų darbo intensyvumas ir trukmė, rodantys fiziologinių pokyčių organizme dydį. Fiziniai krūviai gali būti vertinami tiek pagal atliekamo darbo trukmę ir intensyvumą, t.y. pagal darbo apimtį (Blauzdys, 2002), tiek naudojantis išoriniais nuovargio požymiais (Adaškevičienė, 2008). Intensyvumas – tai atlikto darbo kiekis per laiko vienetą. Intensyvumą taip pat rodo pratybų glaudumas (motorinis glaudumas), mokinių pulsas (Zumeras, Gurskas, 2012). Dažniausiai naudojamas rodiklis fizinio krūvio poveikio mokinio organizmui įvertinti yra pulso dažnis (PD). Moksleivių psichofizinio krūvio dydžiui parinkti galima naudoti penkių zonų fizinius krūvius:

- Mažo intensyvumo zona. Šioje zonoje mokiniai gali mankštintis ilgai, o fiziologinės organizmo funkcijos nejaučia įtampos. Pulsas neviršija 100-120 tv/min.
- Vidutinio intensyvumo zona. Pulsas siekia 130-150 tv/min. Mankštinantis šioje zonoje geriausiai lavėja ištvermę.
- Didelio intensyvumo zona. Pulsas siekia 150-170 tv/min. Tokio intensyvumo krūvis neturėtų trukti labai ilgai: pradinukams iki 4-5 min, vyresniems ne daugiau kaip 10 min.
- Labai didelio intensyvumo zona. Darbas šioje zonoje turėtų būti labai trumpas nuo 20 s. iki 1 min.
- Maksimalaus intensyvumo zona. Šioje zonoje pratimai atliekami maksimaliu greičiu, didžiausiomis pastangomis. Įvairaus amžiaus moksleiviams tinka tik 10 s. krūvis (Blauzdys, 2002).



4 pav. Fizinio krūvio intensyvumo zonos. Sudaryta remiantis Blauzdžio, 2002, mokymo priemone.

Kadangi vaikai, turintys kompleksinę negalę, dažnai turi širdies darbo sutrikimus, jų pulsas net ir ramybės būsenoje yra padidintas. Todėl rekomenduotina paskirstant krūvį stebėti išorinius nuovargio požymių pasireiškimus. Anot Adaškevičienės (2008), Bobrovos ir kt. (2004) yra trys pagrindiniai išoriniai nuovargio požymiai:

- Nedidelis. Tai nedidelis veido paraudimas, negausus prakaitavimas, kvėpavimas tolygus, judesiai tikslūs, koordinuoti.
- Vidutinis. Stiprus veido paraudimas, gausus prakaitavimas galvos ir liemens srityse. Pasireiškia dažnas kvėpavimas, per burną, netikslus komandų vykdymas, nenoras atlikti pratimų, skundimasis nuovargiu.
- Didelis. Labai stiprus veido paraudimas, atsiranda lūpų pamėlynavimas, pabalimas. Kvėpavimas labai dažnas, paviršinis, gali atsirasti dusulys, netikslūs judesiai, tenka nuolat kartoti komandas, atsiranda galvos svaigimas, sulėtėja eisena.

Šie požymiai padeda mokytojui reguliuoti fizinį krūvį, mažinti jį, padaryti ilgesnes poilsio pertraukas, reguliuoti pratimų atlikimo trukmę ir intensyvumą (Adaškevičienė, 2008).

Kaip jau buvo aptarta, pamokos efektyvumą rodo tiek fizinio krūvio intensyvumo zonos, tiek bendras ir motorinis pamokų glaudumas. Todėl didesnis dėmesys šiame darbe bus skiriamas kitam pamokų efektyvumą rodančiam rodikliui, kūno kultūros pamokų bendram ir motoriniam glaudumui.

Anot Blauzdžio (2002) kūno kultūros mokytojas siekdamas ugdytinių mankštinimosi efektyvumo planuoja ir pamokos glaudumą – naudingą laiką. Pamokos glaudumas - tai naudingai panaudotas pamokos laikas. Skiriamas bendrasis ir motorinis pamokų glaudumas.

Kūno kultūros pamokos bendrasis glaudumas – racionaliai sunaudoto laiko santykis su visu pamokos laiku. Jis yra išreiškiamas procentais. Racionaliai sunaudotą laiką sudaro:

- Aiškinimas ir pratimų rodymas;
- Pratimų atlikimas;
- Trumpalaikis poilsis;
- Pagalbiniai veiksmai (prietaisų sutvarkymas, mokinių perrikiavimas ir kt.).

Reikia siekti, kad pamokos bendrasis glaudumas būtų šimtaprocentinis, t.y. be prastovų, todėl mokytojas turi labai kruopščiai pasirengti pamokai (Kuklys, Blauzdys, 2000; Blauzdys, 2002).

Motorinis pamokų glaudumas – tai laiko per kurį buvo atlikti fiziniai pratimai ir pamokos laiko (jo gali būti mažiau kaip 45 min.) santykis. Motorinis glaudumas taip pat išreiškiamas procentais ir iš dalies parodo kiek mokiniai pamokos metu judėjo. Mat fizinį mokinio aktyvumą didina visa atlikta veikla, o motorinį glaudumą, tik pagal mokytojo nurodymą atliekami fiziniai pratimai (persirikiavimui skirtas laikas šiuo atveju nėra fiksuojamas) (Kuklys, Blauzdys, 2000). Anot Blauzdžio motorinis pamokos glaudumas apskaičiuojamas sudėjus pagal mokomuosius, lavinamuosius, sveikatinimo uždavinius daromų fizinių pratimų laiką. Motorinis glaudumas gali būti mažesnis kai mokomasi naujų judesių, teikiamos žinios. Fizinio ugdymo procese pagrindinė judėjimo forma yra fiziniai pratimai. Ugdant mokinių savarankiškumą, kūrybingumą fizinių pratimų atlikimas turi būti susijęs su teigiamomis emocijomis. Todėl reikėtų parinkti tinkamus pratimus, pritaikyti darbo aplinką, sukurti pasitikėjimu grįsta darbinę atmosferą (Vilkas, 2006). Motorinis pamokos glaudumas susijęs su pamokos tipu, turiniu, pamokos uždaviniais, naudojamais metodais. Kartojimo pamokose motorinis glaudumas bus visada didesnis nei naujų pratimų mokymosi pamokose. Taip pat naudojant frontinį ar grupinį mokinių veiklos organizavimo būdus, anot Rėklaitienės, Navaradauskienės (2008), motorinis pamokos glaudumas dažniausiai būna didesnis nei naudojant individualų mokinių veiklos organizavimo būdą. Motorinį glaudumą reguliuoti ir jį didinti padeda: kruopščiai suplanuota pamoka, tinkamai paruošta darbo vieta ir inventoriūs, kūrybiškai derinami įvairūs mokinių organizavimo būdai (Blauzdys, 2002).

Anot Kuklio, Blauzdžio (2000), Rėklaitienės, Navaradauskienės (2008) didinti bendrąjį pamokos glaudumą įmanoma bandant išvengti:

- ✓ Nepateisinamų pertraukėlių pamokoje – neparuošta vieta, inventorius, per ilgai laukiama eilėje pratimui atlikti.
- ✓ Nepakankamo pasiruošimo pamokai – pasiruošti planą, jo laikytis, susipažinti su pamokos dalyviais, žinoti jų ypatumus, kokios veiklos, kokiems mokiniams yra nesaugios, kokių pratimų neįmanoma atlikti, kokių priemonių reikia.
- ✓ Nereikalingos, neefektyvios, per gausios mokytojo žodinės informacijos.
- ✓ Netinkamos mokinių drausmės per pamokas.
- ✓ Netinkamai parinktų mokinių veiklos organizavimo būdų.

Apibendrinant išnagrinėtą literatūrą, galima teigti, kad mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų, vienas iš pagrindinių rodiklių rodančių pamokos efektyvumą yra bendras ir motorinis pamokų glaudumas, o išoriniai nuovargio požymiai padeda reguliuoti krūvio intensyvumą kompleksinę negalią turintiems mokiniams.

