

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Vytė Kontautienė

**SAVIKONTROLĖS GEBĖJIMŲ UGDYMO
KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ METU ĮTAKA
JAUNESNIOJO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ
FIZINIAMS GEBĖJIMAMS**

Daktaro disertacija
Socialiniai mokslai, edukologija (07 S)
Fizinis lavinimas, judesių mokymas, sportas (S 273)

Klaipėda, 2015

Disertacijos rengimą rėmė Lietuvos valstybinis mokslo ir studijų fondas

Disertacija rengta 2008–2014 metais Klaipėdos universitete

Mokslinis vadovas

prof. dr. Audronius Vilkas (Lietuvos edukologijos universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S)

Mokslinis konsultantas

prof. dr. Romualdas Malinauskas (Lietuvos sporto universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S)

TURINYS

TERMINŲ ŽODYNĖLIS.....	4
IVADAS.....	6
1. TEORINIAI TYRIMO PAGRINDAI	13
1.1. Savikontrolės gebėjimų ugdymo teorinis diskursas.....	13
1.1.1. Savikontrolės gebėjimų samprata.....	13
1.1.2. Objektivūs ir subjektyvūs savikontrolės rodikliai.....	18
1.1.3. Savikontrolės gebėjimai socialinių įgūdžių struktūroje.....	22
1.1.4. Savikontrolės teorijos	24
1.1.5. Savikontrolės tyrimų tarpdiscipliniškumas: savikontrolės tyrimai pedagogikos, psichologijos ir sporto mokslo srityse.....	30
1.2. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu teorinis pagrindimas	32
1.2.1. Mokyklinio amžiaus mokinių amžiaus tarpsnių periodizacija.....	32
1.2.2. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų ypatumai savikontrolės gebėjimų ugdymo požiūriu	34
1.2.3. Kūno kultūros pamoka kaip jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymo aplinka.....	38
1.2.4. Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu technologijos	42
1.2.5. Savikontrolės gebėjimų ugdymo teorinis ir empirinis modelis	45
1.3. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymas kaip fizinių gebėjimų ugdymo prielaida	47
1.3.1. Fizinių gebėjimų apibrėžtis	47
1.3.2. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų augimo ir vystymosi ypatumai	49
1.3.3. Fizinių gebėjimų ugdymo dėsningumai	51
1.3.4. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fizinių gebėjimų ugdymo sensitivityvieji periodai	53
1.3.5. Mokinių fizinių gebėjimų ugdymo dimensijos kūno kultūros pamokų metu	57
2. EMPIRINIO TYRIMO METODOLOGIJA.....	62
2.1. Tyrimo loginė seka	62
2.2. Diagnostinio tyrimo metodologija.....	66
2.2.1. Tyrimo imtis	66
2.2.2. Tyrimo instrumentas	66
2.2.3. Duomenų analizės metodai.....	72
2.2.4. Tyrimo duomenų rinkimo organizavimas ir etika	73
2.3. Pedagoginio eksperimento metodologija.....	74
2.3.1. Pedagoginio eksperimento bendroji charakteristika	74
2.3.2. Pedagoginio eksperimento imtis.....	76
2.3.3. Pedagoginio eksperimento intervencijos programa	76
2.3.4. Matavimo instrumentai	84
2.3.5. Matavimo duomenų analizės metodai.....	85
3. EMPIRINIO TYRIMO REZULTATAI	87
3.1 Diagnostinio tyrimo rezultatai	87
3.1.1. Fizinės būklės savikontrolės (FBS) gebėjimų įsivertinimas fizinio aktyvumo kontekste.....	87
3.1.2. Psichosocialinės savikontrolės (PSS) gebėjimų įsivertinimas fizinio aktyvumo kontekste.....	89
3.1.3. Savikontrolės gebėjimų įsivertinimo lygmenys fizinio aktyvumo kontekste.....	91
3.2. Pedagoginio eksperimento rezultatai	97
3.2.1. Savikontrolės gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu	98
3.2.2. Fizinių gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu.....	111
DISKUSIJA	122
IŠVADOS	126
REKOMENDACIJOS.....	128
LITERATŪRA	129
PRIEDAI (pateikiami kompaktinėje plokštelėje)	

TERMINŲ ŽODYNĖLIS

Gebėjimas (angl. *ability, capacity*) – tai fizinė ar psichinė galia atlikti tam tikrą veiksmą, veiklą, poelgį; mokėjimo prielaida ir padarinys (Jovaiša, 2007). Gebėjimai apibūdinami kaip nuo aplinkybių priklausančių žinių, įgūdžių ir požiūrių visuma (*Europos Parlamento ir Tarybos rekomendacija*, 2006 m. gruodžio 18 d.).

Socialiniai gebėjimai yra gebėjimai, padedantys piliečiui gyventi drauge ir naudingai dalyvauti socialiniame gyvenime. Socialinius gebėjimus sudaro asmens tam tikrų elgsenų derinys (Laužackas, Teresevičienė, Stasiūnaitienė, 2005). Pradinių klasių mokiniams svarbiausi socialiniai gebėjimai: pozityvaus elgesio, bendravimo, savo ir kitų jausmų suvokimo, *savikontrolės* ir streso įveikimo (*Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas*, 2001).

Savikontrolės gebėjimai socialinių įgūdžių struktūroje: esminiu socialinių įgūdžių sandaros vienetu laikytinas gebėjimas. Savikontrolė – vienas iš pagrindinių socialinių įgūdžių, priklausantis santykio su saviimi (intrapersonalinių įgūdžių) kategorijai (Raudeliūnaitė, 2007), o savikontrolės gebėjimai – šio įgūdžio struktūriniai komponentai. Socialiniai įgūdžiai atsiskleidžia per socialinių gebėjimų raišką ir padeda sėkmingiau orientuotis įprastose socialinėse situacijose, tačiau kiekvieno vaiko socialinių gebėjimų „derinys“ gali būti individualus.

Savikontrolė (angl. *self-control*) 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); racionali žmogaus refleksija ir savo veiksmų vertinimas pagal sau pačiam svarbius motyvus ir nuostatas, santykių tarp veiksmų tikslų, priemonių ir padarinių lyginimas, analizavimas ir koregavimas (*Psichologijos žodynas*, 1993). Svarbiausi savikontrolės komponentai yra *savitvarda* ir *savidrausmė* (Raudeliūnaitė, 2007, Jovaiša, 2001; Golemanas, 2001).

