

PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ SAVIKONTROLĖS ŽINIŲ IR GEBĖJIMŲ RAIŠKA FIZINIO AKTYVUMO POŽIŪRIU

Vytė Kontautienė¹, Audronius Vilkas²

Klaipėdos universitetas¹, Klaipėda, Vilniaus pedagoginis universitetas², Vilnius, Lietuva

Vytė Kontautienė. Klaipėdos universiteto edukologijos mokslų krypties doktorantė. KU Kūno kultūros katedros asistentė. Mokslinių tyrimų kryptis — jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių fizinių ir savikontrolės gebėjimų ugdymas per kūno kultūros pamokas.

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas — įvertinti pradinių 3—4 klasių mokinių fizinės savikontrolės žinių ir gebėjimų raišką fizinio aktyvumo požiūriu. Tyrimas atliktas 2009 m. Klaipėdos miesto ir rajono bendrojo lavinimo mokyklų pradinėse klasėse. Tiriųjų kontingentą sudarė: 99 trečių, ketvirtų klasių mokiniai, iš kurių 59,6% mergaičių ir 40,4% berniukų. Atliekant tyrimą buvo siekiama įvertinti 3—4 klasių mokinių fizinės savikontrolės žinias lyties požiūriu; nustatyti, ar skiriasi mergaičių ir berniukų savikontrolės samprata; įvertinti savikontrolės gebėjimų raiškos sąlygas.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė; anketinė apklausa; atliekant matematinę statistiką taikyta Kronbacho alfa (Cronbach α) koeficiento skaičiavimas, Spirmeno (Spearman) ranginė koreliacija, Stjudento t (Student t) ir χ^2 kriterijai. Remiantis Lietuvos kūno kultūros ženklo programa „Augti ir stiprėti“ (2004) bei R. E. Riggio ir H. S. Friedman (1983) socialinių įgūdžių aprašu, skirtu emocinei ir socialinei kontrolei įvertinti, sudarytas savikontrolės vertinimo klausimynas.

Atlikus tyrimą nustatyta, kad pradinių klasių mokiniai neturi susiformavusios aiškios savikontrolės sampratos ir gebėjimų save kontroliuoti — jų savikontrolės samprata yra chaotiška, nenuosekli. 3—4 klasių mokinių fizinės savikontrolės žinios lyties požiūriu statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Daugiau nei du trečdaliai mokinių turėjo žinių apie pulsą, normalią žmogaus kūno temperatūrą, kraujospūdį, greitumo ir šoklumo fizinės ypatybes. 84,7% mergaičių ir 92,5% berniukų nežinojo, kiek laiko per parą jie turėtų praleisti fiziškai aktyviai, kad būtų sveiki. Daugiau nei pusei mergaičių ir daugiau nei pusei berniukų trūko žinių apie pulso ir kvėpavimo dažnį per minutę. Statistiškai reikšmingai lyties požiūriu skyrėsi nuomonė, kada mokiniams blogiausiai sekasi save kontroliuoti. Mergaitės linkusios manyti, kad joms blogiausiai sekasi save kontroliuoti, kai jas įskaudina, įžeidžia ($p < 0,05$) ir tokiomis situacijomis, kai jų nesupranta ($p < 0,05$). Berniukams sunkiausia kontroliuoti emocijas, kai kitiems sekasi, o jiems nepavyksta atlikti užduoties. Savikontrolės gebėjimų raiškai vertinti taikyta savikontrolės elgesio modelių skalė (Kronbacho α 0,716) parodė, kad egzistuoja savikontrolės reikšmingų asmenybės savybių ir savikontrolės elgesio modelių ryšys (nustatyta silpna tendencija): vaikai, kurie žino elgesio taisykles ir jų laikosi, dažniau yra kantrūs ($p < 0,01$); vaikai, linkę optimistiškai mąstyti, dažniau geba susitvarkyti su iškylančiais sunkumais ($p < 0,001$); esminis koreliacinis ryšys nustatytas tarp lyties ir elgesio taisyklių žinojimo ir jų laikymosi ($p < 0,001$).

Tyrimu nustatyta, kad 3—4 klasių mokinių žinios apie savikontrolę nėra pakankamos — nesusiformavusi savikontrolės samprata, trūksta žinių apie savarankišką fizinį aktyvumą ir sveikatos stiprinimą, pulso ir kvėpavimo dažnį per minutę. Mergaitės ir berniukai skirtingai suvokia sąlygas, kuriomis jiems sunkiausiai sekasi save kontroliuoti. Nustatytas kai kurių savikontrolės reikšmingų asmenybės savybių ir savikontrolės elgesio modelių ryšys (nustatyta silpna tendencija): tvarkingi mokiniai dažniau yra kantrūs, ir priešingai — kantrūs mokiniai dažniau yra tvarkingi.

Raktažodžiai: savikontrolė, gebėjimai, socialiniai įgūdžiai, aktyvi fizinė veikla, pradinės klasės.

IVADAS

Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiose programose (2008) nurodoma, kad „kūno kultūra ugdo ne tik judesių kultūrą, bendrąsias žmogaus vertybes, bet ir <...> gyvenimo įgūdžius“. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) gyvenimo įgūdžius apibūdina kaip „gebėjimą prisitaikyti visuomenėje ir elgtis pozityviai, individų gebėjimą veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis; tai tokie ge-

bėjimai, kurie jauniems žmonėms padeda išlaikyti psichinę sveikatą ir pasitikėjimą savo jėgomis, kai jie susiduria su gyvenimo realijomis“. Vienas tokių gebėjimų, pripažintas ir kaip nūdienos sporto psichologijos tyrimų kryptis, yra savikontrolė.

Savikontrolės samprata sudėtinga ir nevienareikšmė. Sporto moksle *savikontrolė* (*self-control*, *selbstkontrolle*, *самоконтроль*) suprantama kaip kryptingas sveikatos būklės, fizinio išsivystymo,

fizinio parengtumo, psichinės būsenos, emocijų, savo poelgių ir veiksmų stebėjimas, sekimas, analizė ir koregavimas fizinio lavinimo arba sportinio rengimo vyksme (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Savikontrolė gali būti priskiriama ir socialiniams įgūdžiams.

Išskiriami subjektyvūs (savijauta, miegas, apetitas, noras mankštintis, krūvio tolerancija) ir objektyvūs (kūno svoris, pulsas, kvėpavimas, kraujospūdis) savikontrolės rodikliai. E. N. Aleksejeva ir V. S. Melnikovas (Алексеева, Мельников, 2003) objektyviais savikontrolės rodikliais laiko antropometrinius rodiklius, pulso, kvėpavimo dažnio, gyvybinio plaučių tūrio, ortostatinio mėginio, kvėpavimo sulaikymo ir kt. testus; subjektyvios savikontrolės rodikliams priskiria savijautą, darbingumą, miegą, apetitą, virškinimo sutrikimus, padidėjusį troškulį. Savikontrolės rodiklių kiekis gali būti skirtingas, svarbu, kad būtų išmokstama tinkamai juos nustatyti ir įvertinti (Алексеева, Мельников, 2003).