Literatūriniuose šaltiniuose yra aprašytos bendrojo ir motorinio glaudumo rekomendacijos kūno kultūros pamokose, tačiau mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų bendrajam ir motoriniam glaudumui nustatyti atliktų ir aprašytų tyrimų nebuvo rasta. Todėl ir pasirinkta tirti mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų efektyvumą, nustatant bendrąjį ir motorinį glaudumą.

3 skyrius. MOKINIŲ, TURINČIŲ KOMPLEKSINĘ NEGALIĄ, KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ EFEKTYVINIMO TYRIMO ORGANIZAVIMAS

3.1. Tyrimo metodika

Siekiant patvirtinti arba paneigti iškeltas hipotezes, jog mokiniai, turintys kompleksinę negalią, nėra pakankamai fiziškai aktyvūs kūno kultūros pamokų metu bei jų pamokų motorinis glaudumas neatitinka aprašytų normų, buvo atliekamas ugdymo projektas. Ugdymo projektas, anot Bitino (2013), yra kokybinio tyrimo forma. Ugdymo tyrimų metodologinėje literatūroje anglų kalba šis metodas įvardinamas kaip veiklos tyrimas (action research). Kadangi tyrimo objektas – ugdomoji veikla, o ne atskiri ugdomieji veiksmai, todėl, pasak Bitino, siūloma veiklos tyrimą priskirti ugdymo projektų metodui. Ugdymo projekto metu, pamokos bendrajam ir motoriniam glaudumui nustatyti, buvo atliekamas chronometravimas – sportinės veiklos tyrimo metodas, kuriuo nustatomas sugaištas laikas tam tikrai užduočiai (pratimui) atlikti per pamokas, pratybas (Stonkus, 2002).

Buvo stebimos 10 kūno kultūros pamokų, kurių metu mokytojai dirbo pasirinkdami sau priimtina mokinių veiklos organizavimo būdą (individualų mokinių veiklos organizavimo būdą, kai mokiniai atlieka individualias, tik jiems skirtas, užduotis, jas atlieka tuo pat metu, bet atskirai nuo grupės). Atlikus stebėtų pamokų analizę, buvo teikiamos rekomendacijos mokytojui keisti mokinių organizavimo būdus naudojant grupinį būdą dviem variantais: visi kartu vienu metu ir srautinį – stotinį būdą. Buvo stebima 20 pamokų naudojant grupinius: visi kartu vienu metu, bei srautinį – stotinį, mokinių organizavimo būdus. Chronometravimo duomenys surašomi į tyrimo protokolus, kurie pasirinkti pagal paruoštą metodinį leidinį specialiosios pedagogikos ir kūno kultūros studijų programos studentams (Bobrova, Mackevičius, Norkus, 2004).

Bendrąjį ir motorinį glaudumą apskaičiavome remdamiesi Blauzdžio (2000), Bobrovos ir kt. (2004) metodinėmis rekomendacijomis.

Norint išsiaiškinti kompleksinę negalią turinčių vaikų tėvų (globėjų) požiūrį į jų vaikų fizinį aktyvumą, buvo naudota anketinė apklausa. Tyrimui buvo parengta 14 uždarų klausimų ir 1 atviras klausimas.

Baigiamojo darbo duomenų apdorojimui buvo naudojami MS Office EXCEL ir SPSS programų paketai. Buvo skaičiuojami šie statistiniai parametrai: aritmetinis vidurkis, standartinis nuokrypis, dažnių skirstiniai, variacijos koeficientas. Variacijos koeficientas (V), kuris parodo požymių sklaidą nuo vidutinės reikšmės, skaičiuojamas kaip standartinio nuokrypio (SN) ir aritmetinio vidurkio (\bar{x}) santykis bei išreiškiamas procentais: $V = (SN / \bar{x}) * 100$.

Norint įvertinti kūno kultūros pamokų motorinio glaudumo, taikant skirtingus mokinių veiklos organizavimo būdus, skirtumų statistinį reikšmingumą, buvo taikytas neparametrinis Kruskal-Wallis testas. Pasirinktas reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$.

3.2. Tiriamųjų grupė

Ugdymo projektui atlikti buvo stebimos 5-10 klasių kūno kultūros pamokos Vilniaus „Atgajos“ specialiojoje mokykloje. Šiose klasėse mokosi 7-9 mokiniai, turintys intelekto sutrikimus, bei po vieną ar kelis mokinius, turinčius kompleksinę negalią (intelekto bei judesio ir padėties sutrikimus). Tyrimo dalyvių pasirinkimą lėmė tai, kad baigiamojo darbo autorė dirba šioje mokykloje ir galėjo tiesiogiai atlikti tyrimą ir kontroliuoti jo eigą.

Norint išsiaiškinti kompleksinę negalią turinčių vaikų tėvų požiūrį į jų vaikų fizinį aktyvumą, buvo naudota anketinė apklausa. Buvo išdalinta 18 anketų, gautos 11. Anketinę apklausą atliko tėveliai (globėjai), kurių vaikai turintys kompleksinę negalią, dalyvavo tyrime. Apklausoje dalyvavo 11 respondentų, iš kurių buvo: aštuonios mamos, vienas tėtis ir du globėjai. Daugiau nei pusės (55 %) respondentų amžius buvo nuo 31 iki 40 metų, 36 % respondentų amžius buvo nuo 41 iki 50 metų ir vieno respondento amžius buvo virš 50 metų. Šeši respondentai turėjo aukštąjį išsilavinimą, trys – vidurinį, vienas – profesinį ir vienas respondentas - pagrindinį išsilavinimą.

3.3. Tyrimo organizavimas ir duomenų rinkimo procedūra

Tyrimas buvo atliekamas šiais etapais:

I etapas: 2014 vasaris – kovas. Šiame etape buvo stebėtos 10 kūno kultūros pamokų, kuriose buvo naudojamas individualus mokinių veiklos organizavimo būdas. Duomenys suvesti į lenteles, išanalizuoti ir paruoštos rekomendacijos mokytojams keisti mokinių veiklos organizavimo būdus.

II etapas: 2014 balandis – gegužė. Šiame etape buvo stebimos 10 pamokų, kuriose mokytojai naudojo grupinį mokinių organizavimo būdą, kai mokiniai visi kartu vienu metu atlieka mokytojo pateiktas užduotis.

III etapas: 2014 rugsėjis. Buvo atlikta tėvų apklausa, siekiant išsiaiškinti, kaip jie vertina savo vaikų fizinį aktyvumą.

IV etapas: 2014 rugsėjis – spalvis. Šiame etape buvo stebėtos 10 pamokų, kuriose mokytojai dirbo pagal grupinį: srautinį – stotinį mokinių veiklos organizavimo būdą, kai mokiniai atlieka mokytojo pateiktas užduotis stotelėse.

3.4. Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Mokinių gyvenimo būdas, jų sveikata yra tam tikras ugdymo šeimoje ir mokykloje realijų atspindys, patvirtinantis jų įgytas kompetencijas: žinias, gebėjimus, nuostatas. Tiek tėvų, tiek mokinių žinios apie sveikatą, fizinį aktyvumą skatina sveikatos nuostatų ir palankios sveikatai elgsenos formavimąsi (Adaškevičienė, Strazdienė, 2013). Todėl naudojant anketinę apklausą bandyta išsiaiškinti tėvų, auginančių kompleksinę negalią turinčius vaikus, požiūrį į jų vaikų fizinį aktyvumą.

Į klausimą apie šeimos užimtumą 45 % respondentų atsakė, kad šeimoje dirba tiek tėtis, tiek mama, 36 % respondentų atsakė, kad šeimoje dirba tik tėtis, vienas respondentas atsakė, kad šeimoje abu tėvai nedirba ir vienas atsakė, jog yra studentas.

