

# KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ SAVIUGDA: FIZINIO AKTYVUMO MOTYVAI IR FORMOS LAISVALAIKIU

Laimutė Kardelienė<sup>1</sup>, Darius Masiliauskas<sup>2</sup>, Kęstutis Kardelis<sup>1</sup>, Laima Trinkūnienė<sup>1</sup>  
Lietuvos kūno kultūros akademija<sup>1</sup>, Kaunas, Šiaulių universitetas<sup>2</sup>, Šiauliai, Lietuva

**Laimutė Kardelienė.** Socialinių mokslų (edukologijos) daktarė, Lietuvos kūno kultūros akademijos Sveikatos ir fizinio aktyvumo katedroje einanti profesorės pareigas. LKKA Socialinių kūno kultūros ir sporto tyrimų laboratorijos vyriausioji mokslo darbuotoja. Mokslinių tyrimų kryptys — profesinis identitetas, profesinė komunikacija; sveikatos sociologija.

## SANTRAUKA

*Straipsnyje aptariama šioje radikalios modernybės epochoje ugdymo filosofų iškelta kūno kultūros mokytojo kaip pavyzdžio svarba kūno kultūros veikloje, skatinant mokinius suvokti savo sveikatos stiprinimo ir fizinio tobulėjimo socialinį vertingumą bei reikšmingumą. Mokslininkai daugiau dėmesio skiria kūno kultūros pamokų organizavimo ypatumams, kūno kultūros ugdymo programų turinio ir vaikų poreikių analizei, mokytojo profesinei socializacijai, o jų saviugdai kūno kultūros veikloje laisvalaikiu — mažiau, nors nuolat gilinamasi į visuomenės fizinę saviugdą apskritai.*

*Tyrimu keltas probleminis klausimas: kokie kūno kultūros mokytojų saviugdos kūno kultūros veikloje motyvai ir formos dominuoja jų laisvalaikiu? Tyrimo tikslas — atskleisti kūno kultūros mokytojų fizinio aktyvumo motyvus ir formas laisvalaikiu dėl jų saviugdos kūno kultūros veikloje.*

*Nepriklausomą imtį sudarė 56 kūno kultūros mokytojai (31 vyras ir 25 moterys arba 55,4 ir 44,6%), sutikę dalyvauti tyrime, t. y. 69,13% visos Šiaulių miesto kūno kultūros mokytojų generalinės visumos (79,48% vyrų ir 59,52% moterų). Kūno kultūros mokytojams sukurtą klausimyną sudarė socialinių ir demografinių klausimų blokas — 13 klausimų ir teiginių, apklausos metu suskirstytų į grupes: sportavimo ir fizinio aktyvumo, požiūrio į kūno kultūros pamoką, pedagoginio kryptingumo, etinės kompetencijos gebėjimų, socialinės komunikacijos nuostatos ir gyvenimo kokybės. Straipsnyje aprašomi tiriant surinkti kūno kultūros mokytojų sportavimo ir mankštinimosi laisvalaikiu dažnio duomenys. Tyrimas atliktas 2008 metų rugsėjo—gruodžio mėn., jį suderinus su Šiaulių miesto švietimo skyriumi ir gavus mokyklų administracijos pritarimą. Tiriameji informuoti apie klausimyno sudarymo ypatumus, supažindinti su jo pildymo instrukcija. Apklausoje vadovautasi etiniais ir teisiniais tyrimo principais. Klausimynai išdalyti asmeniškai, susitarus dėl grąžinimo datos.*

*Tyrimas atskleidė, kad kūno kultūros mokytojų sportavimo motyvus daugiausia lemia jų elgsenos kontekstas, t. y. jie suvokia savo fizinės sveikatos svarbą ugdant teigiamą vaikų požiūrį į saviugdą fizinėje veikloje. Be to, kūno kultūros mokytojų mankštinimosi dažnį laisvalaikiu galima traktuoti kaip jų įpročius dėl įvairių asmeninių vertybių ir su jomis susijusiu mankštinimusi savarankiškai 2—3 kartus per savaitę laisvalaikiu. Pastebėta, kad kūno kultūros mokytojos dažniau nei jų kolegės vyrai sportuoja dėl fizinės sveikatos ir dėl kūno įvaizdžio. Kūno kultūros mokytojai (vyrai) dažniau nei jų kolegės atsisako sportinės veiklos dėl ligos ir laiko stokos, o moterų daugiau mankština kasdien savarankiškai.*

**Raktažodžiai:** kūno kultūros mokytojų saviugda laisvalaikiu, kūno kultūros mokytojų pavyzdys, fizinio aktyvumo motyvai, fizinio aktyvumo formos.

## IVADAS

Šis laikmetis apibūdinamas kaip radikalios modernybės epocha (Giddens, 1987). Tai reiškia, kad gyvenama potradicinėje visuomenėje, kur viskuo galima abejoti ir viskuo abejojama. Tokioje aplinkoje neišvengiamas nerimas ir neapibrėžtumai, nes asmuo vis dažniau nėra tikras, kaip turi elgtis, kokį rinktis karjeros modelį.

Atsiranda vis nauji alternatyvūs būdai ne tik darbams atlikti, bet ir asmeniui siekti savo gyvenimą ilginti griebiantis įvairių medikamentų, išbandant skirtingas dietas, užsiimant tradicinėmis ir netradicinėmis kūno kultūros saviugdų formomis ir būdais. Kupinas paradoksų gyvenimas traukte traukia jaunimą, ypač paauglius. Todėl ugdymo filosofai iškelia kūno kultūros mokytojo svarbą

skatinant mokinius suvokti savo sveikatos stiprinimo ir fizinio tobulėjimo socialinį vertingumą bei reikšmingumą (Bitinas, 2004; Zwozdiak-Myers et al., 2004; Fernandez-Balboa, 2005).

