

KŪNO KULTŪROS ŽINIŲ POVEIKIS GIMNAZIJOS MOKINIŲ FIZINIAM PARENGTUMUI

Vincetas Blauzdys, Audronius Vilkas

Vilniaus pedagoginis universitetas, Vilnius, Lietuva

Vincetas Blauzdys. Socialinių mokslų daktaras. Vilniaus pedagoginio universiteto Kūno kultūros teorijos katedros docentas. Mokslinių tyrimų kryptis — mokinių fizinis ugdymas bendrojo lavinimo vidurinėje mokykloje, gimnazijoje.

SANTRAUKA

Lietuvos visuomenė pamažu iš pramoninio lygmens pereina į žinių amžių. Šis perėjimas neišvengiamai susijęs su gyvenimo būdo, žmonių santykių kaita. Ne vien materialinių vertybių gausinimas, o ypač intelektualinė kūryba bei žiniomis grindžiama veikla jau veda ir vis aktyviau ves į priekį dabartinę šalies visuomenę. Šiame sparčiai kintančių technologijų amžiuje mokinys atranda daugiau veiklos sričių, labiau vertina intelektualinę veiklą ir gebėjimus. Didelė mokinių dalis mažiau laiko ir pastangų skiria fizinei veiklai, ypač sportavimui. Yra mokinių, kurie praktikoja fizinę saviugdą, bet ne visi turi reikiamų žinių, aiškius sportavimo tikslus ir motyvus, t. y. sąmoningą kryptingą ir tikslingą fizinės veiklos pagrindimą. Taigi atsiranda kūno kultūros žinių optimalaus turinio, jų poveikio sąmoningam supratimui ir fiziniam parengtumui paieškos problema.

Tyrimo tikslas — ištirti trečios gimnazijos klasės abiejų lyčių mokinių nuomonę apie kūno kultūros žinias ir jų poreikį per kūno kultūros pamokas bei eksperimentu pagrįsti šių žinių poveikį tiriamųjų gimnazistų fizinio parengtumo kaitai.

Pedagoginis eksperimentas atliktas vienos Vilniaus gimnazijos penkiose trečiose klasėse. Penkis mėnesius tirtos 58 merginos ir 35 vaikinai. Eksperimento pradžioje ir pabaigoje tiriamieji apklausti raštu, 5 testais fiksuotas jų fizinis parengtumas. Be įprastų kūno kultūros žinių teikimo per kūno kultūros pamokas dviejose eksperimentinio poveikio klasėse dar papildomai vestos 4 teorinės kūno kultūros pamokos sausio ir vasario mėnesiais (kas antrą savaitę). Per pirmas dvi pamokas nagrinėtas krepšinio ir tinklinio, per kitas dvi — gimnastikos sporto šakų istorija ir klasifikavimas, aptarta jų nauda mokiniui. K grupės klasėse atskirų teorinių pamokų nebuvo. Be to, prieš ar po sportinių žaidimų, gimnastikos pratimų, lengvosios atletikos rungčių abiejų grupių tiriamiesiems buvo teikiama šiek tiek žinių (2—3 min) apie judesių mokomąją paskirtį, jų biomechaninę struktūrą, socialinę užduočių reikšmę.

Nustatytas skirtumas tarp mokinių atsakymų patikimumas. Grupių aritmetinių fizinio parengtumo rodiklių skirtumas įvertintas pagal Stjudento (*t*) kriterijų.

Tyrimo rezultatai rodo, kad prieš tyrimą ir po jo daugiau nei pusė abiejų grupių tiriamųjų buvo ir liko tos nuomonės, kad atskiros teorinės kūno kultūros pamokos nereikalingos. Jiems atrodė, kad turimų sporto šakų ir sveikatinimo žinių pakanka, nes ir taip jomis retai pasinaudoja. Dauguma mokinių nepageidavo kūno kultūros vadovėlio. Po eksperimentinio poveikio labiau pagerėjo merginų, o ne vaikinų fizinis parengtumas: dalis abiejų grupių tiriamųjų viršijo Lietuvos kūno kultūros išsilavinimo standartų lygmenį.