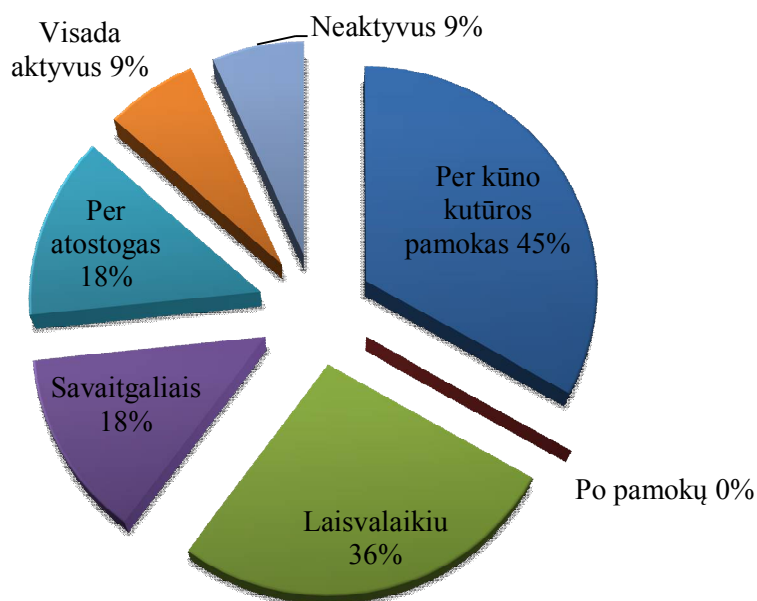
Norint išsiaiškinti, ar vaikai gali savarankiškai apsitarnauti ir judėti, buvo užduoti keli klausimai apie jų savarankiškumą. Paklausus tėvų, ar jų vaikas savarankiškai pavalgo, beveik pusė (45 %) iš jų atsakė, jog pavalgo, kita pusė (45 %) – jog negali savarankiškai valgyti ir vienas respondentas atsakė, jog vaikas gali valgyti su pagalba. Į klausimą: „Ar jūsų vaikas savarankiškai apsirengia?“ visi respondentai atsakė, jog ne, o paklausus apie vaiko gebėjimą savarankiškai susitvarkyti tualete, 73 % respondentų atsakė, jog vaikai negali savarankiškai susitvarkyti ir 27 % respondentų teigė, jog vaikai gali susitvarkyti su pagalba.

Ar vaikas gali savarankiškai judėti, 82 % respondentų atsakė, kad ne ir tiek pat respondentų mano, kad jų vaikas yra nepakankamai fiziškai aktyvus. Tik 18 % respondentų atsakė, kad jų vaikas gali savarankiškai judėti ir jis yra pakankamai fiziškai aktyvus. Tai leidžia mums daryti prielaidą, kad didesnę dalį dienos vaikai užsiima pasyvia veikla, t.y. sėdi. Anot Adaškevičienės (2014), fiziškai pasyvus gyvenimo būdas neigiamai veikia sveikatą, fizinį pajėgumą ir darbingumą. Tai verčia ieškoti naujų veiksmingų gyvenamojo laikotarpio reikalavimus atitinkančių vaikų fizinio aktyvumo, kuris susijęs su sveikata, didinimo būdų.

Daugiau nei pusės tėvų nuomone, jų vaikas turėtų daugiau judėti mokykloje (64 %), namuose (55 %) ir 18 % respondentų mano, kad jų vaikas turėtų daugiau judėti visur.

Paklausus, kur jų vaikas dažniausiai būna fiziškai aktyvus, penki respondentai atsakė, kad per kūno kultūros pamokas, keturi atsakė, jog laisvalaikiu, du respondentai mano, jog savaitgaliais ir per atostogas, vienas respondentas atsakė, jog jų vaikas visada fiziškai aktyvus ir vienas atsakė, kad jų vaikas fiziškai neaktyvus (žr. į 5 pav.). Dažniausiai vaikams mokykla ir

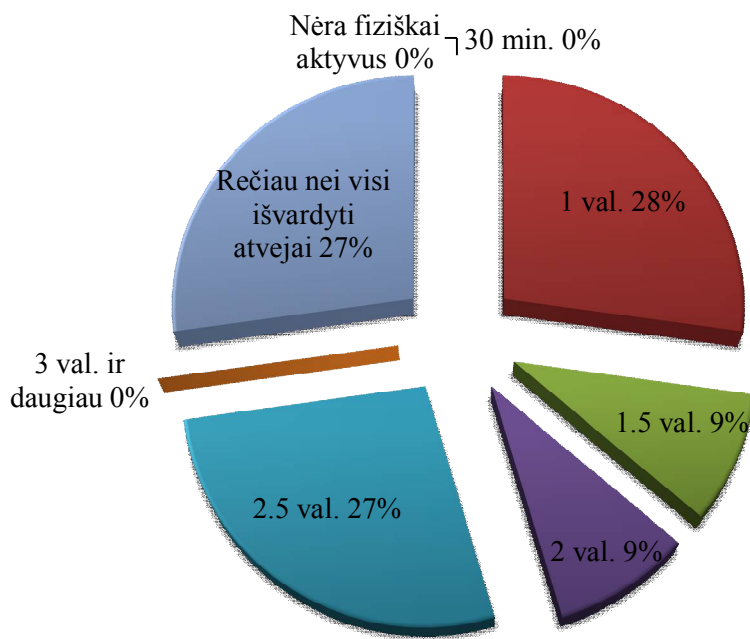
kūno kultūros pamokos yra svarbiausia vaikų fizinį aktyvumą palaikanti ir ugdanti institucija. (Volbekienė, Gričiūtė, Gaižauskienė, 2007).



5 pav. Respondentų procentinis pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą „Kada vaikas dažniausiai būna fiziškai aktyvus?“

6 paveiksle matome respondentų atsakymus į klausimą: „Kiek valandų per dieną jūsų vaikas būna fiziškai aktyvus?“. Trys respondentai teigė, jog jų vaikas per dieną aktyvus būna tik vieną valandą, kiti trys teigė – jog dvi su puse valandos. Vienas iš respondentų atsakė, kad jų vaikas fiziškai aktyvus būna pusantros valandos, dar vienas teigė, jog dvi valandas, o likę trys respondentai pažymėjo, jog jų vaikai fiziškai aktyvūs per dieną būna rečiau nei visi išvardinti atvejai. Pasaulinės sveikatos organizacijos (2010) duomenimis, sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas turėtų būti kiekvieną dieną ir trukti vidutiniškai apie 60 min. Tokie skirtingi tėvų nurodyti duomenys vertinant fizinio aktyvumo trukmę dienos metu parodo, kad gali būti skirtingas tiek tėvų fizinio aktyvumo apibrėžimo suvokimas, tiek pats požiūris į fizinį aktyvumą.

Ar patys respondentai yra fiziškai aktyvūs, du iš jų atsakė, jog tikrai taip, penki atsakė, kad taip, trys abejojo ir vienas respondentas teigė, jog jis yra fiziškai neaktyvus. Visam gyvenimui išliekantis elgsenos ir gyvenimo pagrindai, kurie ateityje lems kiekvieno sveikatą ir gyvenimo kokybę, formuojasi vaikystėje ir ypač paauglystėje: augdamas vaikas perima savo tėvų / globėjų įgūdžius saugoti ir stiprinti sveikatą, vengti rizikingo gyvenimo būdo (Gudžinskienė, Česnavičienė, 2013).



6 pav. Respondentų procentinis pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą „Kiek valandų per dieną Jūsų vaikas būna fiziškai aktyvus?“

Siekdami įvertinti vaikų, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų tiek bendrąjį, tiek motorinį glaudumą, vykdydami ugdomąjį projektą, atlikome pamokų stebėjimą, analizavome šių pamokų turinį, įvertinome kūno kultūros pamokose taikomus individualaus bei grupinio: visi kartu vienu metu ir srautinio – stotinio, mokinių organizavimo būdus. Iš viso buvo stebima trisdešimt kūno kultūros pamokų, kuriose dalyvavo kompleksinę negalią turintys vaikai. Nustatytas mažas pamokų tiek bendrasis, tiek motorinis glaudumas. Bendrasis pamokų glaudumas turėtų siekti 100 procentų, tačiau stebėtose pamokose jis tesiekė nuo 55 iki 80 procentų. O motorinis pamokų glaudumas, atspindintis kryptingą judėjimą, fizinių pratimų atlikimą atliekant individualų darbą siekė nuo 30 iki 42 procentų, dirbant grupiniu mokinių veiklos organizavimo būdu - siekė nuo 44 iki 60 procentų. Kai tuo tarpu rekomenduotina norma yra nuo 60-80 % motorinio glaudumo (Blauzdys, 2002).