Formuojant teigiamą vaikų požiūrį į savo sveikatą kaip esminę vertybinę orientaciją galima išskirti žmogaus evoliucijos pagrindą — išmokimą stebint kitų individų patirtį ir ją papildant savąja. Pedagogų pavyzdys yra bendroji auklėjimo veiksmingumo sąlyga. Tad kūno kultūros mokytojų saviugdod kūno kultūros veikloje formos traktuotinos kaip pavyzdys, galintis paveikti mokinio vertybes. Visgi mokslininkai daugiau dėmesio skiria kūno kultūros pamokų organizavimo ypatumams (Capel, 2004; Bagdonienė, Blauzdys, 2005), kūno kultūros ugdymo programų turinio ir vaikų poreikių analizei (Piech, Wojnar, 2002; Garn, Cothran, 2006), mokytojo profesinei socializacijai (Beighle, Pangrazi, 2002; Karbočienė ir kt., 2005; Гогун, 2005), o jų saviugdai kūno kultūros veikloje laisvalaikiu — mažiau (Puišienė, Ciegienė, 2005; Nawarecki, Jagusz, 2006; Vizbaraitė, Česnaitienė, 2006), nors nuolat gilinamasi į visuomenės fizinę saviugdą apskritai (Burton, Turrell, 2000; Rogaitė, Matonytė, 2007; Гуревич, Радилловская, 2003).

Kadangi vaikystėje pavyzdys yra tiesioginis deramo elgesio turinio ir jo formų šaltinis (Bitinas, 2004), tai kūno kultūros mokytojo sportavimas ir kita fiziškai aktyvi veikla laisvalaikiu kaip tik formuotų adekvačią vaikų asmeninę poziciją dėl saviugdod kūno kultūros srityje. Atliktas tyrimas, kuriuo keltas toks **problemnis klausimas**: kokie kūno kultūros mokytojų saviugdod kūno kultūros veikloje motyvai ir formos dominuoja jų laisvalaikiu?

**Tyrimo tikslas** — atskleisti kūno kultūros mokytojų fizinio aktyvumo motyvus ir formas laisvalaikiu dėl jų saviugdod kūno kultūros veikloje.

## TYRIMO METODIKA

**Tiriamieji.** Nepriklausomą imtį sudarė 56 kūno kultūros mokytojai (31 vyras ir 25 moterys arba 55,4 ir 44,6%), sutikę dalyvauti tyrime, t. y. 69,13% visos Šiaulių miesto kūno kultūros mokytojų generalinės visumos (79,48% vyrų ir 59,52% moterų). Tirtų kūno kultūros mokytojų — moterų ir vyrų — santykis atitiko jų pasiskirstymą Lietuvoje, nes tyrimo metu vyrų tarp kūno kultūros mokytojų buvo 48,2%, moterų — 51,8%. Socialinis-demografinis tirtų mokytojų apibūdinimas pateiktas lentelėje.

Iš lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad pagal aukštojoje mokykloje įgytą specialybę dominuoja kūno kultūros mokytojai, o pagal įgytą pedagoginę kvalifikaciją — vyr. mokytojai. Nesiskyrė tiriamųjų amžius vyrų ir moterų grupėse. Vyrų amžiaus vidurkis —  $45,28 \pm 1,93$  m., moterų —  $44,79 \pm 1,45$  m., panašus ir jų pedagoginio darbo mokykloje stažas (atitinkamai  $21,03 \pm 1,92$  ir  $21,04 \pm 1,46$  m.). Pateikti duomenys rodo, kad tirtų mokytojų grupė buvo homogeniška pagal lentelėje pateiktus rodiklius. Lyginamoji duomenų analizė straipsnyje pateikta pagal tirtųjų lytį.

**Tyrimo metodas.** Kūno kultūros mokytojams skirtą klausimyną sudarė 13 klausimų ir teiginių, apklausoje suskirstytų į atskirus blokus: sportavimo ir fizinio aktyvumo, požiūrio į kūno kultūros pamoką, pedagoginio kryptingumo, etinės kompetencijos gebėjimų, socialinės komunikacijos bei gyvenimo kokybės nuostatos. Socialinių-demo-

Lentelė. Socialinės-demografinės mokytojų imties apibūdinimas

Socialiniai-demografiniai rodikliai		Tiriamųjų skaičius	
		Skaičiais	Procentais
Lytis	Vyrai	31	55,4
	Moterys	25	44,6
Amžius		$45,05 \pm 1,24$	
Pedagoginio darbo stažas mokykloje		$21,04 \pm 1,24$	
Specialybė	Kūno kultūros mokytojas	48	85,7
	Sporto šakos treneris	6	10,7
	Nenurodė	2	3,6
Kvalifikacija	Mokytojas	3	5,4
	Vyr. mokytojas	34	60,7
	Metodininkas	19	33,9

grafinių klausimų bloką sudarė lentelėje aprašyti nepriklausomi tyrimo kintamieji (žr. lent.).

Parengtą klausimyną įvertino penki kūno kultūros mokytojai, tyrime dalyvavę kaip ekspertai. Jų buvo paprašyta pareikšti savo pastabas dėl klausimyne suformuluotų klausimų, loginės jų išdėstymo sekos, aiškumo, įvertinti, ar tiriamasis gali turėti pakankamai žinių atsakyti į jam pateiktus klausimus ir teiginius. Atsižvelgus į kai kurias šių ekspertų pastabas, klausimynas buvo kiek pakoreguotas, t. y. jame pakeista sportavimo ir fizinio aktyvumo klausimų išdėstymo tvarka, pateikti paaiškinimai, pataisyti kai kurie terminai bei papildytas socialinių-demografinių klausimų blokas.