Literatūros analizė rodo, kad rengti žmogų įgyti savikontrolės gebėjimus reikia nuo pat vaikystės. Jaunesnysis mokyklinis amžius — tinkamas laikotarpis pradėti ugdyti savikontrolės gebėjimus, nes tai lemia 7—10 metų vaiko psychosocialinė ir moralinė raida, susiformuoja palankios fizinės ir psichinės sąlygos (Papalia, Olds, 1990; Baumeisteris, Exline, 2000; Pileckaitė-Markovienė ir kt., 2004). Mokyklinis amžius palankus savikontrolės gebėjimams ugdyti, ypač per *aktyvią fizinę* veiklą, nes suformuojami savikontrolės įgūdžiai visam gyvenimui (Cecchini et al., 2007).

Pastaruoju metu nemažas dėmesys skiriamas sportuojančių moksleivių socialinių įgūdžių (dovolinių, situacinių, esminių, varžybinių) tyrimams (Weinberg, Comar, 1994; Šniras, 2004, 2005; Šniras, Malinauskas, 2004, 2006). Sporto mokslas nagrinėja sportininkų savireguliacijos, savikontrolės ypatumus (Muraven et al., 1998; Martens, 1999; Malinauskas, Malinauskienė, 2004; Cecchini et al., 2007; Chiviacosky et al., 2008; Šniras, 2004, 2005). Šie tyrimai atskleidžia subjektyvios psichinės savikontrolės apraiškas, kurios pasireiškia gebėjimu kontroliuoti ir reguliuoti savo emocinę būseną. Kaip teigia R. Malinauskas ir V. Malinauskienė (2004), savikontrolės bei savireguliacijos stiprinimo pagrindinis tikslas — savitos sportininko emocinės būsenos, kuri padėtų sportininkui geriau atskleisti savo įgūdžius, įgytus per pratybas, formavimas.

Apžvelgus savikontrolės tyrimus sporto srityje aiškėja, kad pastaruoju metu išviryra kelios sa-

vikontrolės tyrimų kryptys: viena — akcentuojanti fizinės savikontrolės rodiklių, kita — psichinės savikontrolės, pasižyminčios geru emocijų valdymu, lanksčiu reagavimu į pasikeitusią situaciją, tyrimus. Abi tyrimų kryptys papildo viena kitą ir padeda tinkamai organizuoti mokomąjį procesą, leidžia tiksliau įvertinti fizinę ir psichinę būklę, tinkamai parinkti arba pakoreguoti fizinį krūvį, siekti geresnių rezultatų, išvengti traumų.

Tyrimo tikslas — įvertinti pradinį 3—4 klasių mokinių savikontrolės žinių ir gebėjimų raišką fizinio aktyvumo požiūriu.

Uždaviniai:

- 1) įvertinti 3—4 klasių moksleivių fizinės savikontrolės žinias lyties požiūriu;
- 2) nustatyti, ar skiriasi mergaičių ir berniukų savikontrolės samprata;
- 3) įvertinti savikontrolės gebėjimų ryšį su asmeninėmis savybėmis ir raiškos sąlygas.

TYRIMO METODIKA

Tiriamųjų kontingentą sudarė: 3—4 klasių mokiniai ($n = 99$), iš kurių 59,6% mergaičių ir 40,4% berniukų. Tyrimas atliktas 2009 metų sausio mėnesį Klaipėdos miesto ir rajono bendrojo lavinimo mokyklų pradinėse klasėse, laikantis tyrimo etikos reikalavimų.

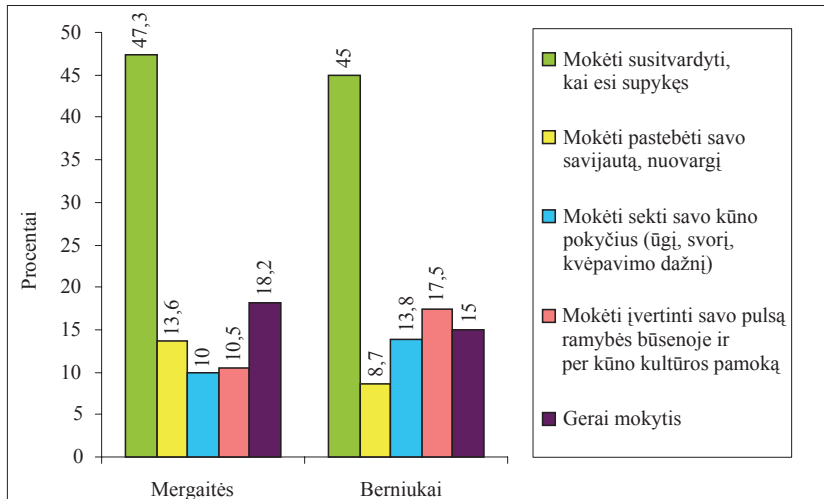
Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė; anketinė apklausa; matematinė statistika: tyrimo duomenys analizuoti taikant Kronbacho alfa koeficientą, Spirmeno ranginę koreliaciją ir Stjudento t ir χ^2 kriterijus.

Remiantis Lietuvos kūno kultūros ženklo programa „Augti ir stiprėti“ (2004) bei R. E. Riggio ir H. S. Friedman (1982), 1983) socialinių įgūdžių aprašu, sudarytas savikontrolės vertinimo klausimynas, skirtas emocinei ir socialinei kontrolei įvertinti.

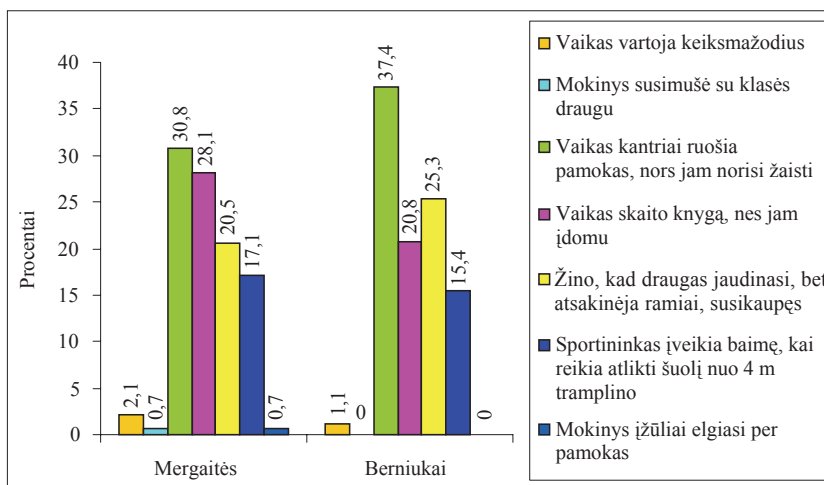
REZULTATAI

Mergaičių ir berniukų savikontrolės sampratos skirtumams įvertinti buvo pasirinktas *chi* kvadrato kriterijus, kuriuo siekta išsiaiškinti, ar mergaičių ir berniukų grupės homogeniškos savikontrolės požiūriu. Nustatyta, kad mergaičių ir berniukų populiacija homogeniška savikontrolės sampratos požiūriu, todėl galima toliau lyginti respondentų atsakymus.