Pirmose 10 stebėtų pamokų mokytojai taikė individualų mokinių veiklos organizavimo būdą. Jose buvo chronometruojama visa pamokose atliekama veikla. Anot Canales, Lytle (2011), vaikai turintys kompleksinę negalią yra tikras iššūkis mokytojui. Todėl daugelis mokinių paliekami pasyvioje veikloje per kūno kultūros pamokas, sunku pritaikyti pratimus šiems vaikams įtraukiant juos į bendrą klasės darbą. Šiose pamokose pastebėta, kad fizinių pratimų vykdymas vidutiniškai truko tik 15 minučių; mokytojo aiškinimo klausymas, stebėjimas ir klaidų

taisymas – vidutiniškai penkias minutes; tiek pat užtrukdavo vaikų persirikiavimas, įrankių paruošimas, o vaikų stovėjimas vidutiniškai truko net 14 minučių (žr. į 1 lentelę). Žiūrint į kūno kultūros pamokose vykstančių veiklų trukmės variaciją, kuri parodo vidutinės reikšmės sklaidą, galime teigti, jog dešimties kūno kultūros pamokų metu, labiausiai (27 %) kūno kultūros pamokose varijavo vaikų persirikiavimo bei įrankių paruošimo trukmė, t.y. nuo trijų iki aštuonių minučių. Šiai veiklai skirtas laikas priklausė tiek nuo mokytojo iškeltų uždavinių, tiek nuo mokinių nuotaikos atliekant vienokį ar kitokį pratimą. Ar tuo metu pratimas mokiniui atrodydavo neįveikiamas, ar tiesiog nemielas įrankis, todėl mokytojui reikėdavo greitai keisti veiklą ar pateikti kitą įrankį, kad mokinys pajustų sėkmę atlikdamas iki galo jam paskirtą užduotį.

1 lentelė

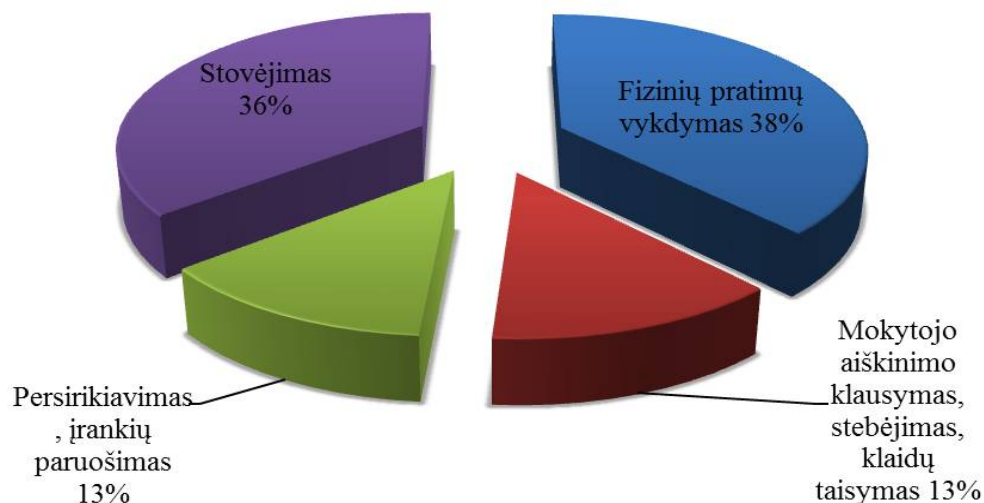
Individualus mokinių organizavimo būdas kūno kultūros pamokose

Veikla	Pamokų sk.										\bar{x}	SN	V
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Fizinių pratimų vykdymas (min.)	16	17	13	14	16	14	17	15	14	16	15	1,38	9
Mokytojo aiškinimo klausymas, stebėjimas, klaidų taisymas (min.)	5	6	4	7	5	7	4	6	4	5	5	1,18	23
Persirikiavimas, įrankių paruošimas (min.)	4	3	5	8	5	4	5	6	5	6	5	1,37	27
Stovėjimas (min.)	14	14	18	11	14	15	14	13	17	13	14	2,00	14

Pastaba: \bar{x} – vidurkis (min.); SN – standartinis nuokrypis; V – variacijos koeficientas (%)

7 paveiksle pateiktas motorinis, kūno kultūros pamokų, kuriose taikomi individualūs mokinių organizavimo būdai, glaudumas. Matyti, jog fizinių pratimų vykdymo bei stovėjimo trukmė buvo labai panaši. Pratimų vykdymas buvo vidutiniškai ilgesnis tik vieną minutę. Bendras pamokų glaudumas vidutiniškai tesiekė 64 %, o motorinis pamokų glaudumas vidutiniškai sudarė tik 38 % visos pamokos laiko. Mokiniai, turintys kompleksinę negalią, dirbdavo vienoje salėje, tačiau jiems skiriami pratimai buvo visiškai kiti, o vieta paruošiama atokiau nuo kitų mokinių, kad jie jaustųsi saugesni. Tačiau mokytojas nespėdavo pamatyti visų mokinio, turinčio kompleksinę negalią, prastovų, kada pratimas būdavo baigiamas, nespėdavo raginti, atliekant sunkesnę pratimą, kai reikalinga motyvacija ar postūmis jį atlikti. Atliekant pratimus pats mokinys pamiršdavo ką daro, nes jam įdomu būdavo stebėti, ką atlieka jo

bendraamžiai. Ir nors pratimai pritaikyti, individualizuoti, vis dėlto dirbti atskirai mokiniui būdavo sunku, daug laiko jis prastovėdavo nieko nedarydamas. Todėl siekiant efektyvinti pamoką, didinti mokinių fizinį aktyvumą per pamokas, derėtų mažinti mokinių prastovas, įtraukiant juos į bendrą darbą kartu su kitais bendraamžiais.



7 pav. Motorinis pamokų glaudumas, taikant individualų mokinių veiklos organizavimo būdą, %.

Anot Rėklaitienės, Navardauskienės (2008), ilgą laiką buvo manoma, kad individualus mokinių veiklos organizavimo būdas yra veiksmingas, tačiau ir jis turi savo trūkumų: individualiai įgyti įgūdžiai neperduodami visai vaikų grupei, nėra galimybės stebėti ir mokytis mėgdžiojant kitus, kadangi jis mokomas vienas, nėra socialinės interakcijos ir pastiprinimo galimybės. Atlikus šių pamokų analizę, pateikėme mokytojams rekomendacijas keisti mokinių veiklos organizavimo būdus ir bandyti vesti pamokas naudojant grupinį mokinių organizavimo būdą, kai visi mokiniai dirba kartu, vienu metu, diferencijuojant ir individualizuojant užduotis pagal kiekvieno mokinio galimybes.

Stebint dešimt kūno kultūros pamokų, kuriose buvo taikomas grupinis mokinių organizavimo būdas, kai visi mokiniai kartu, vienu metu atlikdavo jiems skirtas užduotis, ir chronometruojant visas pamokose atliekamas veiklas, nustatyta, jog fizinių pratimų vykdymas vidutiniškai truko 21 minutę; mokytojo aiškinimo klausymas, stebėjimas ir klaidų taisymas – vidutiniškai keturias minutes; tiek pat užtrukdavo vaikų persirikiavimas bei įrankių paruošimas; vaikų stovėjimas vidutiniškai truko 10 minučių (žr. į 2 lentelę). Žiūrint į kūno kultūros pamokose vykstančių veiklų trukmės variaciją, galime teigti, jog labiausiai (31 %) kūno kultūros pamokose varijavo mokytojo aiškinimo, vaikų klausymo bei klaidų taisymo trukmė, t.y. nuo trijų iki septynių minučių.