Straipsnyje aprašomi tyrimo metu surinkti duomenys apie kūno kultūros mokytojų sportavimą ir mankštinimosi laisvalaikiu dažnį.

**Tyrimo procedūros.** Tyrimas atliktas 2008 metų rugsėjo—gruodžio mėn., jį suderinus su Šiaulių miesto švietimo skyriumi ir gavus mokyklų administracijos pritarimą. Visi tiriamieji buvo informuoti apie atliekamą tyrimą ir supažindinti su klausimyno pildymo instrukcija. Vykdam apklausą vadovautasi etiniais ir teisiniais tyrimo principais. Kūno kultūros mokytojai kiek labiau reikšė nenorą dalyvauti tyrime, tad buvo apklausti tik tie, kurie geranoriškai sutiko atsakyti į jiems pateikto klausimyno klausimus ir teiginius. Jiems klausimynai buvo išdalyti asmeniškai nurodant, kada juos reikia grąžinti tyrėjui.

**Statistinė analizė.** Tyrimo duomenims apskaičiuoti taikyta *SPSS for Windows 14* programa. Aprašomosios ir inferencinės statistikos metodais apskaičiuotas duomenų pasiskirstymo dažnis procentais ir statistinio reikšmingumo kriterijus. Naudojant parametrinius duomenų statistinio skai-

čiavimo metodus tikrintos hipotezės apie duomenų vidurkių lygybę. Hipotezėms tikrinti naudotas *chi* kvadrato kriterijus. Rezultatai laikyti statistiškai reikšmingais, jei paklaidos tikimybės reikšmė  $p \leq 0,05$ , esant 95% patikimumui.

## REZULTATAI

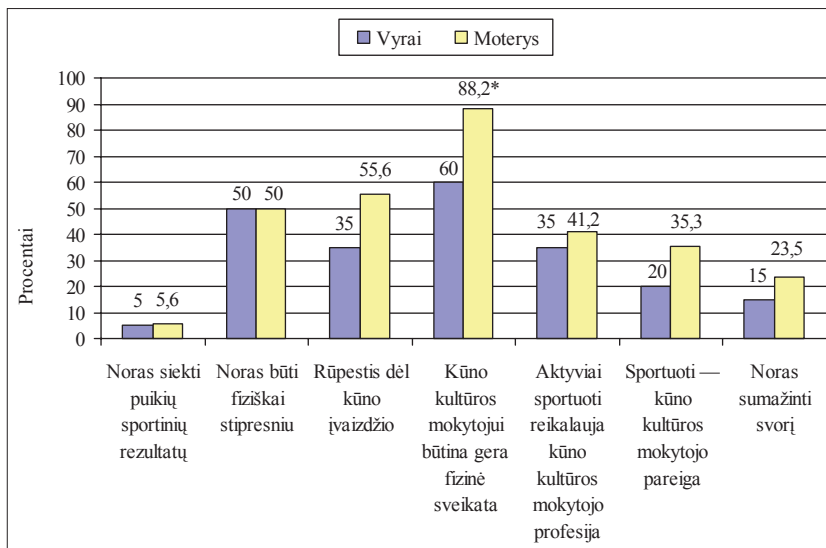
Kūno kultūros mokytojų fiziškai aktyvi veikla laisvalaikiu analizuota pagal jų požiūrį į sportavimą ir mankštinimosi laisvalaikiu dažnį.

Atsakymai į klausimą apie sportavimą rodo, kad aktyviai sportuoja, t. y. lanko sporto šakos treniruotes ir dalyvauja varžybose 9,7% vyrų ir 17,4% moterų. Didesnė dalis apklaustų mokytojų (54,8% vyrų ir 56,5% moterų) nurodė, kad sportuoja, tačiau sporto šakos treniruotes lanko nereguliariai ir nedalyvauja varžybose. Likusi dalis mokytojų (35,5% vyrų ir 26,1% moterų) aktyviai nespportuoja.

Manytina, kad daugiau moterų aktyviai sportuoja dėl savo socialinio vaidmens supratimo ypatumų. Taip teigti galima išsigilinus į motyvų, skatinančių kūno kultūros mokytojus aktyviai sportuoti, sklaidą tarp vyrų ir moterų (žr. 1 pav.).

Pirmame paveiksle pateikti duomenys rodo, kad skiriasi kūno kultūros mokytojų vyrų ir moterų motyvų dėl sportavimo raiška. Tiriamiesiems nėra aktualu siekti puikių sportinių rezultatų, svarbiau jiems būti fiziškai stipresniems. Tačiau moterys, skirtingai nei vyrai, kiek dažniau rūpinasi savo kūno įvaizdžiu ( $p < 0,1$ ). Be to, joms dažniau nei vyrams sportavimas yra profesinę veiklą gerinantis veiksnys ( $p < 0,1$ ). Jos taip pat dažniau sportuoja norėdamos sumažinti kūno svorį.