Norint įvertinti, ar skyrėsi 3 ir 4 klasių mokinių savikontrolės samprata, buvo taikytas *chi*



1 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ką reiškia mokėti save kontroliuoti“ procentinis skirstinys



2 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip tau atrodo, kurie iš šių vaikų moka save kontroliuoti?“ procentinis skirstinys

kvadrato kriterijus. Statistiškai reikšmingai 3 ir 4 klasių mokinių nuomonė skyrėsi mokėjimo įvertinti savo pulsą ramybės būsenoje ir per kūno kultūros pamoką (būnant fiziškai aktyviu) klausimu ($\chi^2 = 4,887$; $df = 1$; $p = 0,027$). Kitais atvejais statistiškai reikšmingo skirtumo tarp 3 ir 4 klasių mokinių savikontrolės sampratos nenustatyta.

Procentinė-grafinė respondentų atsakymų lyginamoji analizė lyties požiriu rodo, kad mergaitės ir berniukai skirtingai suvokia, ką reiškia save kontroliuoti. Atsakymai procentinėmis dalimis pateikti 1 paveiksle.

Beveik pusė pradinių klasių mokinių (47,3% mergaičių ir 45,0% berniukų) savikontrolę supranta kaip mokėjimą susitvardyti, kai esi supykęs, t. y. nurodo psichinį savikontrolės aspektą, gebėjimą valdyti neigiamas emocijas. Mokėjimą pastebėti savo savijautą, nuovargį kaip savikontrolę pažymi mažiau mokinių (13,6% mergaičių ir 8,7% berniukų). Tik vienas dešimtdalis tirtų mergaičių (10,00%) supranta, kad mokėti save kontroliuoti — tai sekti savo kūno pokyčius (ūgį, svorį, kvėpavimo dažnį), o atsakymą „mokėti įvertinti savo pulsą ramybės būsenoje ir priklausomai nuo

atliekamų fizinių pratimų“ pasirinko 10,9% mergaičių. Šiuos aspektus kaip savikontrolę suprantančių berniukų buvo truputį daugiau (atitinkamai 13,8% ir 17,5%).

Maždaug vienas penktadalis mokinių (18,2% mergaičių ir 15,0% berniukų) savikontrolę susiejo su gebėjimu gerai mokytis. Žinoma, geras mokymasis reikalauja tokių asmenybės savybių kaip mokėjimo susikaupti, dėmesingumo, atkaklumo, kantrybės atliekant užduotis, tačiau tiesiogiai nėra susijęs su savikontrolė.

Plačiau savikontrolės sampratą atskleidė respondentų atsakymai į klausimą „Kaip tau atrodo, kurie iš šių vaikų moka save kontroliuoti?“. Beveik visi respondentai teisingai nurodo, kad tie mokiniai, kurie mušasi, keikiasi, išüliai elgiasi per pamokas, neturi gerų savikontrolės gebėjimų (2 pav.).

Apie trečdalį mergaičių (30,8%) ir berniukų (37,4%) savikontrolėi priskiria situaciją, kai tenka ruošti pamokas, nors norisi žaisti; maždaug ketvirtadalis mergaičių (20,5%) ir berniukų (25,3%) save kontroliuojančiais laiko vaikus, kurie jaudinasi, bet atsakinėja ramiai, susikaupę. Tik 17,1% mergaičių ir 15,4% berniukų mano, kad sportininkui reikia

1 lentelė. Asmeninių savybių ir elgesio modelių koreliaciniai ryšiai

Asmeninių savybių ir elgesio koreliacija	Spirmeno koreliacijos koeficientas	Statistinis reikšmingumas p
**Tvarkingumas Kantrymas	0,289	p = 0,004
***Siekiantis tikslo Pasitikintis savimi	0,240	p = 0,018
**Kantrus Aš žinau elgesio taisykles, kurių privalau laikytis, ir jų laikausi	0,272	p = 0,007
*Ryžtingas Drąsus	0,418	p = 0,000
*Optimistas Jeigu iškyla sunkumų, aš sugalvoju, kaip su jais susitvarkyti	0,368	p = 0,000

Pastaba. * — reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,001$, ** — reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,01$; *** — reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$.

2 lentelė. Mergaičių ir berniukų nuomonė (%) apie tai, kada jiems blogiausiai sekasi kontroliuoti emocijas (n = 99)

Eil. Nr.	Teiginys	Mergaitės	Berniukai
		Sutinka su teiginiu, %	
1.	Jaučiuosi vieniša(-as)	22,00	30,00
2.	** Mane įskaudina, įžeidžia	57,6	37,50
3.	Dirbu viena(-as), o kiti nepadedą	27,1	22,50
4.	** Manęs nesupranta	39,0	20,00
5.	Kitiems sekasi, o man nepavyksta atlikti užduotį	45,8	55,00

Pastaba. * — reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,001$, ** — reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,01$; *** — reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$.

savikontrolės įveikiant baimę šokti nuo 4 m tramplino. Maždaug penktadaliui mokinių atrodo, kad skaitant įdomią knygą taip pat reikia savikontrolės (28,1% mergaičių ir 20,8% berniukų).

Respondentų atsakymų skirtumai sudaro prielaidas manyti, kad 3—4 klasės mokiniai intuityviai supranta savikontrolę kaip mokėjimą susitvarkyti, valdyti pyktį, bet nedaugelis supranta, kad mokėjimas pastebėti savo savijautą, nuovargį, sekti savo kūno pokyčius, įvertinti pulsą ramybės būsenoje ir per kūno kultūros pamokas taip pat yra svarbi fizinės savikontrolės dalis.

Savikontrolės gebėjimų raiškai vertinti taikyta savikontrolės elgesio modelių skalė. Matematinės statistikos metodais buvo nustatytos savikontrolės elgesio modelių ir savikontrolėi reikšmingų asmenybės savybių skalių normos. Nustatant šių skalių patikimumą, buvo vertinamas skalę sudarančių kintamųjų vidinis suderinamumas ir pritaikytas Kronbacho alfa koeficientas bei nustatyta vidinė skalės darna. Kadangi asmenybės savybių skalės Kronbacho alfa 0,782 (n = 10), o elgesio skalės Kronbacho alfa 0,716 (n = 22), galima teigti: visa skalė yra homogeniška ir patikima matavimo priemonė.

Analizuojant lyties ir savikontrolės elgesio modelių ryšį bei savikontrolėi reikšmingas asme-

nybės savybes, buvo nustatyti dažniausiai silpni, bet statistiškai reikšmingi atvirkštiniai koreliaciniai ryšiai tarp lyties ir šių gebėjimų: gebėjimo pasitikėti savimi (Spirmeno $\rho = 0,288$; $p < 0,01$), būti tolerantišku (Spirmeno $\rho = 0,227$; $p < 0,05$), būti sumaniu (Spirmeno $\rho = 0,249$; $p < 0,05$), greitai pozityviai reaguoti į pastabas (Spirmeno $\rho = 0,277$; $p < 0,01$). Esminis koreliacinis ryšys nustatytas tarp lyties bei elgesio taisyklių žinojimo ir jų laikymosi (Spirmeno $\rho = 0,417$; $p < 0,001$).