Grupinis (visi kartu vienu metu) mokinių organizavimo būdas kūno kultūros pamokose

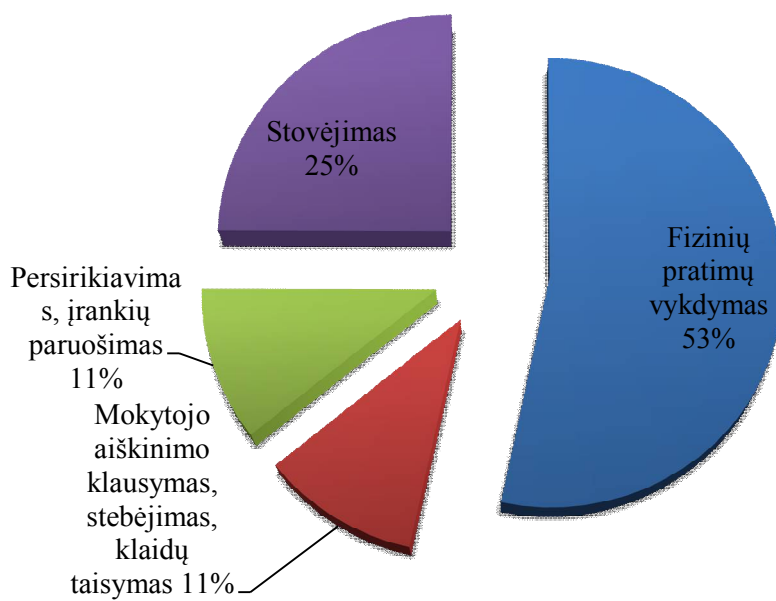
Veikla	Pamokų sk.										\bar{x}	SN	V
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Fizinių pratimų vykdymas (min.)	23	20	22	25	25	23	18	18	21	19	21	2,63	12
Mokytojo aiškinimo klausymas, stebėjimas, klaidų taisymas (min.)	3	4	4	4	3	5	7	4	6	3	4	1,34	31
Persirikiavimas, įrankių paruošimas (min.)	4	3	4	4	5	4	4	5	5	6	4	0,84	19
Stovėjimas (min.)	10	12	10	7	7	8	11	15	8	12	10	2,58	26

Pastaba: \bar{x} – vidurkis (min.); SN – standartinis nuokrypis; V – variacijos koeficientas (%)

8 paveiksle pateiktas motorinis, kūno kultūros pamokų, kuriose taikomi grupinis, visi vienu kartu, mokinių organizavimo būdas, glaudumas. Matyti, jog fizinių pratimų vykdymo trukmė buvo dvigubai ilgesnė nei vaikų stovėjimas ir penkis kartus ilgesnė negu mokytojo aiškinimas, klausymas, stebėjimas, klaidų taisymas bei persirikiavimas ir įrankių paruošimas. Bendras pamokos glaudumas siekė 75 %. Kaip buvo minėta, bendras pamokos glaudumas turėtų siekti visus 100 %, stengiantis vengti mokinių prastovėjimų. Be abejo, mokiniams, turintiems kompleksinę negalią, turi būti daromos poilsio pertraukėlės, nes stebint juos, matosi, kad kiekvienas atliekamas pratimas jiems yra didelis iššūkis ir reikalauja milžiniškų pastangų. Jie greičiau pavargsta, todėl ir ilsėtis turėtų ilgiau. Tačiau poilsis turėtų būti kryptingas atliekant lėtus raumenų tempimo pratimus, ar kvėpavimo pratimus. Motorinis pamokos glaudumas, taikant grupinį mokinių organizavimo būdą, visi kartu vienu metu, vidutiniškai sudarė 53 % visos pamokos laiko. Mokiniai, turintys kompleksinę negalią, pratimus atliko su didesniu susidomėjimu ir noru, stebėdami savo klasės draugus, stengėsi nuo jų neatsilikti, pratimus lengviau suprastavo, greičiau pradėdavo juos atlikti, nes turėjo pavyzdį. Reikėtų nebijoti naudoti žinomus pratimus, nedaug juos varijuojant, didinti jų kartojimų skaičių, būti gerai pasiruošus pamokai, pasiruošus priemones, kad kuo mažiau reikėtų blaškytis. Pamokoje duoti aiškius, trumpus nurodymus, demonstruoti kaip reikia daryti, padėti padaryti pirmą pratimą ir pan. Anot Canales, Lytle (2011) siekiant efektyvesnio mokinių, turinčių kompleksinę negalią, mokymosi, rekomenduojama:

- Pateikti mokymosi medžiagą aiškiai, trumpais nurodymais, aiškia tvarka;

- Pateikti praktinę informaciją, t.y. demonstruoti pratimus;
- Vengti neįveikiamų užduočių;
- Suteikti galimybę rinktis, pagirti, padrąsinti, akcentuoti jų sėkmę;
- Įvairinti priemones: keičiant svorį, dydį, spalvą, tekstūrą. Pasiruošti daugiau priemonių vienu metu.



8 pav. Motorinis pamokų glaudumas, taikant grupinį (visi kartu vienu metu) mokinių veiklos organizavimo būdą, %.

Stebint dešimt kūno kultūros pamokų, kuriose buvo taikomas srautinis - stotinis mokinių organizavimo būdas ir chronometruojant visas pamokose atliekamas veiklas, nustatyta, jog fizinių pratimų vykdymas vidutiniškai truko 15 minučių; mokytojo aiškinimo klausymas, stebėjimas ir klaidų taisymas – vidutiniškai keturias minutes; po dešimt minučių užtrukdavo vaikų persirikiavimas, įrankių paruošimas bei vaikų stovėjimas (žr. į 3 lentelę). Mokiniai dirbo grupelėse po kelis, trijose stotelėse, kuriose atlikdavo po 3 pratimus. Vieno pratimo atlikimo trukmė buvo 1 min. Stotelės buvo keičiamos rečiau, nes mokiniams su kompleksine negalia, stotelių pakeitimas buvo tikras iššūkis ir didelis krūvis.

Srautinis - stotinis mokinių organizavimo būdas kūno kultūros pamokose

Veikla	Pamokų sk.											\bar{x}	SN	V
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Fizinių pratimų vykdymas (min.)	12	16	15	14	19	17	14	16	15	16	15	1,90	12	
Mokytojo aiškinimo klausymas, stebėjimas, klaidų taisymas (min.)	6	5	3	4	5	2	4	6	5	4	4	1,26	29	
Persirikiavimas, įrankių paruošimas (min.)	10	8	12	11	9	11	9	10	10	11	10	1,20	12	
Stovėjimas (min.)	12	11	10	11	7	10	13	8	10	9	10	1,79	18	

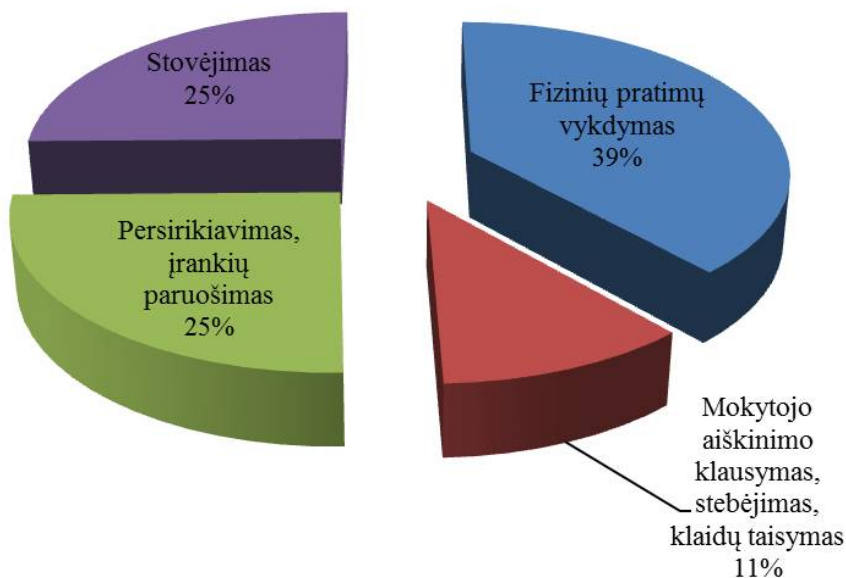
Pastaba: \bar{x} – vidurkis (min.); SN – standartinis nuokrypis; V – variacijos koeficientas (%)