Apibendrinant galima teigti, kad mokinių kūno kultūros žinios yra prastos ir jų apimties jie nenori plėsti. Būtina ieškoti mokiniams artimesnių temų ir daugiau žinių pradėti teikti jau žemesnėse klasėse. Papildomos sporto šakos žinios nedaug pagerino tiriamųjų fizinį parengtumą.

Raktažodžiai: kūno kultūros žinios, mokinių fizinis parengtumas, jų kaita.

IVADAS

Europos demokratinė edukologija jau suvokė: klasikinės žmogaus ugdymo paradigmos vidiniai prieštaravimai yra pasiekę tokį lygį, kad ja grindžiamas ugdymas nebegali tenkinti individo, visuomenės poreikių. Europoje susiklosčiusi situacija veikia ir Lietuvos švietimą (Barkauskaitė, 1997; Bitinas, 2000; Blauzdys, 2000). Dabar žinių visuomenėje mokykla, joje dirbantys mokytojai, turėtų būti tarpininkai tarp mokinių ir jų aplinkos (Rajeckas, 1999). Todėl

svarbu išugdyti poreikį mokytis, nes tik šitaip suvoksime nuolat besikeičiantį pasaulį (Rogers, 1965). Dabartinėje bendrojo lavinimo mokykloje žinių teikia visi dėstomi mokomieji dalykai, kartu ir kūno kultūra. Siekiama, kad mokinys, įgydamas žinių, geriau suvoktų ugdymo, sveikatinimo, taikomąją ir sportinę mokyklinės kūno kultūros funkcijas. Prasmingai parinktos kūno kultūros funkcijų naujovės skatintų domėtis ir sąmoningiau fiziškai ugdytis pačiam mokiniui. Deja, tam prie-

laidų yra mažai. I. J. Zuoženės (1998), K. Kar-delio, S. Kavaliausko, V. Balzerio (2001) tyrimai rodo, kad tiek tarybiniu laikotarpiu, tiek atkūrus šalies nepriklausomybę mokinių kūno kultūros teorinis rengimas buvo ir yra tik deklaratyvus pobūdžio: per kūno kultūros pamokas mokytojai labiau orientuoja berniukus lavinti fizines ypatybes, mergaites — siekti sveikos gyvensenos. Taip siauriamos kūno kultūros žinios. Atsižvelgdamas į prastą mokinių teorinį pasirengimą, V. Blauzdys (2002) pažymi, kad viena iš mokinio fizinio ugdymo paskirčių — teikti, plėsti, apibendrinti svarbiausias valstybiniuose kūno kultūros standartuose pateiktas žinias: apie mokinio sveikatą, judesių kultūrą, motorinius gebėjimus (kaip asmens vertybių sandaugą), jų savitarpio ryšius, atskleidžiančius fizinio ugdymosi dėsningumus.

Žinių poveikis formuojant teigiamą gimnazijos mokinių požiūrį į fizinį ugdymąsi, sąmoningą jo prasmės suvokimą nėra išsamiai tirtas. Tą, matyt, lėmė nepakankamas pačių kūno kultūros mokytojų žinių lygis, tradiciškai susiklostęs mokytojų ir mokinių abejingumas teoriniam rengimui, dažnai prastos pamokų sąlygos žinioms teikti (nėra kūno kultūros vadovėlio, tinkamų patalpų ir kt.). Todėl svarbu išsiaiškinti, ar suteiktos sporto šakos žinios gali iš esmės pakeisti dabartinių paskutinės gimnazijos pakopos mokinių požiūrį į fizinį ugdymąsi. Kyla ir kūno kultūros žinių optimalaus turinio, jų poveikio sąmoningam supratimui ir fiziniam parengtumui paieškos problema.

Tyrimo tikslas — ištirti trečios gimnazijos klasės abiejų lyčių mokinių nuomonę apie kūno kultūros žinias ir jų poreikį per kūno kultūros pamokas bei eksperimentu pagrįsti šių žinių poveikį trečios klasės gimnazisčių ir gimnazistų fizinio parengtumo kaitai.

Tyrimo objektas — trečios gimnazijos klasės mokinių kūno kultūros žinių poreikis ir poveikis.