Analizuojant 3—4 klasių mokinių savikontrolėi reikšmingų asmenybės savybių tarpusavio ryšį buvo nustatytas silpnas (0,289), bet statistiškai reikšmingas ($p = 0,004$) ryšys tarp tvarkingumo ir kantrumo savybių (1 lent.) — nustatyta silpna tendencija: tvarkingi mokiniai dažniau yra kantrūs, ir priešingai — kantrūs mokiniai dažniau yra tvarkingi. Šis koreliacinis ryšys reikšmingas $p < 0,01$ lygmeniu.

Tikslo siekimo ir pasitikėjimo savimi asmenybės savybių analizė parodė, kad egzistuoja silpnas (0,240), bet statistiškai reikšmingas ($p = 0,018$) ryšys tarp šių savybių (nustatyta silpna tendencija) — siekiantys tikslo mokiniai labiau pasitiki savimi ($p < 0,05$).

Ryžtingumo ir drąsos savybių ryšio analizė parodė, kad tarp jų yra esminis (0,418) statistiškai

Žinių testo klausimai	Atsakymų procentinis skirstinys			
	Mergaitės		Berniukai	
	Teisingi, %	Klaidingi, %	Teisingi, %	Klaidingi, %
1. Kas yra pulsas?	88,1	11,9	89,7	10,3
2. Kada tavo pulsas rečiausias?	53,4	46,6	54,1	45,9
3. Koks turėtų būti 8—11 metų moksleivio pulso dažnis per minutę?	40,7	59,3	37,5	62,5
4. Kokia normali žmogaus kūno temperatūra?	67,8	32,2	80,0	20,0
5. Kada tavo kraujospūdis labiausiai pakyla?	84,7	15,3	75,0	25,0
6. Kokiu pratimu galima įvertinti šoklumą?	70,7	29,3	70,0	30,0
7. Koks pratimas geriausiai apibūdina greitumą?	81,4	18,6	87,5	12,5
8. Koks pratimas geriausiai apibūdina išsvermę?	46,6	53,4	30,8	69,2
9. Kiek laiko per parą 8—11 metų moksleivis turėtų praleisti fiziškai aktyviai, kad būtų sveikas?	15,3	84,7	7,5	92,5
10. Koks turėtų būti 8—11 metų moksleivio kvėpavimo dažnis per minutę?	30,4	69,6	17,5	82,5

3 lentelė. Savikontrolės žinių teisingų ir klaidingų atsakymų procentinis skirstinys (n = 99)

reikšmingas ($p < 0,001$) ryšys. Šis ryšys parodo, kad drąsūs mokiniai dažniau turi ryžtingumo savybių ($p < 0,001$).

Analizuojant savikontrolėi reikšmingų asmenybės savybių ir savikontrolės elgesio modelių ryšį, nustatyta silpna tendencija (Spirmeno $\rho = 0,272$; $p = 0,007$) — vaikai, kurie žino elgesio taisykles ir jų laikosi, dažniau yra kantrūs ($p < 0,01$) (2 lent.).

Tarp optimizmo asmeninės savybės ir gebėjimo sugalvoti, kaip susitvarkyti su išskylančiais sunkumais, nustatytas silpnas, bet statistiškai patikimas (Spirmeno $\rho = 0,368$; $p < 0,000$) ryšys (silpna tendencija): vaikai, linkę optimistiškai mąstyti, dažniau geba susitvarkyti su išskylančiais sunkumais, ir tai parodo gebėjimą save kontroliuoti.

Norint įvertinti savikontrolės gebėjimų raiškos sąlygas, tyrimo metu iškeltas probleminis klausimas, ar skiriasi mergaičių ir berniukų atsakymai į klausimą „Kada jiems blogiausiai sekasi kontroliuoti savo emocijas?“. Mergaičių ir berniukų atsakymų skirtumams įvertinti buvo pasirinktas *chi* kvadrato kriterijus. Atsakymai procentinėmis dalimis pateikti 3 lentelėje.

Iš lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad ne visi respondentų atsakymai skyrėsi statistiškai reikšmingai. Statistiškai reikšmingai skyrėsi mergaičių ir berniukų nuomonė apie tai, kada jiems blogiausiai sekasi kontroliuoti emocijas šiais atve-

jais: mergaitės labiau nei berniukai linkę manyti, kad joms blogiausiai sekasi kontroliuoti emocijas, kai jas įskaudina, įžeidžia ($\chi^2 = 3,863$; $df = 1$; $p = 0,049$) ir tomis situacijomis, kai jų nesupranta ($\chi^2 = 3,994$; $df = 1$; $p = 0,046$). 55% berniukų sunkiausia kontroliuoti emocijas, kai kitiems sekasi, o jiems nepavyksta atlikti užduoties, tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta.

Respondentų fizinės savikontrolės žinios buvo įvertintos remiantis Lietuvos kūno kultūros ženklo programa „Augti ir stiprėti“. Anketoje respondentams buvo pateikta 10 klausimų apie savikontrolę per kūno kultūros pamokas. Mokiniai turėjo atsakyti į klausimus ir pasirinkti vieną, jų nuomone, teisingą atsakymo variantą. Savikontrolės žinių testo teisingų ir klaidingų atsakymų procentinis skirstinys pateikiamas 3 lentelėje.

Anketoje buvo įtraukta keletas klausimų, susijusių su pulsu ir jo įvertinimu, nes pulso dažnis — vienas iš fizinės savikontrolės rodiklių, svarbus fiziniam krūviui įvertinti ir reguliuoti. Procentinė grafinė respondentų atsakymų į šiuos klausimus lyginamoji analizė lyties požiūriu rodo, kad 88,1% mergaičių ir 89,7% berniukų žino, kas yra pulsas; 53,4% mergaičių ir 54,1% berniukų (3—4 klasės mokinių) žino, kad jų pulsas rečiausias gulint. Deja, likusi dalis mokinių (46,6% mergaičių ir 45,9% berniukų) turi nepakankamai žinių apie pulsą, nes atsakė pasirinkdami neteisingus atsakymo variantus (*kai stovi, kai eini, kai bėgi*).