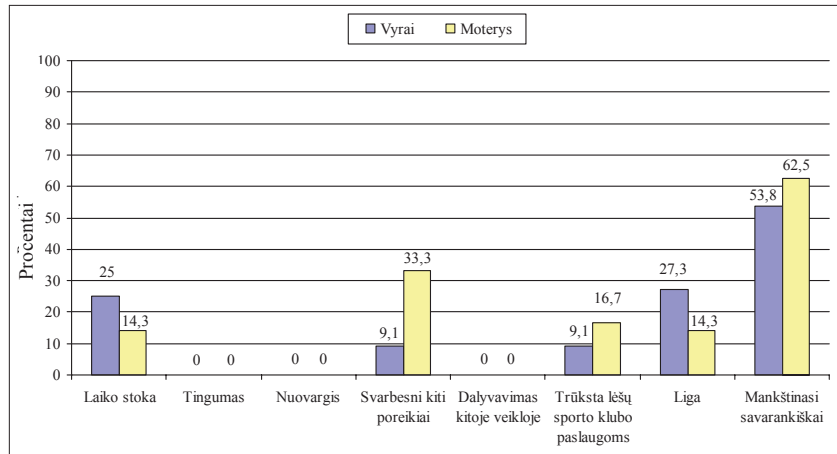
Tyrimo metu fiksuotas nepakankamas atvejų skaičius, todėl didesnė dalis išryškėjusių skirtumų



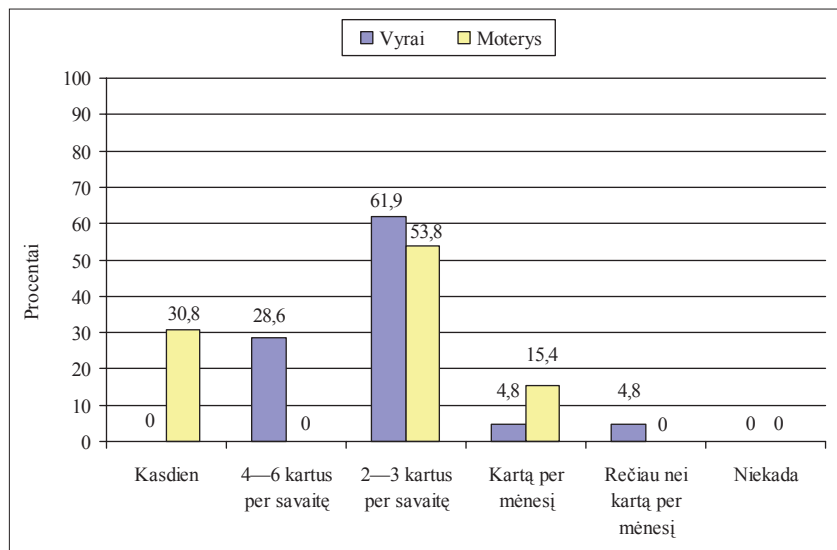
1 pav. Kūno kultūros mokytojų aktyvaus sportavimo motyvai

**Pastaba.** \* —  $p < 0,05$ , lyginant vyrų ir moterų duomenis.

2 pav. Nedalyvavimo sportinėje veikloje priežastys



3 pav. Mankštinimosi savarankiškai dažnis



Pastaba.  $\chi^2 = 11,9$ ; l.l. = 4;  $p < 0,02$ .

tarp vyrų ir moterų motyvų nėra statistiškai patikimi ir rodo tik tendencijas. Antai norint, kad tokio motyvo kaip *rūpinimasis savo kūno įvaizdžiu* (būdingesnio moterims atliekant šį tyrimą) rodiklių skirtumas būtų statistiškai patikimas, mokytojų imtis turėjo būti 24 atvejais didesnė.

Atskirai analizuotos priežastys, dėl kurių kūno kultūros mokytojai ir mokytojos aktyviai nespportuoja (žr. 2 pav.).

Antro paveikslo duomenys rodo, kad pagrindinis veiksnys, lemiantis vyrų ir moterų nedalyvavimą aktyvioje sportinėje veikloje, — noras mankštintis savarankiškai. Moterims, lyginant su vyrais, kiek svarbesni kiti poreikiai, o vyrai šiek tiek dažniau nurodo laiko stoką ir nespportavimą dėl ligos. Tokios nespportavimo priežastys kaip tingumas, nuovargis ir dalyvavimas kitose veiklose kūno kultūros mokytojams apskritai nebūdingos.

Kadangi didesnė dalis aktyviai nespportuojančių kūno kultūros mokytojų kaip pagrindinę priežastį nurodė mankštiniimąsi savarankiškai, tai būtina gilintis į šios veiklos ypatumus. Teirautasi, kaip dažnai jie mankštinasi laisvalaikiu tokiu būdu:

bent 30 min taip, kad padažnėtų kvėpavimas ir suprakaituotų (žr. 3 pav.).

Iš pateiktų 3 paveikslo duomenų matyti ryškūs vyrų ir moterų skirtumai pagal jų mankštinimosi laisvalaikio dažnį. Moterys, lyginant su vyrais, dažniau nurodė, kad mankštinasi kiekvieną dieną, o vyrai — 4—6 kartus arba 2—3 kartus per savaitę. Pastarasis mankštinimosi dažnis neretai būdingas ir moterims. Galima teigti, kad dauguma kūno kultūros mokytojų laisvalaikiu mankštinasi dažnai, t. y. 2—3 kartus per savaitę ir dažniau. Tad pagal šį rodiklį dauguma kūno kultūros mokytojų, lyginant su kitų profesijų atstovais, patenka į fiziškai aktyvių asmenų grupę (Гуревич, Радилловская, 2003; Macera et al., 2005; Maciulevičienė, Kardelis, 2006; Rogaitė, Matonytė, 2007).