Tačiau šiose pamokose, sunkiau buvo valdyti visų mokinių darbą. Nors mokiniams, turintiems kompleksinę negalią, stotelėse dirbti patiko, tačiau mokytojui nuolat reikėdavo priminti koks pratimas turėtų būti joje atliekamas. Kaip teigia Canales, Lytle (2011) labai svarbu pritaikyti mokiniams aplinką: didesnę patalpą suskirstyti į mažesnes atskiriant jas linijom, nubrėžiant jas kreida ar lipnia juoste. Stotelėms naudoti aiškias zonas, nurodant pratimo atlikimo vietą taškais, apskritimais, kvadratais ir pan. Žiūrint į kūno kultūros pamokose vykstančių veiklų trukmės variaciją, galime teigti, jog labiausiai (29 %) kūno kultūros pamokose varijavo mokytojo aiškinimo, vaikų klausymo bei klaidų taisymo trukmė, t.y. nuo trijų iki šešių minučių. Tai priklausė nuo pamokos iškeltų uždavinių, žinomų ar nežinomų pratimų skaičiaus, mokinių nenoro atlikti sudėtingesnį pratimą, kai mokytojui reikėdavo daugiau laiko skirti paraginimui ar padrąsinimui.

Dirbant su kompleksinę negalią turinčiais vaikais, šis mokinių veiklos organizavimo būdas, nors ir pajvairina pamokas, yra ganėtinai sunkus pačiam mokytojui, nes reikalauja geresnio ugdymo proceso pasiruošimo ir pamokos eigoje kelia daug sunkumų. Taikant šį būdą motorinis glaudumas buvo tik 1 % aukštesnis nei dirbant individualiuoju mokinių veiklos organizavimo būdu. Siekiant didesnio šių pamokų motorinio glaudumo, atliekant pratimus, derėtų naudoti garsines priemones: muziką, kurios dėka galima būtų nusakyti judėjimo tempą (lėčiau-greičiau), ja pradėti ar pabaigti pratimą; ritmo mušimą, garsų skaičiavimą (galima leisti garsiai skaičiuoti patiems vaikams). Taip pat naudoti vaizdines priemones: nuotraukas, simbolius, paruoštus pratimų kompleksus bei jų demonstravimą ekrane. Pamokose skirti tik kelis naujus pratimus, dažniau naudoti žinomus, įtraukiant keletą naujo pratimo elementų (pvz.: gulint ant kamuolio, eiti rankom pirmyn tiesiom kojom, sulenktomis kojomis, einant pirmyn lenkti po vieną koją ir pan.) ar smulkių naujų detalių, kurios neapsunkina to pratimo atlikimo. Nusistovėjusi tvarka

mokiniams, turintiems kompleksinę negalią, taip pat labai vertinga, nes ji neblaško mokinių dėmesio, padeda jiems lengviau įsiminti pateikiamas užduotis, ir sutelkti dėmesį į naujas (Canales, Lytle, 2011; Rėklaitienė, Navardauskienė, 2008).

9 paveiksle pateiktas motorinis kūno kultūros pamokų, kuriose taikomi grupinis (srautinis – stotinis) mokinių organizavimo būdas, glaudumas. Matyti, jog šių pamokų metu fizinių pratimų vykdymo trukmė buvo apie penkiolika procentų ilgesnė nei vaikų stovėjimas ir vaikų persirikiavimas bei įrankių paruošimas, o už mokytojo aiškinimą, klausymą, stebėjimą bei klaidų taisymą pratimų vykdymas truko beveik tris kartus ilgiau. Motorinis pamokos glaudumas, taikant srautinius – stotinius mokinių veiklos organizavimo būdus, vidutiniškai sudarė 39 % viso pamokos laiko. Tačiau anot Blauzdžio (2002), mokinio fizinį aktyvumą didina visa mokinio atliekama fizinė veikla, o motorinį glaudumą, tik pagal mokytojo užduotį atliekami pratimai (p.48). Stebint šias pamokas, buvo pastebėta, kad mokiniai, turintys kompleksinę negalią, persirikiavimui iš vienos stotelės į kitą skyrė 25 % pamokos laiko. Šiems mokiniams persirikiavimas - reikalauja didelių fizinių pastangų, todėl manoma, kad organizuojant pamokas minėtu būdu, laiką skirtą persirikiavimui galima būtų priskirti prie aktyvios fizinės veiklos ir įtraukti į pamokos motorinį glaudumą. Šitaip skaičiuojant pamokos motorinį glaudumą jis siektų 64% (39% - fizinių pratimų atlikimas ir 25% - persirikiavimas).



9 pav. Motorinis pamokų glaudumas, taikant grupinį (srautinį – stotinį) mokinių veiklos organizavimo būdą, %.

Įvertinus kompleksinę negalią turinčių mokinių kūno kultūros pamokų, kuriose taikomi skirtingi mokinių veiklos organizavimo būdai, motorinį glaudumą, nustatyta, jog didžiausias (53 %) motorinis glaudumas buvo tose pamokose, kuriose buvo taikomas grupinis visi kartu vienu

metu, mokinių veiklos organizavimo būdas. Šių kūno kultūros pamokų motorinis glaudumas buvo 15 % geresnis negu pamokų, kuriose taikomas individualus mokinių veiklos organizavimo būdas bei 14 % geresnis negu pamokų, kuriose taikomas srautinis - stotinis mokinių veiklos organizavimo būdas. Tačiau didžiausias fizinis aktyvumas yra pasiekiamas dirbant srautiniu-stotiniu mokinių veiklos organizavimo būdu, kadangi keičiant stoteles mokiniai aktyviai judėdavo ir įdėdavo daug fizinių pastangų.

Kūno kultūros pamokų motorinis glaudumas, taikant skirtingus mokinių veiklos organizavimo būdus, skyrėsi statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$).

Išvados

1. Remiantis mokslinės literatūros duomenimis, nustatyta, kad lemiamą vaidmenį didinant mokinių fizinį aktyvumą, atlieka mokykla ir kūno kultūros pamokos, kurios daugeliui vaikų, turinčių kompleksinę negalią, yra vienintelė priemonė tenkinanti judėjimo poreikį. Kompleksinę negalią turinčių vaikų dalyvavimas fizinėje veikloje sumažina jų atskirtį, optimizuoja jų fizines galias, gerina bendrą savijautą. Kiekvienam vaikui turėtų būti sudaroma individualizuota kūno kultūros ugdymo(si) programa, numatomi siektini tikslai, pagal kiekvieno vaiko raidos lygį, padedantys atsiskleisti jų galioms, išnaudojamos stipriosios jų pusės. Užduotys turėtų būti individualizuojamos ir diferencijuojamos, pritaikomos pagal kiekvieno galimybes, kuo daugiau įtraukiant į bendrą klasės veiklą. Kompleksinę negalią turintys mokiniai, tinkamai organizavus ugdymosi procesą, pasiekia rezultatų, tačiau kiekvienas individualiai, savo tempu, prie kurio derėtų prisiderinti visai komandai.
2. Ugdomojo projekto metu buvo tirtos trijų skirtingų mokinių veiklos organizavimo būdų kūno kultūros pamokos, kuriose nustatyta, kad bendrasis pamokų glaudumas individualiuoju mokinių veiklos organizavimo būdu buvo 64%, motorinis - 38%. Grupiniu mokinių veiklos organizavimo būdu, visi kartu vienu metu, bendrasis pamokos glaudumas siekė 75% o motorinis - 53%, grupiniu, srautiniu-stotiniu, mokinių veiklos organizavimo būdu bendras pamokos glaudumas siekė 75%, motorinis - 39%.
3. Anketinės apklausos metu išsiaiškinta, kad tėvų, auginančių kompleksinę negalią turinčius vaikus, požiūriu, jų vaikų fizinis aktyvumas nepakankamas (82% respondentų), jie negali savarankiškai judėti, nėra fiziškai aktyvūs. Tėvų nuomone, daugiausia jų vaikai turi galimybę judėti per kūno kultūros pamokas.
4. Ugdomojo projekto metu išsiaiškinta, kad pritaikius grupinį, visi kartu, vienu metu, mokinių veiklos organizavimo būdą, kuomet užduotys buvo diferencijuotos ir pritaikomos pagal mokinių gebėjimus, pasiektas didžiausias kūno kultūros pamokų motorinio glaudumo rodiklis (53%).