Savitvarda (angl. *self-possession*) – gebėjimas valdyti savo jausmus ir atlikti veiklą emociškai nepalankiomis aplinkybėmis (*Psichologijos žodynas*, 1993); gebėjimas susivaldyti, tvardyti neigiamas arba teigiamas emocijas, išlaikyti psichinę pusiausvyrą kritiškoms aplinkybėmis, slopinti impulsyvias paskatas, netinkamas susiklosčiusiomis aplinkybėmis arba galinčias turėti nepageidaujamų padarinių (Jovaiša, 2007; Raudeliūnaitė, 2007; *Sporto terminų žodynas*, 2002). Tai netikslingo aktyvumo, pykčio prasiveržimo ar baimės slopinimas, savęs valdymas, nepaisant nuovargio ar baimės tęsti darbą (Lapė, Navikas, 2003).

Savidrausmė (angl. *self-discipline*) pasireiškia gebėjimu išsiugdyti vidinę drausmę – laikytis taisyklių, normų, atlikti savo pareigas, nepasiduoti blogai įtakai, gebėti pasipriešinti spaudimui, t. y. gebėjimu valdyti savo elgesį (Jovaiša, 2007; Raudeliūnaitė, 2007).

Savikontrolės gebėjimai, ugdomi kūno kultūros pamokų metu, apibrėžiami kaip gebėjimai stebėti, analizuoti ir koreguoti fizinės būklės (fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo, sveikatos būklės) ir psichosocialinės savikontrolės (psichinių būsenų, emocijų, savo poelgių ir veiksmų) rodiklius.

Fizinės būklės savikontrolė – savikontrolė, kuri taikoma atliekant savo fizinės būklės stebėjimą ir įvertinimą (Skurvydas ir kt., 2006a).

Fizinė būklė (būsena) – tai fizinio išsivystymo ir fizinės veiklos požymių – pajėgumo, sveikatos, apibūdinančių tos veiklos būvį esamu metu, visuma (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Psichosocialinė savikontrolė apima *psichinių būsenų kontrolės* ir *socialinio elgesio kontrolės* sritis. *Psichosocialinė savikontrolė* – elgesio ir emocijų, susijusių su šiuo elgesiu, reguliavimas; gebėjimas reguliuoti psichines būsenas, emocijas ir elgesį socialinėje aplinkoje.

Psichosocialinė savikontrolė kūno kultūros pamokų metu – tai gebėjimas reguliuoti ir koreguoti savo psichines būsenas, emocijas, poelgius ir veiksmus fizinio ugdymo procese; psichinių būsenų ir emocijų bei savo poelgių ir veiksmų valdymas.

Metakognityvinis pažinimas. Savikontrolė yra metakognityvinis pažinimo procesas, nes metapažintiniai gebėjimai yra savikontrolės gebėjimai, kurie formuojami mokantis. Mokantis ir atliekant perkėlimą metapažinimas yra dvejopas: mintys apie tai, ką mes žinome, ir mintys apie tai, kaip mes reguliuojame mokymąsi (Pintrich, Wolters, Baxter, 2000; Boekaerts, 1999); žinios apie savo paties pažinimo sistemą vadinamos metapažinimu (Suchanova, 2008; Sirai-Blatchford, Petayeva, 2002; Flavell, 1997). Metakognityvumas apibrėžiamas kaip „supratimas to, kas jau yra žinoma; tai teisingas užduoties ir jai atlikti reikalingų žinių ir įgūdžių suvokimas; gebėjimas daryti teisingas išvadas; efektyvus ir patikimas strateginių žinių taikymas“ (Taylor 1999).

Save reguliuojantis mokymasis – tai aktyvus, konstruktyvus procesas, kurio metu mokiniai išmoka nustatyti mokymosi tikslus, stebėti, reguliuoti bei kontroliuoti savo pažinimą, motyvaciją, emocijas ir elgesį, vadovaudamiesi savo tikslais, arba juos riboti, atsižvelgdami į aplinkos kontekstą (Ommundsen, Lemyre, 2007). **Savireguliacija** (angl. *self-regulacion*) – gebėjimas pažinti save, mokėjimas įvertinti ir tobulinti savęs valdymo įgūdžius, tikslingas individo savo paties aktyvumo reguliavimas, siauresne prasme – mokėjimas atsipalaiduoti, sumažinti psichinę įtampą, valdyti savo psichinius procesus (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Metakognityvinė savireguliacija atskleidžia įvairių pažinimo aspektų dinamiką ir informuoja apie jų stebėjimo ir įvykdymo rezultatus, atliekant fizinės užduotis (Zimmerman, Kitsantas, 1996). *Savikontrolė* – tai centrinė savireguliacijos proceso fazė, turinti metakognityvinį pobūdį (Liukkonen, Auweele, Vereijken ir kt., 2007; Ommundsen, 2006; Luke, Hardy, 1999a). Savikontrolė reiškia trečiąją savireguliacijos proceso lygį, kuriame mokiniai pradeda naudotis instrukcijomis sau, nukreipia save ir tampa pajėgūs atlikti veiklą, pasitelkdami vidinę kontrolę ir savo vaizduotę (Liukkonen, Auweele, Vereijken et al., 2007; Zimmerman, Kitsantas, 1996).

Ugdymas (*education*) – ilgalaikis asmenybės kūrybos ir savikūros vyksmas (Jovaiša, 2002); dvasinių, intelektinių, fizinių asmens galių auginimas bendraujant ir mokant (*Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo pakeitimo įstatymas*, 2011).

SANTRUMPOS

PSS – psichosocialinė savikontrolė
FBS – fizinės būklės savikontrolė
EG – eksperimentinė grupė
KG – kontrolinė grupė
PT – prieaugio tempai
PS – pratybų sąsiuvinis mokiniams
SK – savikontrolės kortelė
CNS – centrinė nervų sistema
PD – pulso dažnis

IVADAS

Temos aktualumo pagrindimas

Gera fizinė būklė skatina darnų vystymąsi, gyvenimo džiaugsmą, savigarbą, pasitikėjimą savimi, todėl žmogaus fizinio ugdymo tikslas yra ne tik skatinti judėjimo poreikį, bet siekti, kad gerėtų vaiko fizinis parengtumas ir sveikata (Ivaškienė, 2002). Reguliariai užsiimant fizine veikla, žmogaus kūne vykstantys morfologiniai ir funkciniai pakitimai gali padėti išvengti kai kurių ligų, sumažina širdies ir kraujagyslių ligų bei nutukimo riziką, stresą, pagerina jauno organizmo kaulų mineralizaciją, širdies ir plaučių darbą, sureguliuoja medžiagų apykaitą, pagerina gyvenimo kokybę (Žemaitienė ir kt., 2011; Skurvydas, 2007; Skurvydas ir kt., 2006b; Zaborskis ir kt., 1996).