## REZULTATŲ APTARIMAS

Kūno kultūros mokytojų profesinei karjerai svarbu ir sportinė karjera, ir mokykloje per kūno kultūros pamokas sukaupia patirtis, ne tiek reikšminga profesinio rengimosi „filosofija“ (Curtner-

Smith, 2001; Green, 2002). Tokią situaciją lemia ne tik profesinės socializacijos ypatumai, akcentuojantys konkretaus mokytojo socialines savybes (Kardelienė, Kardelis, 2006), bet ir diskusijos dėl prioritetų profesinio rengimo etapu. Tai reiškia, kad akademinėje bendruomenėje svarstoma, kam turi būti skiriamas pagrindinis dėmesys: ar būsimąjo specialisto bendrajam fiziniam rengimui, kad galėtų ugdyti mokinių judesių kultūrą, kad gebėtų tobulinti jų fizinį pajėgumą ir gerinti fizinį parengtumą, ar akcentuoti būsimąjo pedagogo edukologinę bei psichologinę paruošimą, t. y. kad jis gebėtų ugdyti teigiamą mokinių požiūrį į kūno kultūrą visą gyvenimą (Hill, Brodin, 2004). Kadangi mokytojavimo sėkmės ir nesėkmės priežastys įvairuoja, tai suprantami ir šie debatai (Zwozdiak-Myers et al., 2004).

Mūsų visuomenėje bendrasis fizinis rengimas yra holistinis ir suprantamas kaip pagrindas fizinio ugdymo, paremto integracija. Tai skatina iškelti kūno kultūros mokytojo kaip pavyzdžio mokiniams svarbą. Tokio pavyzdžio reikšmę tiria mokslininkai ir akcentuoja, kad pirmaisiais metais specialistams sunkiausia įveikti asmeninį nuovargį (Hill, Brodin, 2004) atliekant platesnį pedagogo nei kūno kultūros mokytojo vaidmenį, rūpinantis savo įvaizdžiu (Fernandez-Balboa, 2005), palaikant gerą savijautą (Katene, 2004), veiksmingai tobulinant mokinių mokymą ir mokymąsi mokykloje. Kita vertus, išvardytus sunkumus kelia ir būsimųjų specialistų nuomonė dėl savo profesijos statuso visuomenėje. Studentai teigia, kad jų specialybė nėra prestižinė net kalbant apie jos vertę tarp kitų specialybių mokytojų (Karanauskienė, 2006). Šį faktą paremia ir kiti tyrimai, atskleidę, kad studijuojant silpnėja būsimųjų kūno kultūros specialistų rūpinimasis sportiniu meistriškumu, fiziniu parengtumu (Кардялис и др., 2007). Pastebimi neigiami jų socialinio elgesio, lemiančio gerą savijautą, pokyčiai, t. y. plinta žalingi įpročiai, nes dažnėja rūkymo ir svaigiųjų gėrimų vartojimas.

Kita vertus, kūno kultūros mokytojams svarbios tokios vertybės kaip sportas, sveikata, fizinių ypatybių saviugda (Puišienė, Ciegienė, 2005; Nawarecki, Jagusz, 2006; Vizbaraitė, Česnaitienė, 2006) ir profesinis veiksmingumas (Karbočienė ir kt., 2005). Straipsnyje aprašomo tyrimo rezultatai taip pat rodo, kad kūno kultūros mokytojų sportavimą laisvalaikiu lemia jų profesinis vaidmuo, ypač tai akcentuoja mokytojos. Tokiam rezultatui atliepia ir kitų autorių išvada, teigianti, kad ugdydamos mokinių kūno kultūrą moterys rūpestingesnės ir siekia karjeros

per pamokas, o vyrams svarbesni morfologiniai kūno kultūros veiklos komponentai ir mokyklos sporto komandų treniravimas (Curtner-Smith, 2001; Бурлакова, 2000). Dėl asmens įpročių ir elgesio mūsų potradicinėje visuomenėje kūno kultūros mokytojų susikurtas vaizdinys apie jų kaip profesionalų vaidmenį ir visuomenėje, ir mokyklos bendruomenėje primena impresionistinė maniera nutapytą paveikslą. Ši teiginį paremia kitų autorių tyrimai dėl asmenybės ir profesijos ryšio abipusiškumo: ne tik asmenybė lemia būsimą profesiją, bet ir darbo patirtis bei darbo aplinka gali keisti asmens savybes. Pavyzdžiui, Čeliabinske (Rusijoje) atlikti tyrimai parodė, kad tarp fiziškai pasyvių laisvalaikio fiksuojama 65% verslo srities atstovų, 58% kitų sričių specialistų ir tarnautojų, o neaktyvių vyrų — 42%, moterų — 59% (Гуревич, Радилловская, 2003). Tyrimų išvadose C. A. Macera su kolegomis (2005) teigia, kad JAV mažiau nei 16% suaugusiųjų nėra reguliariai išitraukę nei į tinkamą, nei į aktyvią saviugdą kūno kultūros veikloje, o tiriant kūno kultūros mokytojus svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad moterys, kurios dirbdamos daugiau vaikšto (juda) arba sunkiai fiziškai dirba, dažniau būna aktyvios ir nedarbo metu, lyginant su mažai aktyviomis darbe ar su apskritai nedirbančiomis moterimis. Atitinkami rezultatai fiksuoti ir analogiškose vyrų grupėse.