4 lentelė. Savikontrolės žinių ir savikontrolės sampratos ryšys

Savikontrolės žinių ir savikontrolės sampratos koreliacija	Spirmeno koreliacijos koeficientas	Statistinis reikšmingumas p
***Mokėti įvertinti savo pulsą ramybės būsenoje ir per kūno kultūros pamoką (sportuojant) Koks normalus tavo kvėpavimo dažnis?	0,206	p = 0,045
***Mokėti sekti savo kūno pokyčius (ūgį, svorį, kvėpavimo dažnumą) Kokia normali žmogaus kūno temperatūra?	0,218	p = 0,030
***Gerai mokytis Kada tavo kraujospūdis labiausiai pakyla?	0,227	p = 0,024
***Gerai mokytis Kada tavo pulsas rečiausias?	0,232	p = 0,024
***Gerai mokytis Kokia normali žmogaus kūno temperatūra?	0,207	p = 0,040

Pastaba. * — reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,001$, ** — reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,01$; *** — reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$.

Respondentų atsakymų į klausimą „Koks turėtų būti 8—11 metų moksleivio pulso dažnis per minutę?“ procentinis skirstinys rodo, kad šiuo klausimu mokiniai turėjo nepakankamai žinių, nes 59,3% mergaičių ir 62,5% berniukų atsakė neteisingai, nors Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiose programose (2008) numatyta supažindinti mokinius su pulso dažnio kaita per kūno kultūros pamokas.

Teisingų atsakymų į klausimą „Kokia normali žmogaus kūno temperatūra?“ buvo daugiau (67,8% mergaičių ir 80,0% berniukų) negu neteisingų (32,2% mergaičių ir 20,0% berniukų). Panašiai pasiskirstė atsakymai į klausimą „Kada tavo kraujospūdis labiausiai pakyla?“ 84,7% mergaičių ir 75,0% berniukų teisingai atsakė, pasirinkdami atsakymo variantą — sportuojant. Vienas ketvirtadalis (25,0%) berniukų ir 15,3% mergaičių turėjo nepakankamai žinių apie kraujospūdžio kaitą fizinio krūvio metu.

Anketoje taip pat buvo pateikta keletas klausimų apie fizinę ypatybę ir jų ugdymą. Daugiau nei du trečdaliai (70,7% mergaičių ir 70,0% berniukų) respondentų žino, kad šoklumą galima įvertinti šuolio į tolį iš vietos testu. Beveik trečdalis berniukų (29,3 proc.) ir mergaičių (30,0%) šių žinių stokoja.

Savikontrolės žinioms apie greitumo fizinę ypatybę įvertinti pateiktas klausimas „Koks pratingas geriausiai apibūdina greitumą?“ Šis klausimas daugumai respondentų buvo nesudėtingas, nes 81,4% mergaičių ir 87,5% berniukų atsakė teisingai. Todėl galima daryti prielaidą, kad dauguma mokinių turi žinių apie šoklumo ir greitumo fizinę ypatybę.

Mokiniai dažniausiai klydo atsakydami į klausimus apie jų amžiui rekomenduojamas fizinio ak-

tyvumo normas, išsvermę bei pulso ir kvėpavimo dažnį per minutę — atsakydami į šiuos klausimus daugiau nei pusė moksleivių nurodė neteisingus atsakymus.

Analizuojant savikontrolės žinių ir savikontrolės sampratos ryšius, tarp jų buvo nustatyti dažniausiai silpni, bet statistškai reikšmingi tiesiniai koreliaciniai ryšiai (4 lent.). Šie ryšiai parodo, kad mokiniai, turintys daugiau savikontrolės žinių, dažniau turi geresnę savikontrolės sampratą, ir priešingai — prastai suprantantys savikontrolę mokiniai mažiau žino teisingų atsakymų apie tokius savikontrolės dalykus kaip normalus 8—11 metų moksleivio kvėpavimo dažnis per minutę ($p < 0,05$), normali žmogaus kūno temperatūra ($p < 0,05$).

Kai kurių mokinių nuomone, savikontrolė reiškia gerą mokymąsi. Nustatyti silpni tiesiniai statistiškai reikšmingi koreliaciniai ryšiai tarp savikontrolės aspekto gerai mokytis ir gebėjimo suprasti, kada kraujospūdis labiausiai pakyla ($p < 0,05$), kada pulsas yra rečiausias ($p < 0,05$), kokia normali žmogaus kūno temperatūra ($p < 0,05$).

Mokiniai, kurie turi daugiau savikontrolės žinių, dažniau turi geresnę savikontrolės sampratą, ir atvirkščiai. Nors Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiose programose (2008) pradiniam ugdymui yra keliami savikontrolės mokymo uždaviniai, tačiau jie aiškiai nėra apibrėžti ir nenurodomi gebėjimai, kuriuos turi įgyti pradinį klasių mokiniai. Dėl to mokytojai nesistemiškai perteikia savikontrolės žinias: lyginamoji procentinė anketinės apklausos rezultatų analizė rodo, kad mokiniai stokoja savikontrolės žinių apie fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo, savo veiksmų, emocijų stebėjimą, sekimą ir koregavimą fizinio ugdymo vyksme.

REZULTATŲ APTARIMAS

Apibendrinant aptartą problemą galima teigti, kad pradinių klasių mokinių savikontrolės gebėjimai yra dar mažai tyrinėti. Atlikta nemažai tyrimų, analizuojančių moksleivių savikontrolės ypatumus, tačiau ne per kūno kultūros pamokas, pavyzdžiui, savikontrolės vaidmuo mokantis užsienio kalbų (Старков, 1986). Kitų autorių darbuose savikontrolė analizuojama ne kaip pradinių klasių moksleivių, o įvairių kitų socialinių grupių (neįgaliųjų, delinkventiškų asmenų) socialinis elgesys (Grasmick et al., 1993). Nemažas dėmesys skiriamas sportininkų ir vyresniųjų sportuojančių moksleivių socialinių įgūdžių (dorovinių, situacinių, esminių, varžybinių) tyrimams (Weinberg, Comar, 1994; Šniras, 2004, 2005; Šniras, Malinauskas, 2004), jų savireguliacijos, savikontrolės ypatumams (Weinberg, Gould 1995; Muraven et al., 1998). Kitų autorių (Martens, 1999; Malinausko, 2001) tyrimai rodo, kad savikontrolės gebėjimų ugdymui galima veiksmingai panaudoti psichologinio rengimo programą, tačiau šie tyrimai atlikti su didelio meistriškumo sportininkais, o tyrimų apie savikontrolės ugdymą jaunesniojo mokyklinio amžiaus tarpsniu labai trūksta.

Panašaus pobūdžio savikontrolės tyrimus yra atlikę R. E. Riggio ir H. S. Friedman (1983), R. Malinauskas (2004), Š. Šniras ir R. Malinauskas (2006), tačiau jie tyrinėjo savikontrolę platesniu esminių socialinių įgūdžių požiūriu. Kadangi esminiai socialiniai įgūdžiai yra įgyti automatizuoti gebėjimai, suprantama, kad mokiniai gali juos išsiugdyti ir sustiprinti.