Tačiau tyrimai rodo, kad vaikų fizinė būklė prastėja (Volbekienė ir kt., 2008). Širdies funkcinės galimybės dažnai tampa organizmo adaptacinių galimybių ribojamuoju veiksnium (Drury, 2012). Nėra pakankamas jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas (*NSCA's Guide to Tests and Assessments*, 2012; Adaškevičienė, 2008, 2004; Volbekienė ir kt., 2008; Volbekienė, Gričiūtė, Gaižauskienė, 2007; Boreham, 2004), prastėja vaikų sveikata (Tutkuvienė, 2010; Volbekienė, 2004a); Goštautas, Šeibokaitė, 2006; Tutkuvienė, 1995), o jų fiziniai gebėjimai tampa žemesnio lygio nei prieš keletą dešimtmečių (Vilkas, Mėlinis, 2014; Eurofitas, 2002). Dėl nepakankamo fizinio aktyvumo formuojasi biologiniai sveikatos rizikos veiksniai – antsvoris, padidėjęs arterinis kraujospūdis, sutrikusi medžiagų apykaita, plinta elgesio rizikos veiksniai – rūkymas, alkoholio vartojimas, neracionali mityba, fizinis pasyvumas (Zaborskis, Žemaitienė, Šumskas, 1996).

Vaikų fizinio ugdymo pagrindas yra visapusiškas rengimas, kompleksinis fizinių gebėjimų lavinimas. Fizinių gebėjimų ir fizinės kompetencijos svarba pradinio ugdymo programose yra pabrėžiama kaip vienas iš pagrindinių fizinio ugdymo tikslų (*Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*, 2008). Tikslinga fizinė veikla visuomet nukreipta į fizinių gebėjimų lavinimą – kartojant judesius, formuojami mokėjimai, atsiranda judėjimo įgūdžiai, kartu ugdomi ir fiziniai gebėjimai (Poteliūnienė, 2012). Harmoningai ugdomi fiziniai gebėjimai didina vaiko judėjimo galimybes, gerina koordinaciją, sudaro sąlygas išmokti daugiau naujų judesių. Fiziniu ugdymu siekiama gerinti vaiko fizinę būklę, sveikatą, nes sistemingai ugdomi vaikų fiziniai gebėjimai treniruoja organizmo funkcijas ir sistemas (*NSCA's Guide to Tests and Assessments*, 2012; *Physical Best Activity Guide: Elementary Level*, 2011; Skurvydas, 2007).

Bendrojo ugdymo mokykloje kūno kultūrai keliamas uždavinys, kad mokiniai ugdytųsi sveikos gyvensenos gebėjimus, stiprintų savarankiško mankštinimosi nuostatas bei poreikį, įgytų asmens higienos, grūdinimosi, fizinio aktyvumo ir sveikatos tausojimo žinių (*Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*, 2008). Tačiau tyrimai rodo, kad šios nuostatos netampa mokinių vertybine savastimi. Kūno kultūros ir sporto departamento 2007 m. tyrimo duomenimis, pagrindinė mokinių nejudraus gyvenimo būdo priežastis – noro, valios ir energijos trūkumas (42,8 proc. mergaičių ir 28,8 proc. berniukų). Kad fiziniai pratimai gerina fizinį parengtumą, teigia tik 20,9 proc. mokinių, o fizinę ir psichinę sveikatą – 13,8 proc. (*Lietuvos 7–80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas, sportą ir sportavimo įpročius*, 2007). Mokiniais dažnai trūksta žinių, kas yra fizinis pajėgumas ir sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas, supratimo, kaip ugdytis fizinius gebėjimus (Šarkauskienė, 2013; Medonis, Blauzdys, 2009). Ši situacija skatina ieškoti efektyvių mokinių ugdymo kūno kultūros pamokų metu būdų, kurie padėtų įveikti fiziniam ugdymui keliamus iššūkius. Mokiniai turėtų įgyti gebėjimų patys spręsti fizinio aktyvumo ir fizinės būklės stiprinimo problemas, t. y. reikia juos išmokyti fizinės būklės savikontrolės gebėjimų.

R. Baumeister (2011) pažymi, kad daugelis modernios visuomenės problemų – nesveikas gyvenimo būdas (mažas fizinis aktyvumas, nutukimas, priklausomybės), nusikalstamumas, smurtas, lytiniu būdu plintančios ligos, atsilikimas mokykloje ir darbe, nesugebėjimas veikti – kyla dėl savikontrolės gebėjimų trūkumo. Lengvabūdiškas mokinių požiūris į sveikatą ir savikontrolės bei valios trūkumas yra vienas svarbiausių daugelio kūno ligų ir net psichikos sveikatos sutrikimų priežasčių (Batutis, Malinauskas, Dumčienė, 2007; Didžiokienė, Žemaitienė, 2005). Savikontrolė apima beveik visas sveikos gyvensenos sritis, o jos trūkumas veda prie sveikatos ir santykių problemų, ligų, nutukimo (Ommundsen, 2006).

Fizinės būklės savikontrolė padeda stebėti fizinius pokyčius, sveikatos ir funkcinio organizmo pokyčius, geriau pažinti savo organizmo galimybes (Решетников, Кислицын, 2000). Tik suvokdami vidinį poreikį fiziškai tobulėti ir įgiję savikontrolės gebėjimų, remdamiesi metakognityviniu pažinimu, mokiniai gebės būti fiziškai aktyvūs ir šią veiklą tęsti savarankiškai bei stiprinti savo sveikatą. Pagrindiniai fizinės būklės kontrolės valdymo svertai yra testuojant gaunami rodikliai, rodantys įvairių fizinių gebėjimų, ypatybių išug-

dymo ir pagrindinių organizmo sistemų funkcionavimo lygį (*Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika*, 2007). Taigi, mokinių optimalios kompetencijos plėtra reikalauja daugiau nei pagrindinių bazinių gebėjimų, kurie apima savitvarkos įgūdžius, savimotyvacijos įsitikinimus ir konstruktyvaus mokymosi aplinką (Pintrich, 2000; Zimmerman, Kitsantas, 2005). Mokslininkai pažymi, kad vienas iš vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo veiksnių yra savikontrolės ir savaveiksmingumo skatinimas (Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004; Baumeister, Exline, 2000).

Šiandieninėje globalioje visuomenėje savikontrolė yra vienas iš svarbiausių ir naudingiausių socialinių gebėjimų, kurį kiekvienas turėtų valdyti (Sasson, 2014; Baumeister, 2011; Kemerienė ir kt., 2009). Tai padeda bendrauti ir spręsti problemas, dirbti komandoje, įgyti naujų draugų, gerina mūsų įvaizdį, padeda įgyvendinti asmeninius siekius (Monkevičienė, 2011; Poteliūnienė, 2007; Malinauskas, 2011; Šniras, 2004).