Australijoje taip pat domėtasi apie profesijos ir fizinio aktyvumo sąsajas laisvalaikiu, nes tarptautiniai tyrimai kalba, kad darbininkai retai būna fiziškai aktyvūs laisvalaikiu (Burton, Turrell, 2000), nors šis teiginys prieštarauja C. A. Macera ir jo kolegų tyrimų duomenims. N. W. Burton ir G. Turrell (2000) rašo, kad apskritai tiriami darbininkai, tarnautojai, sporto specialistai ir kūno kultūros mokytojai nurodo, kad laiko stoka ir reikalavimai darbe yra pagrindiniai trukdžiai dėl fizinio aktyvumo dažnio laisvalaikiu. Lietuvos sociologai, gilindamiesi į atskirų profesijų atstovų fizinio aktyvumo ypatumus taip pat konstatavo, kad nesportavimo ir nesimankštinimo trukdžiai — didelis darbo krūvis (37,2%). Pažymėtina, kad kuo labiau asmens profesinė veikla traktuotina kaip fiziškai aktyvi, tuo dažniau tirti tos profesijos asmenys nurodė didelį darbo krūvį kaip trukdį dėl fizinio aktyvumo laisvalaikiu. Tai reiškia, kad tokia priežastis dominuoja tarp tirtų ūkininkų, o mažiausiai ji reikšminga tarnautojams. Įvardytos fizinio aktyvumo laisvalaikiu kliūtys tokios kaip laiko stoka ir silpna sveikata pagal reitingą tarp tirtų įvairių specialistų užima 5-ą (4,8% visų tirtų



asmenų rinkosi šią priežastį) ir 6-ą vietą, nes 3,7% tirtų specialistų nurodė šį trukdį iš 12 pozicijų (Rogaitė, Matonytė, 2007). Ūkininkai nurodė, kad dėl silpnos sveikatos, o ne dėl laiko stokos (0,0%) ar dėl lėšų trūkumo (0,0%) jie nesimankština. Galima daryti prielaidą, kad jų veikla, kaip ir kūno kultūros mokytojų, yra fiziškai aktyvi ir dėl įvairių veiksmų silpninanti sveikatą. Akcentuotina, kad tarp nedirbančių vyrų, lyginant su moterimis, tokia nespportavimo (nesimankštinimo) priežastis kaip liga užima 3-ią poziciją. Taigi būtina rūpintis vyrų saviugda kūno kultūros veikloje dėl jų sveikatos gerinimo, nes kūno kultūros mokytojai vyrai ligą nurodo kaip nespportavimo trukdį.

Tirti kūno kultūros mokytojai (vyrų) laiko trūkumą nurodė kaip vieną iš pagrindinių nespportavimo trukdžių, o moterys rašė abstrakčiau, t. y. nurodė, kad sportuoti negali dėl kitų savo poreikių. Minėtasis teiginys gali būti interpretuojamas taip: moterys labiau užimtos, nes joms tenka mamos, žmonos pareigos. Mat Lietuvoje atlikti kiti tyrimai rodo, kad moterys daugiausia išgyvena dėl neatliktų darbų, vėlavimo, o vyrai dėl darbo problemų ir iššūkių (Butkutė, 2009). Įdomu, kad nei viena tyrimo dalyvė streso nepatiria dėl išvaizdos. Nors mūsų fizinio aktyvumo motyvacijos tyrimai rodo, kad ir sveikatos gerinimas, ir figūros tobulinimas yra vienos iš pagrindinių kūno kultūros mokytojų (moterų) ir apskritai moterų mankštinimosi ir sportavimo priežasčių (Гуревич, Радилловская, 2003). Tokį faktą paremia Lietuvos sociologų sportavimo ir mankštinimosi motyvacijos tyrimas (Rogaitė, Matonytė, 2007). Lietuvos dirbantieji savarankiškai mankština ar lanko organizuotas sporto pratybas dažniausiai (82,0%) norėdami tobulinti savo fizinę galią (gerinti sveikatą, didinti darbingumą); pusei (50,2%) ūkininkų toks motyvas aktualus, 81,9% tarnautojų jį taip pat pažymėjo kaip svarbiausią. Įdomu, kad sportinių rezultatų siekia 3,7% tiriamųjų, o fizinis aktyvumas profesinėje veikloje reikalingas 5% tirtų asmenų. Be abejo, toks motyvas aktualiausias ūkininkams. Įdomu, kad 6,3% tarnautojų fizinis aktyvumas taip pat svarbus dėl profesinės veiklos. Gaila, kad sociologinio tyrimo metu atsakyta tarnautojų pagal profesijas sklaidos. Tikėtina, kad tarp jų būtų ir kūno kultūros ugdytojų.

Moksliniais tyrimais vis dar siekiama rasti atsakymą į klausimą: koks užimtumas darbe, skaičiuojant jį valandomis per savaitę, turi sąsąją su profesija ir fiziniu aktyvumu laisvalaikiu. Pavyzdžiui, N. W. Burton ir G. Turrell (2000) tyrimo išvados rodo, kad beveik 50% darbinin-