Ugdomojo projekto rezultatai patvirtino išsikeltas **hipotezes**, kad mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų motorinis glaudumas neatitinka minimalių rekomenduojamų normų bei pritaikius tinkamus mokinių veiklos organizavimo būdus, padidėjo mokinių, turinčių kompleksinę negalią, kūno kultūros pamokų motorinis glaudumas.

Literatūros sąrašas:

1. Adaškevičienė, E. (2008). *Silpnos sveikatos vaikų fizinis ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos Universitetas.
2. Adaškevičienė, E. (2014). Mokinių fizinio aktyvumo didinimo galimybės sveikatos požiūriu: kūno kultūros mokytojų nuomonė. *Tiltai*, 2014, 1.p.49-66. <http://journals.ku.lt/index.php/tiltai/article/viewFile/778/pdf> (žiūrėta 2014-11-08).
3. Adaškevičienė, E., Strazdienė, N. (2013). Mokinių fizinio aktyvumo didinimo pedagoginės strategijos sveikatos požiūriu. Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VI). *Mokslinių straipsnių rinkinys*. Lietuvos Sporto Universitetas.p.6-16.
4. Ališauskas, A., Ališauskienė, S., Gerulaitis, D., Melienė, R., Miltenienė, L. (2010). *Specialiųjų poreikių asmenų ugdymo(si) formų įvairovės tyrimas*. Šiaulių universitetas, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras.
5. Armonienė, J. (2007). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Sveikatos ir sporto centras, Vilnius, 2007. Vilniaus Universitetas. p.116-121. <file:///C:/Users/ST/Downloads/CEEOL%20Article.PDF> (žiūrėta 2014-10-16).
6. Barkauskaitė, M. Grincevičienė, V. Indrašienė, V. Pūkinskaitė, R. (2001). *Specialiųjų poreikių vaikų ugdymas*. Vilnius. Vilniaus pedagoginis universitetas.
7. *Bendrosios ugdymo programos* (2011). http://portalas.emokykla.lt/bup/Puslapiai/pradinis_ugdymas_kuno_kultura_bendros_nuos_tatos.aspx (žiūrėta 2013-11-16).
8. Bitinas, B. (2013). *Rinktiniai edukologiniai raštai*. II tomas. Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas ugdymo tyrimų idėjos ir problemos. Vilnius.
9. Blauzdys, V. (2002). *Naujoviška kūno kultūros pamoka*. Mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams. Vilnius.
10. Bobrova, L. Mackevičius, L. Norkus, S. (2004). *Specialiosios mokyklos kūno kultūros metodikos realizavimas pedagoginėje praktikoje*. Metodinis leidinys specialiosios pedagogikos ir kūno kultūros studijų programos studentams. Šiaulių universitetas.
11. Canales, L., K., Lytle, R., K. (2011). *Physical activities for young people with Severe disabilities*.
12. Caspersen, C. J., Powell, K. E.(1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985 Mar-Apr; 100(2): 126–131. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/> (žiūrėta 2014-01-31).

13. Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*.
http://www.google.lt/books?hl=lt&lr=&id=ANPNh-0iIggC&oi=fnd&pg=PR6&dq=European+framework+to+promote+physical+activity+for+health.+R&ots=tdnM-LVNEQ&sig=0CBA3rALQUEZoxrh0nfcDNN8B2E&redir_esc=y#v=onepage&q&f=true (žiūrėta 2014-10-03).
14. *Dauno sindromas ir vaiko raida. Kompleksinė negalia. Vaikų elgesio sutrikimai*. (2007). Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“.
15. Dėl mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, grupių nustatymo ir jų specialiųjų ugdymosi poreikių skirstymo į lygius tvarkos aprašo patvirtinimo (2011). *Valstybės žinios*, 2011-07-21, Nr. 93-4428, įsakymo Nr. V-1265/V-685/A1-317.
16. East, V. Evans, L. (2008). *Vienu žvilgsniu*. Praktinis vaiko specialiųjų poreikių tenkinimo vadovas. Vilnius.
17. Emeljanovas, A., Saulius, T., Rutkauskaitė, R. (2014). Filosofiniai fizinio ugdymo aspektai. *Filosofija. Sociologija*. 2014. T. 25. Nr. 1, p. 62–69.
18. Gaskin, J., Andersen, B., Morris, T. (2009). Physical Activity in the Life of a Woman with Severe Cerebral Palsy: Showing competence and being socially connected. *International Journal of Disability, Development and Education*. Vol. 56, No. 3, September 2009, 285–299.
19. Gevorgianienė, V. (2003). Vaikai turintys kompleksinių sutrikimų. *Specialaus ugdymo pagrindai*. (p. 447-462). ŠUL.
20. *Global Recommendations on Physical Activity for Health (2010)*. WHO. (žiūrėta 2014-10-16) http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
21. Grinkevičius, K. Batutis, O. Emeljanovas, A. (2012). Metodinė medžiaga atnaujintoms kūno kultūros vidurinio ugdymo programoms įgyvendinti.
22. Gudžinskienė, V. (2007). *Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai*. VPU, Vilnius.
 Gudžinskienė, V., Česnavičienė, J. (2013). Sveikos gyvensenos ugdymo įgyvendinimas 5–8 klasių mokinių požiūriu. *Socialinis darbas*. Nr. 12(2).
<file:///C:/Users/ST/Downloads/3920-8508-1-PB.pdf> (žiūrėta 2014-11-16).
23. Hassan, D., Dowling, S., McConkey, R. (2013). *Sport, coaching and intellectual disability*.

24. Kalvėnas, A. Simanavičiūtė, N. (2010). Fizinis aktyvumas ir sveikata - Lietuvos situacija Europos šalių kontekste. *Nacionalinis sveikatos tarybos metinis pranešimas. Urbanizacija- nauji iššūkiai žmonių sveikatai*. 58-63p.
25. Kuklys, V. Blauzdys, V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos*. Mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams. Vilnius.
26. Kuntzler, P. (2013). Lessons from adaptive sports. *EP magazine*.
27. Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin* 15 Nov 2007 p. 314–363
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x/abstract> (žiūrėta 2014-06-14).
28. Monkevičienė, O. (sudar.) (2001). *Ankstyvojo ugdymo vadovas : tėvams, globėjams, pedagogams: vaikas iki trejų metų*. Vilnius.
29. Murphy, NA., Carbone, PS. (2008). Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities. *Pediatrics* 2008; 129(4)
<http://pediatrics.aappublications.org/content/121/5/1057.full> (žiūrėta 2014-10-05).
30. Nutarimas dėl nacionalinės neįgaliųjų socialinės integracijos 2013-2019 programos patvirtinimo.(2012). *Valstybės žinios*, 2012-11-27, Nr. 137-7021.
http://www.ndt.lt/files/File/Neigaliuju_konvencija/Nacionaline_programa_2013_2019.pdf lapkričio 21 d. Nr. 1408 Vilnius (žiūrėta 2013-11-16).
31. Patterns of participation in recreational and leisure activities among children with complex physical disabilities (2006). *Developmental Medicine & Child Neurology*, 2006, 48. p. 337–342. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1017/S0012162206000740/pdf> (žiūrėta 2014-09-20).
32. Poteliūnienė, S., Sližauskienė, N., Bendrotainienė, V. (2007). *Mankštinkimės savarankiškai*. Mokomoji metodinė priemonė. LSIC. Vilnius. p.10-12
33. Požėrienė, J., Rėklaitienė, D., Laškovaitė, S. (2013). Fizinę negalią turinčių sveikatos stiprinimas rekreacine veikla. Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (IV). *Mokslinių straipsnių rinkinys*. Lietuvos Sporto Universitetas. p.186-193.
34. Radzevičienė, L. Jurevičienė, M. (2008). *Lavinamųjų klasių mokinių fizinės veiklos modeliavimas*. Šiaulių Universitetas.
35. Rėklaitienė, D. Navardauskienė, L.(2008). *Neįgaliųjų bendrosios ir ritminės gimnastikos teorija, metodika ir organizavimas*. Kaunas
36. Rėklaitienė, D., Požėrienė, J. (2012). Futbolo treniruočių poveikis berniukų, turinčių vidutinį intelekto sutrikimą, fizinių ypatybių ugdymui. Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (V). *Mokslinių straipsnių rinkinys*. Lietuvos Sporto Universitetas. p.106-113.