Savikontrolė yra vienas bazinių socialinių gebėjimų, reikalingų sėkmingai integracijai į visuomenę. *Europos Parlamento ir Tarybos rekomendacijoje dėl bendrųjų visą gyvenimą trunkančio mokymosi gebėjimų* (2006) teigiama, kad bazinis išsilavinimas turėtų suteikti visiems jauniems žmonėms priemones ugdytis bendruosius gebėjimus, kuriuos įgijęs mokinys būtų pasirengęs gyvenimui, ir tai būtų tolesnio mokymosi bei darbo pagrindas. Savikontrolė, kaip metakognityvinis gebėjimas, besikeičiančiame pasaulyje gali padėti veikti naujose situacijose ir įveikti visą gyvenimą trunkančio mokymosi iššūkius (*Švietimo gairės. Lietuvos švietimo plėtots strateginės nuostatos. 2003–2012 metai*, 2002).

Kiekviena ugdymo institucija turi sudaryti sąlygas vaikams įgyti pagrindinius socialinius gebėjimus ir įgūdžius: pozityvaus savęs vertinimo, jausmų suvokimo, savęs pažinimo, geros savijautos palaikymo, streso įveikimo, bendravimo, pasipriešinimo aplinkos įtakai, savikontrolės, dvasingos gyvensenos (*Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas*, 2001). Moksliniai tyrimai (Peterson, Taylor, cit. iš Garbačiauskienė, 1999) rodo, kad pirmieji paauglystės pokyčiai prasideda nuo 10–12 metų, o vaikų nuotaikų kaita pasireiškia impulsyvumo ir netgi negatyvizmo reakcijomis, taigi somatinius pokyčius papildo psichinių (mąstymo, jausminių) struktūrų kaita, taip pat pasikeitęs jų socialinis elgesys, padidėjęs atotrūkis nuo šeimos. Tokiomis aplinkybėmis jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymas tampa reikšmingu socialinio prisitaikymo veiksniu.

Savikontrolės gebėjimai yra būtini kiekvienoje gyvenimo srityje ir įgalina realizuoti kitus socialinius gebėjimus: veiksmingai ir konstruktyviai dalyvauti socialinėje aplinkoje, įgyti pasitikėjimo savimi ir savigarbos, būti laimingam bei jausti pasitenkinimą (Sasson, 2014). Savikontrolės gebėjimai padeda išvengti impulsyvių veiksmų, užduočių atlikimo vilkinimo, įvykdyti pažadus, duotus sau ir kitiems, įveikti tingėjimą, tęsti darbą net tada, kai pradinis entuziazmas išblėsta (Bandura, 2004; Hagger et al., 2003). Tai vidinė jėga, kuri leidžia įveikti vidines ir išorines kliūtis siekiant tikslo, kol jis bus sėkmingai įvykdytas (Boekaerts, Pintrich, Zeidner, 2005). Savitvarda ir savidrausmė būtina sėkmingam asmeniniam augimui (Sasson, 2014). Daugelio mokslininkų (Miller ir kt., 1986; Seligman, 1990; Tangney ir kt., 2004; Dumčienė, Bajoriūnas, 2006) tyrimai patvirtina, kad žmogaus suvokiama savikontrolė yra labai svarbi.

Bendrame savireguliacijos procese savikontrolė yra pagrindinis komponentas. Užsienio autoriai (Liukkonen, Auweele, Vereijken et al., 2007; Ommundsen, 2006; Luke, Hardy, 1999a; Zimmerman, Kitsantas, 1996) teigia, kad savikontrolė – tai centrinė savireguliacijos proceso fazė, kurios metu vykdoma veikla. Savikontrolė, kaip metakognityvinė savireguliacija, atskleidžia įvairių pažinimo procesų kaitą ir informuoja apie jų stebėjimo bei įvykdymo rezultatus, atliekant fizines užduotis.

Kai kurie autoriai pateikia gana skirtingas savikontrolės interpretacijas: tai rodo šio reiškinio sudėtingumą. Antai K. Lane, M. Givner, L. Pierson (2003) supranta savikontrolę kaip dvigubą reiškinį: tai gebėjimas tinkamai gauti ir suteikti grįžtamąjį ryšį, palaikant teigiamą asmeninę atsakymo sistemą per šias sąveikas. L. Humphrey (1982) išskyrė *pažintinę / asmeninę* savikontrolę ir *elgesio / tarpasmeninę* savikontrolę. K. Lane, M. Givner, C. Pierson (2003) tyrimų duomenimis, savikontrolės gebėjimų turintys vaikai gali sukurti savo bendraamžių pasitikėjimą, nes tai leidžia numatyti teigiamų atsakymų poaibį įvairiose stimuliuojančiose situacijose, o mokytojai dažnai supranta savikontrolės savybes kaip vaikų brandos simbolį. M. Boekaerts, P. Pintrich, M. Zeidner (2005) apibrėžia savikontrolę kaip gebėjimą apgalvoti, atlikti pasirinktą elgesį ar nesielti nepageidautinai.

Daugėja mokslinių įrodymų (Kolovelonis, Goudas, Dermizaki, 2011; Campbell et al., 2001), kad turintiems savikontrolės gebėjimų geriau sekasi mokytis, ugdytis naujus įgūdžius ir savarankiškai tobulėti (Hellison, 2003; Campbell et al., 2001). Įgiję savikontrolės gebėjimų, mokiniai gali aktyviau reguliuoti tiek vidinius, tiek išorinius procesus (Liukkonen, Auweele, Vereijken et al., 2007), geba prisitaikyti prie įvairių situacijų ir susidoroti su aplinkos iššūkiais bei asmeniniais poreikiais. Tyrimai parodė, kad tokie mokiniai gali daugiau išmokyti ir geriau atlikti veiklą bei išlaikyti aukštą savikontrolės lygį, optimistiškai nusiteikti ir

susikurti pozityvius motyvacinius įsitikinimus (Zimmerman, 2000). Daugelio šalių (Norvegijos, Estijos, Graikijos, Vokietijos) mokslininkų tyrimai rodo, kad savikontrolės gebėjimų ugdymas naudingas mokant judesius: įgiję savikontrolės gebėjimų, mokiniai geba pasirinkti savikontrolės strategiją ir pritaikyti ją savo poreikiams nepriklausomai nuo socialinės paramos modelio (Liukkonen et al., 2007; Ommundsen, 2003; Zimmerman, 2000; Garcia, Pintrich, 1994). Išsiugdžiusieji gerus savikontrolės gebėjimus, sugeba lanksčiai reaguoti į pasikeitusią situaciją, gerai valdyti savo emocijas ir veiksmingiau siekti rezultatų (Vandavelde, Van Keer, Rosseel, 2013). Mokslinės literatūros analizė rodo, kad išmokius mokinius savikontrolės ir vadovavimo sau įgūdžių, galima ženkliai pagerinti užduoties atlikimo kokybę (Chiviacowsky et al., 2008; Cecchini et al., 2007; Hellison, 2003), gebėjimus atlikti užduotį (Pintrich, Wolters, Baxter, 2000), ugdyti mąstymo kritiškumą. Tai leidžia daryti prielaidą, kad *savikontrolės, kaip metapažintinio gebėjimo*, ugdymas yra vienas iš fizinių gebėjimų ugdymo veiksnių.