TYRIMO METODAI IR TIRIAMIEJI

Pedagoginis eksperimentas vyko 2003 metų sausio—gegužės mėnesiais vienos Vilniaus gimnazijos trečioje klasėje. Atsitiktiniu būdu parinktos dvi eksperimentinės (E) ir trys kontrolinės (K) klasės. E grupės klasėje tirti pagrindinės medicininės fizinio pajėgumo grupės 21 mergina ir 13 vaikinų bei K grupės klasių 37 merginos ir 22 vaikinai. Parengiamosios ir specialiosios medicininių fizinio pajėgumo grupių mokiniai pagal išgales

dalyvavo eksperimente, bet jų tyrimo duomenys nebuvo apibendrinami.

Eksperimento metu sausio ir vasario mėnesiais (kas antrą savaitę) E grupės klasėse vestos keturios teorinės kūno kultūros pamokos. Per pirmas dvi pamokas nagrinėtas krepšinio ir tinklinio, per kitas dvi — gimnastikos sporto šakų istorija ir klasifikavimas, aptarta jų nauda mokiniui. K grupės klasėse atskirų teorinių pamokų nebuvo. Be to, prieš ar po sportinių žaidimų, gimnastikos pratimų, lengvosios atletikos rungčių abiejų grupių tiriamiesiems buvo teikiama šiek tiek žinių (2—3 min) apie judesių mokomąją paskirtį, jų biomechaninę struktūrą, socialinę užduočių reikšmę.

Eksperimento pradžioje ir pabaigoje tiriamieji raštu apklausti anketų metodu. Išsiaiškinta kūno kultūros žinių svarba ir jų poveikis III gimnazijos klasės mokinių fiziniam ugdymuisi. Po pedagoginio eksperimento žodžiu apklausti (interview metu) du kūno kultūros pamokas E ir K grupių klasėse vedę mokytojai. Sužinota, kokia jų nuomonė apie kūno kultūros žinių svarbą ir poveikį abiejų lyčių tiriamiesiems.

Fiziniam parengtumui nustatyti naudoti *Eurofito* (2002) ir kiti testai bei atitinkama metodika:

1. Staigiajai jėgai matuoti — šuolis į tolį iš vietos (cm).
2. Lankstumui — „Sėstis ir siekti“ (cm) .
3. Rankų raumenų statinei išstvermei — kybojimas sulenktomis rankomis ant skersinio (s).
4. Vėgimui — 10 × 5 m bėgimas šaudykle (s).
5. Statinei pusiausvyrai — stovėseną ant vienos kojos (s). Testas aprašytas P. Lechovičiaus (2000). Tiriamasis turėjo atsistoti ant vienos jam patogesnės kojos. Kitą koją sulenkti ir patraukti į šalį, priglaudamas pėdą prie pirmos kojos kelio. Rankas turėjo uždėti ant liemens ir užsimerkti. Kai tiriamasis sujuda, atsimerkia, moja rankomis ar paleidžia jas nuo liemens — testas baigiamas. Testas atliekamas du kartus. Fiksuojamas geriausias bandymas, bet trunkantis ne ilgiau kaip 30 s.

REZULTATAI

Norint papildyti kūno kultūros pamoką žinio- mis, reikia žinoti, kiek jos mokiniams reikalingos ir naudingos, kokių trūksta.

Pokalbiai su trečios gimnazijos klasės 58 mer- ginomis ir 35 vaikiniais, su dviem kūno kultūros pamokas jiems vedusiais mokytojais atskleidė, kad nemažai daliai tiriamųjų trūksta sporto šakų ir

1 lentelė. Merginų fizinio parengtumo rezultatai prieš eksperimentą ir po jo

Eil. Nr.	Testas	Grupės	I tyrimas	II tyrimas	Poslinkis	P E—K
1.	Šuolis į tolį iš vietos, cm	En = 21	173,19 ± 1,61	175,33 ± 1,43	2,14	p < 0,05
		Kn = 37	166,32 ± 1,59	167,14 ± 1,68	0,82	
2.	„Sėstis ir siekti“, cm	E	24,76 ± 0,76	25,43 ± 0,70	0,67	
		K	23,43 ± 0,62	24,53 ± 0,69	1,10	
3.	Kybojimas sulenktomis rankomis, s	E	6,98 ± 1,04	8,79 ± 1,17	1,81	p < 0,05
		K	4,56 ± 0,52	4,66 ± 0,56	0,10	
4.	Stovėseną ant vienos kojos, s	E	6,71 ± 0,77	12,00 ± 0,99	5,29	p < 0,01
		K	5,92 ± 0,34	7,39 ± 0,45	1,47	
5.	10 × 5 bėgimas, s	E	21,12 ± 0,28	20,82 ± 0,27	0,3	
		K	21,34 ± 0,20	21,28 ± 0,20	0,06	