37. Rutkauskaitė, R. Milčė, S.(2013). Mokinių motyvacijos fiziniam aktyvumui ir patiriami potyriai per kūno kultūros pamokas. *Mokslinių straipsnių rinkinys (VI)*. LSU, Kaunas. p.210-219.
38. Samsonienė, L., Baubinas, A., Adomaitienė, R., Jankauskienė, K., Korotkich, I., Kėvelaitis, E.(2010). Neįgaliųjų sportininkų gyvenimo kokybė ir kai kurie lygių galimybių aspektai. *Medicina (Kaunas) 2010;46(3):211-8*. p.211-218.
39. Skurvydas, A., Stonkus, S., Volbekienė, V.(2006). *Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus*. Knyga moksleiviams. LKKA.
40. Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. p.148-150. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf (žiūrėta 2014-06-07).
41. Sokolowski, M., Kaiser, A., Čepulėnas, A. (2010). Physical activity of female students of the University school of physical education in Poznan on the Basis of IPAQ- educational and social perspectives *Ugdymas, Kūno kultūra. Sportas* Nr.3(78). p.90-96 http://www.lsu.lt/sites/default/files/dokumentai/mokslas/ugdymas-kuno_kultura-sportas_2010-3.pdf#page=92 (žiūrėta 2014-11-07).
42. Stonkus, S. (parengė). (2002). *Sporto terminų žodynas*. Parengė Kaunas: LKKA, p.304
43. Vilkas, A. (2006). *Kūno kultūros teorijos įvadas*. Metodinė priemonė. Vilnius.
44. Vilūnienė, A., Trinkūnienė, L. (2014). *Šiuolaikinė kūno kultūros pamoka: žaidimai*. Studijų knyga. LSU. Kaunas.
45. Vydūnas (1991). *Raštai*. T. 2. Vilnius: Mintis.
46. Volbekienė, V. Griciūtė, A. Gaižauskienė, A. (2007). Lietuvos didžiųjų miestų 5–11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas* 2007, 2, p. 71–77. http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:J.04~2007~ISSN_1392-5644.N_2_65.PG_71-77/DS.002.0.01.ARTIC (žiūrėta 2013-12-16.)
47. Zumeras, R. Gurskas, V. (2012). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams. Vilnius, 2012.
48. Westwood, P. (2007). *Commonsense methods for children with special educational needs*. Fifth edition. p.17-24.
49. Winick, J., P. (2011). *Adapted physical education and sport*. Fifth edition.

IMPROVEMENT OF EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR CHILDREN WITH MULTIPLE DISABILITIES BY INCREASING THE MOTOR COHESION OF LESSONS

The Master's Degree Thesis

Summary

The paper examines the importance of movement and physical activity for children with multiple disabilities in their development and deals with the *theoretical* analysis of hypothetical model of physical education lessons for children with multiple disabilities.

The *hypothesis* has been raised that the motor cohesion of physical education lessons for children with multiple disabilities fails to meet minimum recommended standards and that the application of adequate methods of organization of children's activities during the lessons could increase the motor cohesion of physical education lessons for children with multiple disabilities.

The questionnaire *survey* of parents revealed the parents' opinion about physical activity of their children. The method of *educational project* allowed determining general and motor cohesion of physical education lessons for children with multiple disabilities, conclusions were drawn. Main *conclusions* of the empirical research are as follows:

1. The scientific material helped to reveal that the main role in increasing physical activity of students is played by the school and physical education lessons, which for most children with multiple disabilities are the only means to satisfy the need of movement. An individualized physical education program should be developed for each student setting objectives to be achieved according to the level of development of each individual child in order to reveal their capabilities and exploit their strengths.

2. During the educational project revealed that general cohesion of lessons applying the method of individual organization of children's activities comprised 64%, meanwhile motor cohesion comprised 38%. General cohesion of lessons applying the method of group organization of children's activities comprised 75%, meanwhile motor cohesion comprised 53%. General cohesion of lessons applying the method of streaming organization of children's activities comprised 75%, meanwhile motor cohesion comprised 39%.

3. The questionnaire survey revealed that according to parents raising children with multiple disabilities, physical activeness of their children is insufficient (82% of respondents), they can't move independently, are not physically active.

4. The educational project showed that the method of group (all together at the same time) organization of children's activities, allowed achieving the highest index (53 %) of motor cohesion of physical education lessons.

Key words: multiple disabilities, physical activity, motor cohesion of lessons.

Priedai

Anketa

Gerbiami Tėveliai,

Maloniai prašau Jūsų atsakyti į žemiau pateiktus anketos klausimus, kurie leistų nustatyti ir įvertinti mokinių, turinčių kompleksinę negalią, fizinį aktyvumą.

Jūsų nuomonė mums labai svarbi, todėl prašytume nepraleisti nei vieno klausimo. Atsakydami į anketos klausimus pasirinkite Jums priimtinausius variantus bei juos pažymėkite X arba parašykite savo atsakymą. Anketa yra anoniminė, mus domina tik apibendrinti rezultatai.

Iš anksto dėkoju.

1. Anketą pildo:

Tėtis

Mama

2. Jūsų amžius:

18-30

31-40

41-50

Virš 50

3. Jūsų išsilavinimas:

Pagrindinis

Vidurinis

Profesinis

Aukštesnysis

Aukštasis

Nebaigtas aukštasis

Kita

4. Jūsų užimtumas:

Dirbame abu

Dirba tik mama

Dirba tik tėtis

Nedirbame abu

Kita

5. Vaiko lytis:

Berniukas

Mergaitė

6. Ar Jūsų vaikas savarankiškai pavalgo?

Taip

Ne

7. Ar Jūsų vaikas savarankiškai apsirengia?

Taip

Ne

8. Ar Jūsų vaikas gali savarankiškai judėti?

Taip

Ne

Fizinis aktyvumas-tai judėjimas, kuriam reikia fizinių pastangų.

9. Jūsų nuomone, ar Jūsų vaikas fiziškai aktyvus:

Pakankamai

Nepakankamai

10. Jūsų nuomone, kur Jūsų vaikas turėtų daugiau judėti?

Mokykloje

Namuose

Kita (nurodykite).....

11. Dažniausiai Jūsų vaikas yra fiziškai aktyvus:

Per kūno kultūros pamokas

Po pamokų

Laisvalaikiu

Savaitgaliais

Per atostogas

Kita (nurodykite).....

12. Kiek valandų per dieną Jūsų vaikas būna fiziškai aktyvus?

30 min.

1 val.

1,30 val.

2 val.

2,5val.

3val. ir daugiau

Rečiau nei visi išvardyti atvejai

Nėra fiziškai aktyvus (-i)

13. Ar Jūs pats (pati) esate fiziškai aktyvus(-i)?

Tikrai taip

Taip

Abejoju

Ne

Nežinau

14. Kaip Jūsų nuomone galėtų būti didinamas Jūsų vaiko fizinis aktyvumas?

Moksleivio veiklos chronometravimo lentelė

MOKSLEIVIO VEIKLOS CHRONOMETRAŽAS

Klasė

Data

Mokinių veiklos organizavimo būdai

Apškaitos veikla	Laikas (min.)																																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45										
Fizinių pratimų vykdymas																																																							
Mokytojo aiškiamo klausymasis, rodymo stebėjimas, klaidų taisymas																																																							
Personaliavimas ir prietaisų paruošimas																																																							
Stovėjimas																																																							
Pamokos dalys																																																							
Pastabos																																																							