Savikontrolė yra pagrindinis žmogiškosios funkcijos aspektas ir pagrindinis žmogaus elgesio komponentas įvairiose kultūrose. A. Wang (2002) atlikti Kinijos ikimokyklinio amžiaus vaikų tyrimai leido palyginti vaikų gebėjimus savarankiškai kontroliuoti elgesį Vakarų ir Rytų kultūrose. Kiti mokslininkai (Lanc et al., 2003) atskleidė pradinių klasių mokinių savikontrolės tyrimus, tačiau jie negali būti interpretuojami kaip atitinkantys mūsų duomenis, nes juose savikontrolė tyrinėjama kitais aspektais. Nors savikontrolė tyrinėjama seniai, sukurta labai mažai matavimo instrumentų, kurie įvertintų vaikų savikontrolės tendencijas ir elgesį.

J. A. Cecchini, J. Montero ir kt. (2007) tyrinėjo mokyklinio amžiaus vaikų asmeninės ir socialinės atsakomybės įtaką savikontrolėi ir žaidimui pagal taisykles, naudojant D. Hellison (1995) modelį: po intervencinės programos eksperimentinė grupė pagerino asmeninį grįžtamąjį ryšį, vėluojantį pasi-

tenkinimą, savikontrolę ir savireguliacijos procesus; pagerėjo asmeninė ir socialinė atsakomybė dėl pasitenkinimo ir sportinio meistriškumo reikšmės, sumažėjo kintamųjų, susijusių su noru išlošti, šurkščiu žaidimu, kontaktiniais prasižengimais ir blogu meistriškumu, reikšmės. Tai patvirtina, kad mokyklinis amžius palankus savikontrolės gebėjimams ugdyti, ypač per fiziškai aktyvią veiklą.

S. Chiviacowsky ir kt. (2008) tyrimai su 10-ies metų amžiaus vaikais liudija savikontrolės naudą judesio atlikimo mokymuisi: vaikai patys turėjo nuspręsti, kada jiems geriausia sužinoti atlikimo rezultatus. Vyresni vaikai geriau supranta rezultatų žinojimo savikontrolės reikšmę judesio atlikimo mokymuisi. Mūsų tyrimo duomenimis, 3–4 klaseje amžiaus įtaka savikontrolės žinioms ir gebėjimams nenustatyta.

Šio tyrimo metu laikėmės sporto moksle priimtinos savikontrolės gebėjimų struktūros (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Kai kurie autoriai literatūroje pateikia gana skirtingas savikontrolės sampratos interpretacijas: K. L. Lanc ir kt. (2003) savikontrolę supranta kaip dvigubą reiškinį — tai gebėjimas tinkamai gauti, suteikti grįžtamąjį ryšį suaugusiajam ir bendraamžiui, palaikant teigiamą asmeninę atsakymo sistemą per šias sąveikas. Savikontrolės gebėjimų turintys vaikai gali sukurti jų bendraamžių pasitikėjimą, nes tai leidžia numatyti teigiamų atsakymų poaibį įvairiomis stimuliuojančiomis situacijomis. Mūsų tyrimai taip pat patvirtino pasitikėjimo savimi svarbą savikontrolės gebėjimams. Kiti autoriai (Wang, 2002), remdamiesi amerikiečių H. Kendall, I. Wilcox savikontrolės struktūra, apibrėžia ją kaip palyginti nuoseklią savitvartos tendenciją pažintiniu (įstatyminiu) ir elgesio (vykdomuoju) aspektais. Pažintiniais veiksniais laikomi apgalvojimas, problemos išsprendimas, planavimas ir įvertinimas, kuris privertė vaiką veikti neimpulsyviai. Gebėjimas apgalvoti, atlikti pasirinktą elgesį ar nesielgti nepageidaujamai, laikomi elgesio komponentais. Mūsų tyrimo metu vertinant savikontrolės gebėjimų raišką, taip pat buvo pritaikyta savikontrolės elgesio modelių skalė, kuri akcentavo ne impulsyvų, o apgalvotą elgesį. Šios skirtingos savikontrolės struktūros patvirtina, kad savikontrolės reiškinys yra labai sudėtingas, o jo vertinimui gali būti parenkami skirtingi aspektai.

Savikontrolės gebėjimai sudaro galimybę laiku pastebėti neigiamus pokyčius organizme ir padeda išvengti nepageidaujamų pasekmių. Statistiškai reikšmingai skyrėsi mergaičių ir berniukų nuomonė apie tai, kada jiems blogiausiai sekasi save

kontroliuoti. Panašius duomenis gavo ir Kinijos mokslininkai (Wang, 2002), kurie nustatė, kad mergaitės gabesnės kontroliuoti savo elgesį negu berniukai. Taip pat nustatyta, kad vaikai, kurie augo be brolių ar seserų, buvo dirglesni ir mažiau save kontroliuojantys, blogiau rūpinosi kasdiene veikla negu augantys šeimoje ne vieni.

Tradiciškai savikontrolė buvo laikoma asmenybės bruožu, tokiu kaip valios jėga. Tokios žmogaus asmenybės savybės kaip pasitikėjimas savo jėgomis, tvarkingumas, punctualumas, darbštumas, *ryžtingumas* siejasi su savikontrolė, su vertybėmis ir dorybėmis (Martišauskienė, 2005). Savikontrolė siejama su atkaklumu, iniciatyvumu, drąsa, ryžtingumu, mokėjimu numatyti, savarankiškumu, kantrybe. Paauglių dvasinių vertybių tyrimai rodo, kad paaugliai labiausiai vertina gėrį įkūnijančias vertybes (sąžiningumą, jautrumą, orumą), o savikontrolės reikalaujančias vertybes (atsidavimą darbui, pagarbą sau ir kitiems, nenuolaidžiavimą aplaidumui) vertina mažiau (Šniras, Malinauskas, 2004; Martišauskienė, 2005). Pradinių klasių mokiniams, gyvenantiems mieste, svarbiausios vertybės — pasitikėjimas savo jėgomis, sąžiningumas, linksnumas, rajono centro moksleiviams — užuojauta, draugiškumas, mandagumas, kaimo mokiniams — draugiškumas, kitų gerbimas, mandagumas, t. y. tos, kurios mažiau siejasi su savikontrolė. Savikontrolės gebėjimų raiškai vertinti taikyta savikontrolės elgesio modelių skalė parodė, kad egzistuoja savikontrolėi reikšmingų asmenybės savybių ir savikontrolės elgesio modelių ryšys, tačiau tai reikalauja tolesnių tyrimų.

Fizinio ugdymo vyksme savikontrolėi atsiveria galimybės ne tik sekti, analizuoti, bet ir koreguoti sveikatos būklę, fizinį išsivystymą, fizinį parengtumą, psichinę būseną, emocijas ir veiksmus, orientuotis savo organizmo pokyčiuose. Tai patvirtina Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos (2008), kuriose teigiama, kad fiziškai aktyvi veikla skatina gebėjimą prisitaikyti prie nuolat kintančių sąlygų, reikalavimų ir sudaro sąlygas asmeniui pažinti save, savo individualybę, ugdyti fizinę ir dvasinę ištvermę, savikontrolės gebėjimus, kurių prireiks įvairiomis kritinėmis gyvenimo situacijomis. O. Batučio, K. Kardelio (2002), R. Malinausko (2001) tyrimai patvirtina 14—16 metų moksleivių fizinės saviugdės ir psichikos sveikatos sąsajas. Nustatyta, kad fizinė saviugda teigiamai veikia psichinę sveikatą, nes statistiškai patikimai ($p < 0,05$) pagerėja psichinė pusiausvyra, taigi ir moksleivių psichinės savikontrolės gebėjimai. Stiprios savikontrolės sportininkams būdinga lanksčiai reaguoti į pasikeitusią situaciją, gerai valdyti

savo emocijas ir veiksmingiau siekti gerų sportinių rezultatų (Malinauskas, 2001; Malinauskas, Malinauskienė, 2004).