2 lentelė. Vaikinų fizinio parengtumo rezultatai prieš eksperimentą ir po jo

Eil. Nr.	Testas	Grupės	I tyrimas	II tyrimas	Poslinkis
1.	Šuolis į tolį iš vietos, cm	En = 13	242,69 ± 3,14	242,31 ± 3,06	0,38
		Kn = 22	239,23 ± 1,68	238,77 ± 2,30	0,46
2.	„Sėstis ir siekti“, cm	E	28,77 ± 1,03	28,92 ± 1,08 ▲	0,15
		K	24,05 ± 0,83	24,50 ± 0,97	0,45
3.	Kybojimas sulenktomis rankomis, s	E	36,54 ± 1,72	37,15 ± 2,08	0,61
		K	33,59 ± 1,84	37,00 ± 2,07	3,41
4.	Stovėseną ant vienos kojos, s	E	15,69 ± 1,23	15,46 ± 1,29	0,23
		K	12,73 ± 0,97	15,73 ± 1,22	3,00
5.	10 × 5 bėgimas, s	E	17,14 ± 0,29	17,02 ± 0,26	0,12
		K	17,47 ± 0,19	17,01 ± 0,23	0,46

Pastaba. ▲ — patikimas skirtumas tarp E ir K grupių mokinių rezultatų ($p < 0,05$).

sveikatinimo žinių, daugelis nežino konkretnesnę jų naudą sau ir nenori to žinoti. Eksperimento pradžioje per pirmą apklausą raštu net 66,6% E grupės merginų ir 53,8% vaikinų, 45,9% K grupės merginų ir 54,5% vaikinų buvo įsitikinę, kad jiems nereikalingas teorinis kūno kultūros kursas. Po eksperimento taip manančių E grupės merginų padaugėjo net iki 90,5% ($p < 0,05$), vaikinų — iki 61,5%. K grupės tiriamųjų nuomonė išliko beveik ta pati.

Tyrimo pradžioje net 80,9% E ir 62,2% K grupės merginų, 84,6% E ir 81,8% K grupės vaikinų teigė, kad jiems kūno kultūros vadovėlis nereikalingas (Lietuvos 5—12 klasių mokiniai kūno kultūros vadovėlio neturi). Po eksperimento daugiau abiejų grupių gimnazisčių jau pageidavo kūno kultūros vadovėlio (E klasėse padaugėjo 9,5%, K — 13,5% tokių tiriamųjų). Tačiau kūno kultūros vadovėlio jau nenorėjo nė vienas E grupės vaikinų, o kad jis reikalingas, atsakė tik 13,6% K grupės vaikinų. Pirmos apklausos metu 61,9% E klasių gimnazisčių ir 53,8% gimnazistų, 56,7% K klasių merginų ir 72,7% vaikinų pakako turimų kūno kultūros žinių. Po eksperimentinio poveikio taip teigiančių E grupės merginų sumažėjo iki 52,4%, o K grupės merginų — iki 43,2%. Tokių E grupės vaikinų jau buvo šiek tiek daugiau (69,2%), o K grupės vaikinų net patikimai ($p < 0,05$) sumažėjo iki 27,3%.

Kūno kultūros žinios yra taikomojo pobūdžio. Todėl svarbu ne tik suvokti žinių naudą, bet panaudoti jas mankštinantis. Eksperimento pradžioje 52,4% E ir 48,6% K grupės gimnazisčių buvo įsitikinusios, kad jos turimas žinias panaudoja per kūno kultūros pamokas. Antros apklausos metu po gautų kūno kultūros žinių 9,5% mažiau tirtų E grupės ir 8,1% K grupės merginų teigė, kad įgytas žinias panaudoja pamokų metu. Šiuo klausimu labiau išryškėjo tiriamųjų lyties savitumai: pradžioje 46,1% E grupės vaikinų teigė, kad kūno kultūros žiniomis pasinaudoja, lygiai tiek pat galvojo, kad iš šių žinių neturi naudos. 68,2% K grupės gimnazistų teigė, kad įgytas žinias panaudoja, o 27,2% — kad iš jų neturi naudos. Po eksperimento tiek pat E grupės vaikinų teigė pasinaudoję įgytomis žiniomis, o K grupės — tik 31,8% ($p < 0,05$).