kų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Tačiau tyrėjai mano, kad kalbant apie fizinį aktyvumą laisvalaikiu negalima profesijos atstovų įvairovės šioje veikloje aiškinti tik jų darbo valandomis per savaitę. Todėl darbo kaip kliūtis dėl fizinio aktyvumo (sportavimo) laisvalaikiu tyrimai turėtų būti tęsiami ir toliau. Be to, veiksmų, kurie padeda suprasti profesinę įvairovę kūno kultūros veikloje laisvalaikiu, identifikacija turėtų papildyti tyrėjų supratimą, kodėl apibūdinant kai kurių visuomenės grupių sveikatą dominuoja vieni ar kiti rizikos veiksniai, ugdantys fizinę galią. Taigi atskleisti sportavimo (mankštinimosi) veiksniai turėtų būti įtraukti į sveikatos gerinimo strategijas norint mažinti ir pasyvaus gyvenimo būdo dažnį, ir sveikatos skirtumus atskirose profesinėse grupėse. Toks akcentas būtinas galvojant apie kūno kultūros mokytojo pavyzdį mokiniam, kurių šeimose gana skirtingos fizinio aktyvumo tradicijos ir įpročiai. Mat mokinys visų pirma mėgdžioja tokį kitų žmonių elgesį, kuris sutampa su jo polinkiais ir siekiais (Bitinas, 2004). Ugdymo filosofas kreipia pedagogų dėmesį į faktą, kad pavyzdys veikia ugdytinio vertybių sferą priklausomai nuo jo išsiauklėjimo, taigi ir nuo šeimos tradicijų kūno kultūros veikloje. Situaciją švelnina motyvų ir asmenybės bruožų sąveikos tyrimas (Ingledeu, Markland, 2008). Motyvai stiprėja ir asmeniui dalyvaujant kūno kultūros veikloje, ir dėl asmenybės savybių. Išvaizdos ir svorio reguliavimo motyvas atsiranda dėl išorinių normų, bet toks motyvas mažina siekį dalyvauti kūno kultūros veikloje. Sveikatinimosi motyvas svarbus ir kaip asmenybės pripažinta norma, todėl auga ir asmenybės išitraukimas į kūno kultūros saviugdą. Socialinio išitraukimo motyvas didėja dėl įsitikinimų. Neurotiškumas didina išvaizdos (svorio) motyvą, atvirumas — sveikatinimosi motyvą, o sąžiningumas mažina išorinių veiksmų ir kitų asmenų pažiūrų poveikį renkantis fizinio aktyvumo formą laisvalaikiu. Galima daryti išvadą, kad mankštinimosi skatinimo programos, kuriose būtų mažiau akcentuojami išvaizdos (svorio) motyvai, gali stiprinti kitus motyvus, taip prisideddami prie autonomiškos motyvacijos dėl fizinio aktyvumo laisvalaikiu.

## IŠVADOS

1. Kūno kultūros mokytojų sportavimo motyvus lemia jų elgsenos kontekstas, t. y. jie suvokia savo fizinės sveikatos svarbą ugdant teigiamą vaikų požiūrį į saviugdą fizineje veikloje.

2. Kūno kultūros mokytojų mankštinimosi dažni laisvalaikio galima traktuoti kaip jų įpročius dėl įvairių asmeninių vertybių ir su jomis susijusių mankštinimusi savarankiškai 2—3 kartus per savaitę.
3. Pastebėta, kad kūno kultūros mokytojos dažniau nei jų kolegos vyrai sportuoja dėl fizinės

sveikatos svarbos profesinėje veikloje ir dėl kūno įvaizdžio. Kūno kultūros mokytojai (vyrai) dažniau nei jų kolegės atsisako sportinės veiklos dėl ligos ir laiko stokos, o moterų daugiau mankštinasi kasdien savarankiškai.

## LITERATŪRA

- Bagdonienė, L., Blauzdys, V. (2005). Prasmingos kūno kultūros pamokos ir jų įtaka V klasės mokinių fizinėms ypatybėms. *Sporto mokslas*, 3 (41), 59—66.
- Beighle, A., Pangrazi, R. P. (2002). The seven habits of highly effective physical education teachers. *Teaching Elementary Physical Education*, 13 (4), 6—9.
- Bitinas B. (2004). *Hodegetika. Auklėjimo teorija ir technologija*. Vilnius: Kronta.
- Burton, N. W., Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive medicine*, 31 (6), 673—681.
- Butkutė, L. (2009). Ar tikrai vyrai kilę iš aludžių, o moterys — iš parduotuvių? *Psichologija Tau*, Kovas / balandis, 64—66.
- Capel, S. (2004). Starting out as a physical education teacher. In S. Capel (Ed.), *Learning to Teach Physical Education in the Secondary school* (pp. 6—16). London and New York: RoutledgeFalmer.
- Curtner-Smith, M. D. (2001). The occupational socialization of a first-year physical education teacher with a teaching orientation. *Sport, Education and Society*, 6 (1), 81—105.
- Inglede, D. K., Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health*, 23 (7), 807—828.
- Fernandez-Balboa, J. M. (2005). Physical education in the digital (postmodern) era. In A. Laker (Ed.), *The Future of Physical Education* (pp. 137—152). London and New York: Routledge.
- Garn, A. C., Cothran, D. J. (2006). The fun factor in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25, 281—297.
- Giddens, A. (1987). *Social Theory and Modern Sociology*. Cambridge: Polity.
- Green, K. (2002). Physical education teachers in their figurations: A sociological analysis of everyday “Philosophies”. *Sport, Education and Society*, 7 (1), 65—83.
- Hill, G., Brodin, K. L. (2004). Physical education teachers perceptions of the adequacy of university course. *Physical Educator*, 61 (2), 75—87.
- Karanauskienė, D. (2006). *Būsimųjų kūno kultūros ir sporto specialistų identifikacijos su aukštąja mokykla raiška: daktaro disertacija*. Vilnius: VPU.
- Karbočienė, E., Alūzas, R., Norkus, S. (2005). Šiaulių miesto kūno kultūros mokytojų bendrųjų profesinių kompetencijų raiška. *Mokytojų ugdymas*, 4, 40—48.
- Kardelienė, L., Kardelis, K. (2006). *Pedagoginė komunikacija kūno kultūros veikloje: monografija*. Kaunas: LKKA.
- Katene, W. (2004). Continuing Professional Development in PE. In S. Capel (Ed.), *Learning to Teach Physical Education in the Secondary school* (pp. 301—316). London and New York: RoutledgeFalmer.
- Macara, C. A., Ham, S. A., Yore, M. M. et al. (2005). Prevalence of physical activity in the United States: Behavioral risk factor surveillance system, 2001. *Preventing Chronic Disease: Public Health Research, Practice, and Policy*, 2 (2), 1—10.
- Maciulevičienė, E., Kardelis, K. (2006). Kauno vidutinio amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo laisvalaikio raiška ir jo sąsajos su socialiniais-demografiniais veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (62), 29—35.
- Nawarecki, D., Jagusz, M. (2006). Physical education teacher as a model of correct health behaviour. *Sporto mokslas*, 2 (44), 15—20.
- Piech, J. P., Wojnar, J. (2002). Moksleivių nuomonės ir lūkesčiai vertinant fizinio auklėjimo dalyką kai kurių Europos Sąjungos šalių mokyklose. *Sporto mokslas*, 2 (28), 62—67.
- Puišienė, E., Ciegienė, R. (2005). Kaimo pradinių klasių moksleivių sveikatos ir jų ugdymo sveikatos nuostatų sąsajos. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (55), 34—42.
- Rogaitė, L., Matonytė, L. (2007). *Lietuvos 7—80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas, sportą ir sportavimo įpročius: sociologinio tyrimo rezultatai*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Vizbaraitė, D., Česnaitienė, V. J. (2006). Kūno kultūros mokytojų mityba ir fizinis aktyvumas sveikatingumo aspektu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (61), 64—70.
- Zwozdiak-Myers, P., Whitehead, M., Capel, S. (2004). Wider role as a physical education teacher. In S. Capel (Ed.), *Learning to Teach Physical Education in the Secondary school* (pp. 239—258). London and New York: RoutledgeFalmer.
- Бурлакова, Н. Ю. (2000). *Профессиональные способности в структуре интегральной индивидуальности учителя физической культуры*. На правах рукописи. Пермь: Пермский государственный педагогический университет. Prieiga internetu: <<http://diss.rsl.ru/diss/03/0001/030001023/pdf>>.
- Гогун, Е. Н. (2005). Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту. *Теория и практика физической культуры*, 4, 42—44.
- Гуревич, М. А., Радиловская, Т. Ю. (2003). Физическая культура в уральском регионе. *Социологические исследования*, 3 (227), 89—92.
- Кардялис, К., Кардялене, Л., Шукис, С., Янкаускас, Р. (2007). Отношение будущих специалистов физической культуры к здоровому образу жизни. *Социологические исследования*, 12, 129—132.