Pastaraisiais dešimtmečiais konstatuojama, kad vyksta ugdymo paradigmos kaita: nuo tradicinio mokymo pereinama prie mokymosi. Mokymasis suprantamas kaip aktyvus, konstruktyvus, paremtas praktika procesas (Atherton, 2003; Newman, 1994), save reguliuojantis, į tikslą orientuotas mokymasis (Vandavelde, Van Keer, Rosseel, 2013; Ommundsen ir kt., 2013; Liukkonen, 2007; Ommundsen, 2006). Toks mokymasis leidžia mokiniui būti aktyviu, iniciatyviu ugdymo proceso dalyviu. Kaip teigia V. J. Pukevičiūtė (2007, p. 17), „formuojantis šiuolaikinei mokymosi vizijai, atsiranda reikmė skatinti atsakomybės pajautimą mokant(is) ir suteikti galimybę planuoti, organizuoti, kontroliuoti bei įsivertinti savo paties mokymąsi, kaip sėkmingo mokymosi visą gyvenimą prielaidas“. Mokymo mokytis koncepcija (Petty, 2014, 2008; Arend, 1998) sukuria galimybes mokiniams ugdyti(s) savikontrolės gebėjimus ir taikyti juos mokymosi procese. Taigi, mokymosi veikla taip pat reikalauja savikontrolės gebėjimų.

Daugelio autorių darbai filosofinėje, pedagoginėje ir psichologinėje literatūroje yra šviečiamojo pobūdžio, o empirinių tyrimų mokinių savikontrolės fizinio ugdymo procese tyrimų yra mažai. Ypač pasigendama jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių savikontrolės ugdymo kūno kultūros pamokų ir sportinės veiklos metu tyrimų. Mokyklinis amžius yra palankiausias savikontrolės gebėjimams ugdyti, ypač per fizinio ugdymo veiklą. Atlikta mokslinių literatūros šaltinių analizė rodo, kad įgyti savikontrolės gebėjimų reikia nuo pat vaikystės, nes tai lemia vaiko psichosocialinę ir moralinę raidą, susiformuoja palankios fizinės ir psichinės sąlygos (Papalia, Olds, Feldman, 2006; 2007; Pileckaitė-Markovienė ir kt., 2004). Įvairiuose moksliniuose šaltiniuose (Baumesteris, 2000; Cecchini ir kt., 2007) nurodoma, kad fizinio ugdymo proceso metu suformuojami universalūs savikontrolės gebėjimai, kurie išlieka visą gyvenimą.

Atsižvelgiant į fizinių gebėjimų ugdymo svarbą, kūno kultūros pamokų reikšmę ugdant fizinius gebėjimus, savikontrolės gebėjimų stoką žmogaus socialinių įgūdžių ir gyvenimo kokybės gerinimui, šiame disertaciniame tyrime apsispręsta tyrinėti jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymo įtaką jų fiziniams gebėjimams.

Probleminės situacijos charakteristika leidžia išryškinti ir apibrėžti **mokslinę problemą** – kaip modeliuoti savikontrolės gebėjimų ugdymo vyksmą kūno kultūros pamokų metu jaunesniajame mokykliniame amžiuje, kad ugdant vaikų fizinės būklės savikontrolės ir psichosocialinės savikontrolės gebėjimus būtų daroma įtaka fizinių gebėjimų plėtrai.

Tyrimo objektas – jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų (10–11 metų) savikontrolės ir fizinių gebėjimų ugdymas kūno kultūros pamokų metu.

Tyrimo tikslas – pagrįsti jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų (10–11 metų) savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaką fiziniams gebėjimams.

Tyrimo uždaviniai:

1. Pagrįsti jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ir fizinių gebėjimų ugdymo prielaidas kūno kultūros pamokų metu.
2. Įvertinti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų savikontrolės gebėjimus fizinio aktyvumo kontekste.
3. Empiriškai ištirti ir nustatyti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaką fizinių gebėjimų plėtrai.

Tyrimo hipotezė – tikslingas fizinės būklės savikontrolės ir psichosocialinės savikontrolės gebėjimų ugdymas kūno kultūros pamokų metu teigiamai veikia jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų fizinių gebėjimų plėtrą.

Ginamieji disertacijos teiginiai:

1. Savikontrolės gebėjimai, kaip metakognityvinis gebėjimas mokytis ir kontroliuoti veiklą, gali būti perkelti į fizinių gebėjimų ugdymo(si) sritį. Pozityviems fizinių gebėjimų pokyčiams reikšmingas abiejų savikontrolės sričių – FBS ir PSS – gebėjimų ugdymas:
 - Psichosocialinės savikontrolės gebėjimų ugdymas padeda lavinti gebėjimą lanksčiai reaguoti į pasikeitusias situacijas, valdyti emocijas ir dėmesį kūno kultūros pamokų metu, gerina bendrą psichologinį klimatą klasėje ir sudaro sąlygas geriau suprasti pamokos mokomąją medžiagą bei veiksmingiau tobulinti savo fizinius gebėjimus.
 - Fizinės būklės savikontrolės gebėjimų ugdymas skatina mokinius įsivertinti organizmo reakciją į fizinį krūvį (pulso dažnį, kvėpavimo dažnumą, pastangas, nuovargio jausmą ir kt.), kritiškai vertinti, ar jie buvo pakankamai fiziškai aktyvūs kūno kultūros pamokų metu, motyvuoja mankštintis ir būti fiziškai aktyvesniems, o tai teigiamai veikia jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 m.) vaikų fizinių gebėjimų ugdymą.
2. Savikontrolės gebėjimų ugdymo prielaidos – mokinių ugdymas, taikant metakognityvinio pažinimo strategiją (savęs instruktavimas, vaizdinio susiformavimas, aplinkos struktūravimas, dėmesio sutelkimas, metakognityvinė stebėseną, įsiminimas) ir struktūrinio mokymo (modeliavimo, vaidmens atlikimo, grįžtamosios informacijos teikimo, išmokto elgesio perkėlimo) technologijas, akcentuojant pastangų reikšmę ir sudarant sąlygas išgyventi sėkmingą mokymosi patirtį kūno kultūros pamokų metu, sukuriant palankią pedagoginę aplinką bei pozityvų motyvacinį klimatą ir taikant elgesio stimuliavimo, projektinės veiklos, aktyvaus mokymo, darbo grupėse, refleksijos metodus, – yra reikšmingos savikontrolės gebėjimų pozityviai kaitai.

Tyrimo teorinis naujumas

Patikslinta jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų kūno kultūros pamokų metu samprata: joje savikontrolės gebėjimai suprantami kaip fizinės būklės savikontrolės ir psichosocialinės savikontrolės gebėjimai; pateiktas sisteminis požiūris į savikontrolės gebėjimų ugdymo fenomeną, išryškinami kintamųjų tarpusavio ryšiai ir sąveika, siekiant prognozuoti ir kontroliuoti šį reiškinį.