Į klausimą, ar kūno kultūros žinios yra naudingos, pirmos apklausos metu teigiamai atsakė tik 52,4% E ir 45,9% K grupių merginų. Po antro tyrimo tuo įsitikinusių buvo šiek tiek mažiau E grupės merginų. Eksperimentinės programos pradžioje apie kūno kultūros žinių naudą žinojo daugiau vaikinų nei merginų: 61,5% E ir 81,8% K grupės vaikinų. Po antro tyrimo šią naudą jau suvokė mažiau — tik 46,1% E ir 63,7% K grupės vaikinų.

Paaikškėjo, kad šio amžiaus tiriamiesiems kūno grožis yra svarbus saviraiškos būdas. Todėl abie-

jų lyčių mokiniams labiausiai rūpėjo žinios apie gražaus kūno formavimą ir sveikatos stiprinimą. Mažiau juos domino mūsų teikiamos žinios apie sporto šakų mokymosi techniką, varžybų taisykles. Per eksperimentinį laikotarpį statistiškai patikimai ($p < 0,05$) padidėjo tik E grupės gimnazistų sveikatos stiprinimo, o K grupės vaikinių gražaus kūno formavimo ir sporto šakų poveikio organizmui žinių poreikis.

Ugdant teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, poreikį gauti žinių apie savo fizinę būklę, norą stiprinti savo fizinį pajėgumą, tikslinga nustatyti ir įvertinti fizinį parengtumą. Gauta informacija gali skatinti ugdytinius domėtis savo fizinėmis ypatybėmis, jų lavinimo priemonėmis ir būdais.

Palyginus E ir K grupių gimnazisčių ir gimnazistų fizinio parengtumo rodiklius eksperimento pradžioje nustatyta, kad E grupės merginų statistiškai patikimai toliau šoko į tolį iš vietos ($p < 0,01$), o vaikinai buvo lankstesni ($p < 0,05$) už K grupės tiriamuosius. Po eksperimento E grupės merginų rezultatų pranašumas padidėjo. Statistiškai patikimai skyrėsi šuolio į tolį iš vietos ($p < 0,05$), kybojimo sulenktomis rankomis ($p < 0,05$), stovėsenos ant vienos kojos ($p < 0,01$) rezultatai (1 lent.).

Iš 2 lentelės matyti, kad po eksperimentinio poveikio E grupės vaikinių šuolio į tolį iš vietos ir stovėsenos ant vienos kojos, o K grupės tiriamųjų šuolio į tolį iš vietos rezultatai nepagerėjo. Vis dėlto E grupės gimnazistų dviejų testų (šuolio į tolį iš vietos bei „Sėstis ir siekti“) rezultatai buvo šiek tiek geresni už atitinkamus K grupės gimnazistų rodiklius. Kitų testų rezultatai buvo panašūs.

REZULTATŲ APTARIMAS

Apibendrinant gimnazijos trečios klasės mokinių anketinės apklausos ir kūno kultūros mokytojų interviu rezultatus galima teigti, kad tiriamiesiems teorinės kūno kultūros pamokos buvo naujovė ir penkių mėnesių nepakako norint pakeisti susidariusią nepalankią nuomonę apie kūno kultūros žinių naudą. Papildomas vadovėlis tiriamuosius gąsdintų. Vis dėlto po eksperimento šiek tiek padaugėjo merginų, manančių, kad kūno kultūros vadovėlis padėtų konkretinti mokiniui reikalingas žinias ir skatintų savarankiškai domėtis rūpimais dalykais.