Mūsų atlikti tyrimai parodė, kad savikontrolės įgūdžiai svarbūs kiekvienam, todėl pradinėse klasėse reikia mokyti savikontrolės, aiškinti jos reikšmę ir būtinumą tinkamam fizinio ugdymo procesui organizuoti bei vykdyti. Manome, kad šiuo tyrimu neatskleidėme visų veiksnių, kurie turi įtakos asmens elgesio kontrolei tam tikromis situacijomis. Pavyzdžiui, kai kurie moksleiviai gali negebėti pasinaudoti savikontrolės įgūdžiais dėl daugelio kognityvinių, emocinių ir aplinkos veiksnių, o kai kurie — jų neturėti, pykčio metu gali būti sunku pasinaudoti turimais socialiniais įgūdžiais. Tikslinga atlikti tolesnius tyrimus, kuriais būtų atskleista, ar ilgai moksleiviams pavyksta taikyti išugdytus savikontrolės įgūdžius, nes, jei įgūdžiai nėra nuolat tobulinami, jie silpnėja (Bandura, 2009). Tyrimas iškėlė naujus probleminius klausimus: kokie ryšiai sieja fizinius ir savikontrolės gebėjimus kūno kultūros pamokų požiūriu; kaip, ugdant fizinius gebėjimus, ugdomi savikontrolės gebėjimai; kokie fizinių ir savikontrolės gebėjimų ugdymo fiziškai aktyvioje veikloje ypatumai; kaip ugdyti fizinius gebėjimus, kad gerėtų savikontrolės gebėjimų lygis; kaip modeliuoti ugdymo vyksmą per kūno kultūros pamokas, kad ugdant fizinius gebėjimus gerėtų savikontrolės gebėjimai? Tai tik keletas aktualių klausimų, kurių tiek teorinė, tiek empirinė analizė praplėstų turimas žinias ir padėtų ieškoti naujų šios problemos sprendimo būdų.

IŠVADOS

Žinios yra pagrindas adekvačiai savikontrolės sampratai įgyti. Tyrimo rezultatai rodo, kad 3—4 klasių mokinių fizinės savikontrolės žinios lyties požiūriu statistikai reikšmingai nesiskyrė. Dauguma mokinių turėjo žinių apie pulsą, normalią žmogaus kūno temperatūrą, kraujospūdį ir greitumo bei šoklumo fizines ypatybes. 3—4 klasių mokinių žinios apie savikontrolę nėra pakankamos — mokiniai dažniausiai klydo atsakydami į klausimus apie jų amžiui rekomenduojamas fizinio aktyvumo normas, ištvermę bei pulso ir kvėpavimo dažnį per minutę — šiais klausimais daugiau nei pusė mokinių nurodė neteisingus atsakymus. Kai kurie mokiniai savikontrolėi klaidingai priskyrė gerą mokymąsi, skaitymą, kuris vyksta povalinio dėmesio pagrindu.

Pradinių klasių mokiniai neturi susiformavusios aiškios savikontrolės sampratos; jų savikon-

trulės samprata yra chaotiška, nenuosekli. Mokiniai labiau intuityviai supranta savikontrolę kaip mokėjimą susitvarkyti, valdyti pyktį, bet nedaugelis supranta, kad mokėjimas pastebėti savo savijautą, nuovargį, sekti savo kūno pokyčius, įvertinti pulsą ramybės būsenoje ir per kūno kultūros pamokas taip pat yra svarbi fizinės savikontrolės dalis. Tai rodo, kad 3–4 klasės mokiniams trūksta žinių, kas yra savikontrolė ir kaip save kontroliuoti.

Skyrėsi mergaičių ir berniukų nuomonė apie tai, kada jiems blogiausiai sekasi save kontroliuoti. Mergaitės linkusios manyti, kad joms blogiausiai sekasi save kontroliuoti, kai jas įskaudina, įžeidžia ($p < 0,05$) ir tomis situacijomis, kai jų nesupranta

($p < 0,05$). Berniukams sunkiausia kontroliuoti emocijas, kai kitiems sekasi, o jiems nepavyksta atlikti užduoties.

Savikontrolės gebėjimų raiškai vertinti taikyta savikontrolės elgesio modelių skalė parodė, kad egzistuoja savikontrolėi reikšmingų asmenybės savybių ir savikontrolės elgesio modelių ryšys (nustatyta silpna tendencija): vaikai, kurie žino elgesio taisykles ir jų laikosi, dažniau yra kantrūs, ($p < 0,01$); vaikai, linkę optimistiškai mąstyti, dažniau geba susitvarkyti su išskylančiais sunkumais ($p < 0,001$); esminis koreliacinis ryšys nustatytas tarp lyties ir elgesio taisyklių žinojimo bei jų laikymosi ($p < 0,001$).