Pirmą kartą Lietuvoje teoriškai ir empiriškai pagrįsta jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu metodologija yra grindžiama metakognityvinio pažinimo ir save reguliuojančio mokymosi teorija, socialinio konstruktyvizmo ir pozityvizmo koncepcijų teorinėmis nuostatomis.

Nustatyta, kaip jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikai įsivertina savikontrolės gebėjimus fizinio aktyvumo kontekste.

Teoriškai ir empiriškai pagrįsta jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaka fizinių gebėjimų ugdymui.

Pateikiamas teorinis ir empirinis savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu modelis, kuriuo remiantis parengta ir įgyvendinta *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa*. Ji, taikant metakognityvinio pažinimo strategiją (savęs instruktavimas, vaizdinio susiformavimas, aplinkos struktūravimas, dėmesio sutelkimas, metakognityvinė stebėseną, įsiminimas) ir struktūrinio mokymo technologijas (modeliavimo, vaidmens atlikimo, grįžtamosios informacijos teikimo, išmokto elgesio perkėlimo), sukuriant palankią pedagoginę aplinką bei pozityvų motyvacinį klimatą, akcentuojant pastangų reikšmę ir sudarant sąlygas išgyventi sėkmingą mokymosi patirtį kūno kultūros pamokų metu bei taikant elgesio stimuliavimo, projektinės veiklos, aktyvaus mokymo, refleksijos metodus, sudaro prielaidas jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fizinių gebėjimų plėtrai.

Praktinis tyrimo reikšmingumas

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymo teoriniai pagrindai ir empiriniai tyrimo duomenys gali būti naudingi pradinį klasių mokytojams, dirbantiems su jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikais.

Parengta *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa* gali būti sėkmingai integruojama į kūno kultūros (ir kitų pamokų) bei neformaliosios veiklos mokykloje turinį. Ši programa galėtų tapti neformalių fizinio ugdymo pratybių pagrindu pradinėse klasėse ne tik dirbant su 10–11 metų vaikais.

Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa galėtų būti naudinga švietimo atstovams organizuojantiems gerosios patirties sklaidą pradinėse klasėse.

Mokslininkai, tyrėjai šiuo darbu galės remtis analizuodami savikontrolės gebėjimų ugdymo problemą fizinio ugdymo procese.

Teorinės ir metodologinės nuostatos

Metakognityvinė teorija aiškina savikontrolę kaip metakognityvinį pažinimo procesą (Pintrich, Wolters, Baxter, 2000; Boekaerts, 1999; Flavell, 1997; Paris, Winograd, 1990). Savikontrolė, kaip metakognityvinė savireguliacija, įvairiais atžvilgiais atskleidžia pažinimo procesų dinamiką, jų stebėjimo rezultatus, atliekant fizines užduotis.

Socialinė-kognityvinė teorija (Bandura, 2009; 2001; Mischel, Cantor, Feldman, 1996) pagrindžia savikontrolės gebėjimus kaip empiriškai nulemtą tvirtą siekimą labiau pageidaujamų elgesio modelių. B. J. Zimmermann, A. Kitsantas (2002) pateikia elgesio savireguliacijos modelį, kuriame *savikontrolė* apibrėžiama kaip centrinė *savireguliacijos proceso fazė*, kurios metu vykdoma veikla. Kad veikla būtų sėkminga, svarbu užtikrinti tinkamą elgesio stebėjimą ir korekciją, todėl ši fazė apima savikontrolę ir savistabą. Dėl socialinėje-kognityvinėje paradigmoje pripažįstamo abipusio determinizmo principo vienoje fazėje vykstantys procesai gali turėti įtakos kitiems procesams, todėl yra įmanoma grįžti prie ankstesnės veiklos fazės ir savo veiklą koreguoti (Liukkonen, Auweele, Vereijken et al., 2007; Ommundsen, 2006; Luke, Hardy, 1999a; Zimmerman, Kitsantas, 1996). Tiek socialinių, tiek fizinių gebėjimų mokymasis yra kognityvinio pobūdžio.

Fizinių gebėjimų ugdymas grindžiamas J. F. Kuramšino (2007) ir L. P. Matvejevo (2004) **fizinių gebėjimų ugdymo** teorija, kuri akcentuoja pedagoginio ugdymo poveikio reikšmę fizinių gebėjimų ugdymui, ir **save reguliuojančio mokymosi** (angl. *self-regulated learning*) **teorija**, kuri traktuoja mokymąsi kaip aktyvų, konstruktyvų procesą, kurio metu mokiniai išmoka stebėti, reguliuoti ir kontroliuoti pažinimą, motyvaciją, emocijas ir elgesį, vadovautis tikslais arba juos riboti (Ommundsen, Lemyre, 2007; Boekaerts, Niemivirta, 2000). Tapę save reguliuojančiais besimokančiaisiais, mokiniai geriau įsisąmonina ir kontroliuoja dėmesio kaitą, naudoja efektyvesnes metakognityvines strategijas, todėl gali greičiau išmokti medžiagą, suprasti ugdymo turinį, jaučia didesnę atsakomybę už savo mokymąsi ir ilgiau išlaiko išmoktą informaciją (Vandeveld, Van Keer, Rosseel, 2013; Ommundsen, Lemyre, 2007; Lidor, 2004; Boekaerts, Niemivirta, 2000; Lavis, Deviterne, Perrin, 2000). Save reguliuojančio mokymosi teorija grindžiamas savikontrolės gebėjimų ir fizinių gebėjimų ugdymas.

Šiolaikinio pragmatizmo koncepcija akcentuoja ugdymą veikloje, pagrindžia patirties naudą mokantis, gebėjimą spręsti realias gyvenimo problemas (Dewey, 2013; Peirce, James, cit. iš Ozmon, Craver, 1996). Laikomasi nuostatos, kad vaikai, mokydamiesi rasti problemų sprendimus, gali geriau suprasti ir kontroliuoti savo mokymąsi bei veiksmus (Dewey, 2013; Ozmon, Craver, 1996). Mokymosi paradigma remiasi socialinio konstruktyvizmo idėjomis apie tinkamų ugdymo sąlygų sukūrimą, bendradarbiavimo svarbą, pabrėžia motyvuojančios mokymosi aplinkos, pozityvaus psichologinio klimato vaidmenį, mokinių ugdymą sėkmei, akcentuojant jų pastangas, naudojant modeliavimo bei socialinio įtikinėjimo technologijas, sudarant sąlygas patirti sėkmę, teikiant konstruktyvią grįžtamąją informaciją (Petty, 2008; Dumčienė, Bajoriūnas, 2006; Atherton, 2003; Pintrich, 2000; Garcia, Pintrich, 1994).