I. J. Zuoženės (1998), K. Kardelio ir kt. (2001), mūsų tirtų mokytojų nuomone, mokiniai kūno kultūrą vertina kaip nereikšmingą mokomąjį dalyką, kurio žinios jiems nėra tokios svarbios, todėl

dauguma nepageidauja pamokų, skirtų teoriniam dalyko gilinimui. Atliktas tyrimas rodo, kad pokalbiai apie kūno kultūros naudą labiau pakeitė E grupės merginų nuomonę apie kūno kultūros pamokų prasmę (reikšmę joms). K grupės gimnazisčių nuomonė šiuo klausimu pakito mažai. Be to, per eksperimentinį laikotarpį šiek tiek sumažėjo E grupės vaikinių, teigiančių, kad jiems kūno kultūros pamokos yra prasmingos. Šiai nuomonei galėjo turėti įtakos susiformavusi tradicinė nuostata, kad pagrindinį kūno kultūros pamokų turinį turi sudaryti psichomotorinė veikla judėjimo džiaugsmui žadinti, fizinio aktyvumo poreikiui tenkinti, psichinei įtampai po mokymosi mažinti ir nenoras papildomai mokytis. Įrodyta, kad kūno kultūros žinių poreikį ir lygį lemia mokinių domėjimasis kūno kultūros mokomuoju dalyku (Zuoženė, 1998; Kardelis ir kt., 2001; Mikaitienė, Volbekienė, 2002). Deja, Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų mokinių tyrimai rodo žemą netgi elementariausių kūno kultūros žinių lygį, o mokiniai yra mažai susipažinę net su tomis sporto šakomis, kurios įeina į mokyklinę kūno kultūros programą jau nuo V klasės (Rajeckas, 1999; Blauzdys, 2000). Kuo vyresni mokiniai, tuo labiau mažėja palankus požiūris į kūno kultūros žinias, daugėja neigiamai vertinančių šio dalyko pamokas.

Dabartinėje šalies bendrojo lavinimo mokyklų ugdymo kaitos sistemoje į mokymąsi žiūrima kaip į veiklą, kurios metu žmogus plėtoja ne tik savo žinias, gebėjimus, ypač vertybes, patirtį, bet ir ugdo savitą požiūrį, mokosi kritiškai mąstyti. Poreikis kyla ne tik dėl išorės poveikio, bet ir dėl asmenybės vidinių interesų. Tada individas pats sau kelia mokymosi tikslus. Čia svarbus ir kūno kultūros mokytojo vaidmuo — ne tik kaip žinių šaltinio, bet ir skatintojo, tarpininko tarp mokinio ir informacinės aplinkos.

Tiriamųjų fizinio parengtumo rezultatai buvo palyginti su Eurofito referencinių lentelių atitinkamais duomenimis. Nustatyta, kad tik E grupės gimnazisčių staigiosios jėgos (šuolio į tolį iš vietos) ir vikrumo (10×5 m) rezultatų vidurkiai eksperimento pradžioje ir pabaigoje buvo didesni už atitinkamus mūsų šalies merginų Eurofito testo vidurkius. Kiti abiejų grupių merginų pirmo ir antro tyrimų rezultatai buvo šiek tiek prastesni. E grupės vaikinių lankstumo, abiejų grupių gimnazistų staigiosios jėgos ir vikrumo rezultatų vidurkiai tyrimo pradžioje ir pabaigoje buvo didesni už atitinkamus Eurofito rezultatų vidurkius, nors eksperimento poveikio vaikinių šuolio į tolį

rezultatų vidurkis nepagerėjo. Eksperimento metu buvo laikomasi nuomonės, kad dažnai pasitaikantis griežtas, sunkus, didelių fizinių ir psichinių pastangų reikalaujantis fizinio ugdymo modelis skatina negatyvią fizinio aktyvumo motyvaciją (Feingold and Barrete, 1991; Blauzdys, 1999; Rawland, 1999). Mokiniai efektyviai fiziškai ugdomi tuomet, kai per kūno kultūros pamokas patirtas mokymosi džiaugsmas sužadina fizinio aktyvumo poreikį, moko kritiškai ir konstruktyviai mąstyti, sportuoti, socializuotis.