LITERATŪRA

- Bandura, A. (2009). *Socialiniai minties ir veiksmo pagrindai*. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
- Batutis O., Kardelis K. (2002). Moksleivių socialinės izoliacijos, integracijos ir savigarbos sąsaja su fiziniu aktyvumu II. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2, 10–17
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. (2000). Self-control, morality and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 29–42.
- Cecchini, J. A., Montero, J., Alonso, A., Izquierdo, M., Contreras, O. (2007). Effects of personal and social responsibility on fair play in sports and self-control in school-aged youths. *European Journal of Sport Science*, 7 (4), 203–212. Inreaktyvus [Žiūrėta 2008-12-28]. Prieiga internetu: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=6&hid=107&sid=34e11782d-ba11-46d0-9e>
- Chiviawosky, S., Wulf, G., de Medeiros, F. L., Kaefer, A., Tani, G. (2008). Learning benefits of Self-controlled knowledge of results in 10 year old. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 79 (3), 405–410. Inreaktyvus [Žiūrėta 2008-12-28]. Prieiga internetu: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=6&hid=107&sid=34e11782d-ba11-46d0-9e>
- Grasmick, H. G., Tittle, C. R., Bursik, R. J., Arneklev, B. J. (1993). Testing the core empirical implications of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 30 (1), 5–29.
- Hellison, D. (1995) *Teaching Responsibility Through Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lanc, K. L., Givner, C. C., Pierson, M. R. (2003). Teacher expectations of student behavior: Social skills necessary for success in elementary school classrooms. *The Journal of special Education*, 38 (2), 104–110.
- Lietuvos kūno kultūros ženklo programa „Augti ir stiprėti“ (2004). Sud. S. Norkus. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
- Malinauskas, R. (2004). Esminiai socialiniai įgūdžiai ir jų vertinimas (remiantis sporto pedagogų tyrimo duomenimis). *Ugdymo psichologija*, 11–12, 197–201.
- Malinauskas, R., Klizas, Š., Šniras, Š. (2008). Vidurinio mokyklinio amžiaus moksleivių socialinė adaptacija kūno kultūros pamokų metu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (69), 52–56.
- Malinauskas, R., Malinauskienė, V. (2004). Psichologinio rengimo programos poveikis didelio meistriškumo stalo tenisininkų savireguliacijai ir savikontrolėi. *Sporto mokslas*, 2 (36), 53–58.
- Malinauskas, R. (2001). Psichologinių įgūdžių lavinimo programos įgyvendinimas sporto mokyklų komandose. *Sporto mokslas*, 4 (26), 37–42.
- Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: LSIC.
- Martišauskienė, E. (2005). *Paauglių dvasingumo ugdymas kaip pedagoginis reiškinys*. Vilnius: VPU.
- Muraven, M., Tice, T. M., Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774–789.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. (1990). *Child's World: Infancy Through Adolescence*. New York.
- Pileckaitė-Markovienė, M., Nasvytienė, D., Bumblytė, D. (2004). *Įsystomosi psichologija: vaikystė*. Vilnius: Enciklopedija.
- Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos. (2008). [Žiūrėta 2009-12-22]. Prieiga internetu: <http://www.pedagogika.lt/index.php?-469374926>
- Riggio, R. E., Friedman, H. S. (1982). The interrelationships of self-monitoring factors, personality traits and nonverbal social skills. *Journal of Nonverbal Behaviour*, 7, 33–45.
- Sporto terminų žodynas*. (2002). Sud. S. Stonkus. T. 1. Kaunas: LKKA.
- Šniras, Š. (2004). Krepšinių žaidžiančių moksleivių socialiniai ir komandos draugų akimis. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (52), 79–84.
- Šniras, Š., Malinauskas, R. (2006). Miestų ir rajonų krepšinio sporto mokyklų moksleivių socialinių įgūdžių raiška. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (63), 111–117.
- Šniras, Š., Malinauskas, R. (2004). Moksleivių dorovinių įgūdžių tyrimo ypatumai. *Ugdymo psichologija* 11–12, 119–124.
- Šniras, Š. (2005). Ugdymo programos poveikis krepšinių žaidžiančių moksleivių varžybiniais socialiniams įgūdžiams. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 5 (59), 75–81.
- Wang, A. (2002). Validation of a self-control rating scale in a Chinese preschool. *Journal of Research in Childhood Education*, 3, 155–162.
- Weinberg, R. S., Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18, 406–418.

Weinberg S. R., Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. New York: Human Kinetics.

Алексеева, Э. Н., Мельников, В. С. (2003). *Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: методические указания*. Оренбург ГОУ ОГУ. С. 37.

Старков, А. П. (1986). Функциональная направленность контроля. В кн. *Контроль в обучении иностранным языкам в средней школе: кн. для учителя: Из опыта работы* / Ред.-сост. Слободчиков, В. А. Москва: Просвещение, С. 28—33.

THE EXPRESSION OF PRIMARY SCHOOL PUPILS' SELF-CONTROL KNOWLEDGE AND ABILITIES IN THE CONTEXT OF PHYSICAL ACTIVITY

Vytė Kontautienė¹, Audronius Vilkas²

Klaipėda University¹, Klaipėda, Vilnius Pedagogical University², Vilnius, Lithuania

ABSTRACT

The aim of the research was to evaluate the expression of primary school pupils' self-control knowledge and abilities. The tasks of the research were the following: 1) to evaluate the 3rd — 4th form pupils' knowledge of physical self-control in terms of gender; 2) to establish whether the girls and boys' understanding of self-control differs; 3) to evaluate conditions for the expression of self-control abilities.

Research methods: analysis of research literature, survey by means of questionnaires, mathematical statistics (Cronbach Alpha, Spearman's rank correlation coefficient, Student *t* test and χ^2 analysis). The questionnaire of self-control evaluation was designed on the basis of the programme To Grow and Strengthen Lithuanian Physical Education, as well as Riggio and Friedman's (1982, 1983) Social Skills Inventory for Emotional Control and Social Control.

The research was conducted in the primary forms of Klaipėda city and district comprehensive schools in January 2009. The sample of the survey was 99 pupils of the 3rd and 4th forms, including 59.6% of girls and 40.4% boys.

It was established that the populations of boys and girls were homogeneous in terms of their view to self-control, therefore, it was possible to further compare the answers of the respondents. The differences in the knowledge of physical self-control of the 3rd-4th formers in terms of gender were not statistically significant. The majority of pupils had sufficient knowledge about the pulse, the normal temperature of the human body, blood pressure, and the characteristics of speed and jumping ability, therefore, they were able to give correct answers. Most mistakes were made in the answers to the questions about the norms of physical activity recommended for their age, stamina, pulse rate and frequency of breathing per minute, as more than half of the respondents indicated incorrect answers to these questions.

The pupils of primary school did not have a clear understanding of self-control; their understanding was rather chaotic and inconsistent. The pupils intuitively understood self-control as an ability to control themselves or their anger; however, few of them understood that the ability to notice their condition, fatigue, to follow the changes of their bodies, or to evaluate their pulse at rest and during the lessons of physical education also made an important part of physical self-control. Consequently, the 3rd and 4th formers lacked knowledge about self-control and its practice.

The girls' and boys' opinions on when they were least able to control themselves were statistically significant. The girls tended to think that they were least able to control themselves when they were hurt or insulted ($p < 0.05$) or in the situations when they were not correctly understood ($p < 0.05$). The boys found it most difficult to control their emotions when, with others succeeding, they were unable to perform the task.

The scale of the self-control behavior models, applied for the evaluation of expression of the self-control ability, demonstrated the existence of personal qualities significant for self-control and the models of self-control behavior: a weak tendency was established to the effect that children, who knew the rules of behavior and observed them, were generally more patient ($p < 0.01$); children who tended to think in an optimistic way were better able to cope with the difficulties they encountered, which was a proof of the ability to control oneself ($p < 0.001$); an essential correlation was established between the gender and the knowledge of the rules and their observation ($p < 0.001$).

Self-control helps one orient oneself in the changes in one organism. Good results in the development of the self-control ability can be achieved by means of physical education which both provides the knowledge of independent physical activity and health strengthening and trains the skills of self-observation and self-control.

Keywords: self-control, ability, physical activity, primary school.

Gauta 2010 m. kovo 15 d.
Received on 15 March, 2010

Priimta 2010 m. gegužės 31 d.
Accepted on May 31, 2010

Vytė Kontautienė
Klaipėdos universitetas
(Klaipėda University)
H. Manto g. 84, LT-92294 Klaipėda
Lietuva (Lithuania)
Tel +370 46 398617
E-mail vyte.kontautiene@gmail.com