Tyrimas remiasi *nomotetiniu* metodologiniu požiūriu ir *pozityvizmo epistemologine* pozicija (Cohen, Manion, Morrison, 2011; Bitinas, 2006). Laikomasi pozityvistinės orientacijos, kad socialinius reiškinius galima tirti empiriškai, keliamos hipotezės apie tų faktų ryšį, tikrinamos ir patikrinus patvirtinamos arba atmetamos. Tyrimu siekiama paaiškinti savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų fizinių gebėjimų ugdymo priežasties ir pasekmės ryšį.

Tyrimo metodai

Darbo uždaviniais spręsti pasirinkti teoriniai, empiriniai ir statistiniai metodai:

- Mokslinės ir metodinės literatūros analizė. Atlikus mokslinės literatūros bei dokumentų analizę ir išnagrinėjus pasirinktos mokslinės problemos teorinius pagrindus, bus pagrįstas disertacinio tyrimo aktualumas, suformuluota mokslinė problema, sukurta empirinio tyrimo metodologija.
- Anketinės apklausos tikslas – įvertinti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų savikontrolės gebėjimus fizinio aktyvumo kontekste diagnostinio tyrimo ir pedagoginio eksperimento pretesto ir posttesto metu.
- Testavimas. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 m.) vaikų fiziniams gebėjimams įvertinti pasirinktas fizinio parengtumo testų rinkinys, sudarytas remiantis Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika (sud. Muliarčikas, 2007) ir LKKŽ programa „Augti ir stiprėti“ (sud. Norkus, 2004), skirta 8–11 metų amžiaus vaikams, kuria vertinama: lanks-

tumas (Sėstis ir siekti), staigioji jėga (Šuolis į tolį iš vietos), vikrumas (10 x 5 m bėgimas šaudykle), greitumas (20 m bėgimas), pusiausvyra (Flamingo testas), pilvo raumenų jėga ir ištvermė (Sėstis ir gultis).

- Pedagoginis eksperimentas leis pagrįsti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaką fiziniams gebėjimams. Pagal eksperimento pobūdį pedagoginis eksperimentas priklauso *kvazi* tipo eksperimentams lauko sąlygomis, *iki* (*pretestas*) ir *po* (*posttestas*) – intervencinio tyrimo strategijai. Pedagoginio eksperimento nepriklausomas kintamasis yra tyrimo tikslą ir uždavinius atitinkanti ugdomoji veikla (t. y. savikontrolės gebėjimų ugdymo procesas kūno kultūros pamokų metu), priklausomas kintamasis – jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų fiziniai gebėjimai.

Pedagoginis eksperimentas planuojamas įgyvendinti penkiais etapais: *organizacinis pasirengimas vykdyti pedagoginį eksperimentą*, *pretestas* (I diagnostinis pjūvis – matuojami savikontrolės gebėjimai (FBS ir PSS) ir fiziniai gebėjimai (greitumo, vikrumo, lankstumo, jėgos, pusiausvyros ir ištvermės), *intervencija* (įgyvendinta *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa*), *posttestas* (II diagnostinis pjūvis – matuojami savikontrolės gebėjimai (FBS ir PSS) ir fiziniai gebėjimai (greitumo, vikrumo, lankstumo, jėgos, pusiausvyros ir ištvermės), gauti duomenys palyginti su prieš intervenciją gautais duomenimis, nustatyti statistiškai reikšmingi pokyčiai.

- Matematinė statistinė analizė. Tyrimo duomenys bus apdoroti taikant statistinių duomenų apdorojimo programos SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) paketo 19.0 versiją.

Diagnostinio tyrimo duomenų analizei taikomi šie statistiniai metodai: *Kronbacho alfa* koeficientas (angl. *Cronbach's alpha*), *duomenų transformavimo* funkcija, *Stjudento t* kriterijus, *Kolmogorovo-Smirnovo* kriterijus, *Levene's* kriterijus, *Frydmano (df)* kriterijus (angl. *Friedman test*), *Mano-Vitnio (U)* kriterijus (angl. *Mann-Whitney test*), *Chi kvadrato (χ^2)* kriterijus (angl. *chi-square test*), aprašomosios statistikos metodas – dažnių analizė.

Pedagoginio eksperimento rezultatų analizei pasirinkti šie statistiniai metodai: *Kronbacho alfa* koeficientas, *duomenų transformavimo* funkcija, *Kolmogorovo-Smirnovo* kriterijus, *Levene's* kriterijus, *Mano-Vitnio (U)* kriterijus, *Vilkoksono (Z)* rangų sumos kriterijus (angl. *Wilcoxon (Z) rank-sum test*), *Pearsono* rangų koreliacijos koeficientas (angl. *Pearson rank correlation method*), pakartotinių matavimų *t* kriterijus, nepriklausomų imčių *t* kriterijus (*Stjudento t* kriterijus), aprašomosios statistikos metodai: aritmetiniai vidurkiai, standartinės paklaidos ir nuokrypiai, prieaugio tempai.

Tyrimo rezultatų aprobavimas

Disertacijos tema paskelbtos publikacijos recenzuojamuose periodiniuose leidiniuose:

1. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2010). Pradinių klasių mokinių savikontrolės žinių ir gebėjimų raiška fizinio aktyvumo požiūriu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (77), p. 31–41. ISSN 1392-5644.
2. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2010). The expression of 10–11 year old school learners' self-control ability in their physical activity. *Antropomotoryka*, Vol. 20, Nr. 51, p. 87–94. ISSN 1731-0652.
3. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2011). Pradinių klasių mokinių (10–11 metų mergaičių ir berniukų) fizinės savikontrolės gebėjimai. *Sporto mokslas*, Nr. 1(63), p. 34–40. ISSN 1392-1401.
4. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2013). Jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių (10–11 metų) fizinių ir savikontrolės gebėjimų ugdymas. *Pedagogika*, t. 109, p. 141–151. ISSN 1392-0340.
5. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2014). Effect of self-control model on self-control and physical abilities of junior school learners at the age of 10-11: children's reflections. *ATEE Spring University. Changing education in a changing society*, Nr. 1, p. 70–81. ISSN 1822-2196.
6. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2014). Development of physical and self-control abilities of junior schoolchildren (10–11 year old). *Education. Physical Training. Sport*, Nr. 3(94), p. 31–40. ISSN 1392-5644.