Mokinių fizinis rengimas yra sudėtingas procesas, o rezultatai sunkiai pasiekiami. Jų siektinas ribas rodo *Lietuvos kūno kultūros išsilavinimo standartai* (2003). Tyrimo metu abiejų grupių gimnazistai ir gimnazistės pasiekė šalies kūno kultūros išsilavinimo standartų bendrojo kurso, o dalis tiriamųjų — išplėstinio kurso normatyvus ir viršijo Eurofito fizinio parengtumo rezultatų vidurkius. Eksperimento metu nebuvo reikalaujama iš mokinių didelių fizinių ir psichinių pastangų, o stengtasi sudaryti sąlygas kiekvienam ugdytiniui tobulėti pagal poreikį. Atsižvelgta ir į tai, kad mokslo metų pabaigoje pastebimas mokinių nuovargis, pablogėja sveikata, fizinis ir protinis darbingumas. Perteikiant žinias ir atskleidžiant fizinio ugdymosi dėsningumus, buvo siekiama integruoti emocinius, intelektinius ir psichomotorinius mokymosi aspektus. Tai sudėtingas procesas, reikalaujantis didelio atidumo, nuoseklumo net tik iš mokytojo, bet ir mokinio, nes keičiama veikseną bei mąstysena. Tyrimai rodo, kad šiandieninėje bendrojo lavinimo mokykloje mokinys tampa vartotoju, kuris pats geba pasi-

rinkti mokymosi metodus, mąstyti ir vertinti savo galimybes, priimti tinkamą sprendimą (Bitinas, 2000; Blauzdys, 2002). Galima prognozuoti, kad jau žemesnėse klasėse, glaudžiau bendradarbiaujant su kitų mokomųjų dalykų mokytojais, atsižvelgiant į lyties skirtumus, pamažu didinant ne tik žinių apimtį, bet ir taikomąjį, ypač socialinį, jų pobūdį, labiau jas individualizuojant, sudarant sąlygas, kad pats mokinys tų žinių norėtų, galima sulaukti palankesnio požiūrio į kūno kultūros žinias, geresnio sportavimo sąmoningumo ir reguliavimo.

IŠVADOS

1. Eksperimento pradžioje atliktos trečios gimnazijos klasės mokinių ir kūno kultūros mokytojų apklausos rezultatai rodo, kad mokinių sporto šakos ir metodinės kūno kultūros žinios yra prastos. Daugumos mokinių nuomone, jiems pakanka turimų kūno kultūros žinių ir todėl atskiros teorinės pamokos, vadovėlis jiems nereikalingi.
2. Po eksperimentinio poveikio tik daugiau nei pusę eksperimentinės grupės merginų ir du trečdalius vaikinių, mažiau nei pusę kontrolinės grupės merginų ir šiek tiek daugiau nei ketvirtadalį vaikinių tenkino teikiamų kūno kultūros žinių apimtis. Todėl per kūno kultūros pamoką reikėtų teikti kuo daugiau žinių.
3. Nustatyta, kad abiejų grupių ir lyčių tiriamųjų fizinis parengtumas per penkis mėnesius pakito nedaug. Papildomos sporto šakos žinios labiau pagerino eksperimentinio poveikio klasių merginų nei vaikinių fizinį parengtumą.

LITERATŪRA

- Barkauskaitė, M. (1997). Lietuvos švietimo reformos eigos tyrimai. Pedagogai ir mokiniai: požiūris į švietimo reformą. *Švietimo studijų sąsiuvinis*, 6—51.
- Bendrosios programos ir išsilavinimo standartai*. (2003). Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras.
- Bitinas, B. (2000). *Ugdymo filosofija*. Vilnius: Enciklopedija.
- Blauzdys, V. (2000). Changes in the physical education teacher's school activity in the period of restored statehood of Lithuania. *Lifanische Gesprache zur Padagogik*, 2, 199—205.
- Blauzdys, V. (1999). Kaurpererziehung in Litaniscen Schulen. *Litanische Gesprache zur Padagogik*, 1, 181—185.
- Blauzdys, V. (2002). *Naujoviška kūno kultūros pamoka: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams*. Vilnius: VPU.
- Eurofitas. Fizinio pajėgumo testai, metodika, Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai*. (2002). Parengė V. Volbekienė, S. Kavaliauskas. Vilnius: LSIC.
- Feingold, R. and Barrete, G. (1991). Strategies for school fitness curricular modifications: And integrative model utilizing the superordinate goal theory. *Sport and Physical Activity*, 12, 54—59.
- Kardelis, K., Kavaliauskas, S., Balzeris, V. (2001). *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos: monografija*. Kaunas: LKKA.
- Lechovičius, R. (2000). Judesių valdymas: samprata, vertinimas. *Asmens sveikatos ugdymas: mokomoji knyga*. Kaunas: KMU. P. 120—127.
- Mikaitienė, G., Volbekienė, V. (2002). Stimulation of the students' physical self-education via creating efficiency class climate. *Sport Science*, 3 (29), 54—61.
- Rajekas, V. (1999). Requirements for the modern content of teaching at the secondary school. *Pedagogics*, 39, 15—25.
- Rawland, T. (1999). *Exercise and Children's Health*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Rogers, C. (1965). *On Becoming a Person*. Boston.
- Zuoženė, I. J. (1998). *Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui: edukologijos daktaro disertacija*. Kaunas: LKKA.