## SELF-EDUCATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS: MOTIVES AND LEISURE TIME FORMS OF PHYSICAL ACTIVITY

Laimutė Kardelienė<sup>1</sup>, Darius Masiliauskas<sup>2</sup>, Kęstutis Kardelis<sup>1</sup>, Laima Trinkūnienė<sup>1</sup>  
*Lithuanian Academy of Physical Education<sup>1</sup>, Kaunas, Šiauliai University<sup>2</sup>, Šiauliai, Lithuania*

### ABSTRACT

The article deals with a study concerning the importance of self-education of physical education teachers as an example which is emphasized by educational philosophers in the epoch of radical modernity, when teachers fulfill the social order of encouraging pupils to perceive the social value and significance of their health enhancement and physical development. We observe that researchers pay more attention to the peculiarities of organizing physical education lessons, the interface between the content of physical education programs and children's needs, professional socialization of teachers; and less attention is devoted to their self-education in physical activities in their leisure time, though in general physical self-education receives much attention.

The problem question of the research was as follows: what are the motives of physical self-education of physical education teachers and what are the dominant forms of it in their leisure time? The aim of the research was to reveal the physical activity motives and forms of physical education teachers due to their self-education in physical activities.

**Research methods.** The independent sample consisted of 56 physical education teachers (31 men and 25 women, or 55.4 and 44.6%), who agreed to participate in the study, i. e. 69.13% form the whole population of Šiauliai city physical education teachers (79.48% of males and 59.52% of females). The questionnaire for physical education teachers included a block of social demographic questions, 13 questions and statements according to the following groups: sports and physical activity, attitude towards the physical education lesson, pedagogical purposefulness, abilities of ethical competence, social communication attitudes and quality of life. The article presents the collected data about sports activities and frequency of exercising of physical education teachers. The study was performed in September—October, 2008 with permission of the Education Department of Šiauliai city and approval of the administration of schools. The research participants were informed about the peculiarities of the questionnaire and the instructions of filling the questionnaire in. The survey followed the ethical and legal principals of the research. The questionnaires were distributed personally after the agreement of the date of their return.

The research findings revealed that the motives of sports participation of physical education teachers were conditioned by the behavioral contexts, i. e. they perceive the importance of physical health in the development of children's positive attitude towards their self-education in physical activities. Besides, the frequency of exercising of physical education teachers could be treated as their habits due to various personal values resulting in independent exercising 2—3 times a week in the leisure time. We observed that female physical education teachers were more often engaged in sports activities due to their attitudes concerning the importance of physical health in their professional activities and their body image. Male physical education teachers more often than females withdrew from sports activities because of illness and lack of time, and more women exercised independently.

**Keywords:** self-education of physical education teachers in their leisure time, example of physical education teachers, motives of physical activity, forms of physical activity.

Gauta 2009 m. gegužės 5 d.  
Received on May 5, 2009

Priimta 2009 m. birželio 1 d.  
Accepted on June 1, 2009

Laimutė Kardelienė  
Lietuvos kūno kultūros akademija  
(Lithuanian Academy of Physical Education)  
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas  
Lietuva (Lithuania)  
Tel +370 37 302637  
E-mail laimutekk@gmail.com