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING KNOWLEDGE ON PHYSICAL FITNESS OF GYMNASIUM STUDENTS

Vincentas Blauzdys, Audronius Vilkas
Vilnius Pedagogical University, Vilnius, Lithuania

ABSTRACT

Lithuanian society is gradually going over the industrial age to the informational age. This transition is inevitably related to complex changes in the way of life and human relationships. Activities based not only on the increasing material values but also on the intellectual creation and knowledge is actively driving the society of the country forward. In this rapidly changing age of technologies students find more spheres of activity, they value intellectual activity and skills more. Thus the majority of students spend less time and effort on physical activity, especially sports. There are also students who practice physical self-education, but not all of them have the necessary knowledge, clear objectives and motives of engaging in sports, i. e. conscious foundation of targeted physical activity. Probably the knowledge of physical training should be relevant to the present of the student and designed for the future, correspond to his / her modern social and cultural level, and reasonably satisfy the needs and possibilities of students. Much knowledge of physical training can be provided by the teacher of physical training applying examples of physical training in the integration of subjects. This raises the issue of searching for optimal content of PT knowledge, its influence on the conscious perception and physical fitness of students.

Purpose of the work. This research is an attempt to analyze the opinion of the third year gymnasium students of both sexes about the knowledge of physical training and their needs in PT lessons, and determine the influence of this knowledge on the changes in the physical fitness of the gymnasium students who participated in the experiment.

Material and methods. The pedagogical experiment was carried out in five third-year classes of one Vilnius gymnasium. 58 girls and 35 boys were studied for five months. At the beginning and the end of the experiment the students were questioned in writing, and their physical fitness was recorded by 5 tests. Besides the ordinary presentation of physical training knowledge during PT lessons 4 additional theoretical PT lessons were held in two of the experimental groups. The first two lessons were devoted to the history and classification of basketball and handball, and the other two for gymnastics, as well as their benefit for the students. There were no theoretical lessons in the classes of group C. Besides, before or after the sports activities, gymnastics exercises or track-and-field events, some knowledge (2—3 min) on the educational purpose of movements, their biomechanical structure and the social significance of tasks was presented to the students in both groups. The credibility of the differences between the answers of students was established. The differences between the arithmetical indicators of physical fitness of the groups were evaluated according to Student's (t) criterion.

Results. Before and after the research, over half of the analyzed students from both groups were and remained of the opinion that separate theoretical PT lessons were not necessary. They thought that the knowledge they had of sports and healthy way of life was sufficient and they used it rarely. The majority of students did not want a PT course book. Physical fitness of girls improved more than that of boys after the experiment. Part of the students from both groups exceeded the level of physical training development standards in Lithuania.

Conclusions. The research showed that the knowledge of physical training of students was poor and they did not want to increase its scope. It is necessary to look for subjects closer to students and start presenting it in a larger scope already in lower classes. The acquired additional knowledge of sports did not improve students' physical fitness much.

Keywords: knowledge of physical training, students' physical fitness, their changeability.

Gauta 2006 m. rugsėjo 12 d.
Received on September 12, 2006

Priimta 2006 m. gruodžio 6 d.
Accepted on December 6, 2006

Audronius Vilkas
Vilniaus pedagoginis universitetas
(Vilnius Pedagogical University)
Studentų g. 39, LT-06316 Vilnius
Lietuva (Lithuania)
Tel +370 5 2607746
E-mail a.vilkas@vpu.lt