Disertacijos tema skaityti pranešimai tarptautinėse konferencijose:

1. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2010). Junior school age children self-control as ability structure. 3rd Baltic sport science conference “Physical activity and sport in changing society: research, theory, practice and management”. April 29 – May 1, 2010, Riga, Latvia.
2. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2010). Pradinių klasių mokinių savikontrolės žinių ir gebėjimų raiška fizinio aktyvumo kontekste. 3rd international scientific conference “Physical culture and sport in universities 2010”. 29rd of May, 2010, Palanga.
3. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2013). Development of Physical and Self-control Abilities of Junior School Children (10–11 years old). 6th Baltic scientific conference “Sport science for sustainable society”. April 23–25, 2013, Riga, Latvia.
4. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2013). Savikontrolės ir fizinių gebėjimų ugdymas jaunesniame mokykliniame amžiuje. Tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija „Švietimo ir ugdymo kokybė globalių ir regioninių iššūkių kontekste“, 2013 m. spalio 3–4 d., Klaipėda, KU.
5. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2014). Effect of self-control model on self-control and physical abilities of junior school learners at the age of 10-11. The 7th conference of Baltic society of sport sciences. May 7-9, 2014, Tartu, Estonia.
6. Kontautienė, V., Vilkas, A. (2014). Effect of self-control model on self-control and physical abilities of junior school learners at the age of 10-11. Tarptautinė mokslinė konferencija ATEE. Spring University 2014 “Innovation and challenges in education”, 2014 m. gegužės 7–9 d., Klaipėda, Europos mokytojų švietimo asociacija (ATEE), KU.

Darbo struktūra. Darbą sudaro terminų žodynelis, turinys, įvadas, tyrimo teorinių pagrindų skyrius, tyrimo metodologijos skyrius, tyrimo rezultatai, diskusija, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. Naudotos literatūros sąrašą sudaro 322 pozicijos. Darbo apimtis – 140 puslapių, 46 lentelės, 38 paveikslai, 8 priedai.

1. TEORINIAI TYRIMO PAGRINDAI

1.1. Savikontrolės gebėjimų ugdymo teorinis diskursas

Siekiant pagrįsti savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaką jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fiziniams gebėjimams, atlikta mokslinės literatūros analizė ir išanalizuoti savikontrolės gebėjimų bei fizinių gebėjimų ugdymo teoriniai pagrindai. Sprendžiant šį uždavinį, šioje disertacijos dalyje pateikiama savikontrolės gebėjimų samprata, pristatomos savikontrolės teorijos ir savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu teorinės prielaidos. Išanalizuoti jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų augimo ir vystymosi ypatumai, fizinių gebėjimų ugdymo dėsniniai, aptartos fizinių gebėjimų dimensijos.

1.1.1. Savikontrolės gebėjimų samprata

Moksle savikontrolės samprata yra sudėtinga ir nevienareikšmė. Savikontrolė, kaip tyrimo objektas, gali būti nagrinėjama psichologijos, pedagogikos, sporto mokslo ir įvairių tarpdisciplininių tyrimų srityse. Apibrėžti savikontrolę sudėtinga, nes ji siejasi su daugeliu sąvokų: emocijos, elgesys, analizė, vertinimas, kontrolė ir kt. Be to, įvairių sričių specialistai skirtingai interpretuoja šią sąvoką, mokslinėje literatūroje pateikdami įvairių savikontrolės apibrėžimų. Socialinių mokslų mokslinės literatūros šaltiniuose savikontrolė dažniausiai apibūdinama dviem pagrindiniais aspektais – psichologiniu ir pedagoginiu.

Įvairiuose žodynuose, apibrėžiant savikontrolę, dažniausiai akcentuojama psichinių būsenų kontrolė. *Oxford worldpower dictionary* (1993) savikontrolę apibrėžiama kaip asmens gebėjimas kontroliuoti savo emocijas ir atrodyti ramiam, kai esi piktas, susijaudinęs, bijai. Kaip teigiama *English dictionary* (2005, p. 146), savikontrolė – tai gebėjimas taikyti apribojimus arba kontroliuoti jausmus, emocijas, reakcijas. *Dabartinės lietuvių kalbos žodyne* (2006) pateikiama pati bendriausia šios sąvokos reikšmė – savęs kontroliavimas. Taigi, visuose šaltiniuose akcentuojamas gebėjimas.

Gebėjimas (*ability, способность, capacity*) – tai fizinė ar psichinė galia atlikti tam tikrą veiksmą, veiklą, poelgį; mokėjimo prielaida ir padarinys. Skiriami fiziniai, socialiniai, psichologiniai ir pedagoginiai gebėjimai. *Fizinio* gebėjimo pagrindas – sveikata, *socialinio* – teisė veikti, *psichologinio* – gabumai, įgyti sugebėjimai, intelektas, *pedagoginio* – žinios, mokėjimai, įgūdžiai. Kaip teigia L. Jovaiša (2001), lavinant gabumus, ilgainiui diferencijuojasi intelektiniai, specialieji, praktiniai (motoriniai, profesiniai) gebėjimai. Taigi gebėjimai – gabumų lavinimo rezultatas (Jovaiša, 2001; Jucevičienė, Lepaitė, 2000;). Mokslininkai J. Lapė, G. Navikas (2003) patikslina sąvoką *gebėjimas* ir akcentuoja, kad tai – visuma individualių žmogaus savybių, kurios lemia tam tikros veiklos sėkmę. Kai kalbama apie gebėjimą, atsirandantį ko nors išmokus, paraleliai vartojamas *mokėjimo* terminas (Jovaiša, 2007). Socialinių gebėjimų klausimą yra tyrinėję: D. Gedvilienė (2008), C. Canney, A. Byrne (2006), W. Stone, L. Ruble, M. Remington (2002), F. M. Gresham (2002), R. I. Arends (1998), N. Bennett, E. Dunne (1992) ir kt.

Literatūroje skiriami bendrieji ir specialieji gebėjimai. R. Žukauskienės (1996) teigimu, bendrieji gebėjimai būtini bet kuriai veiklai; tai galia suvokti, lyginti, sisteminti, klasifikuoti ir t. t.; o specialieji (specifiniai) gebėjimai yra susiję su ypatingais asmens polinkiais (matematiniais, muzikiniais, meniniais ir kt.). Vieni iš bendrųjų gebėjimų yra socialiniai gebėjimai, kurie sudaro socialinės kompetencijos pagrindą – būti bendruomenės nariu, gyventi ir veikti kartu su kitais asmenimis (*Kompetencijų ugdymas*, 2012). Bendrosios kompetencijos, įvardytos *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiose programose* (2008), nurodo, kad jas sudarantys elementai yra gebėjimai. Nurodomi tokie pagrindiniai socialinių gebėjimų bruožai (Malinauskas, 2011; Raudeliūnaitė, 2007):

- socialinių gebėjimų galima mokytis;
- juos sudaro specifinis elgesys;
- jais siekiama kontroliuoti ir koordinuoti veiksmus;
- juos veikia esamo konteksto veiksniai.

Remdamiesi moksline literatūra, galime teigti, kad socialinių gebėjimų struktūra yra labai įvairialypė, iki šiol nėra bendros klasifikacijos. Visos socialinių gebėjimų klasifikacijos yra sąlygiškos, nėra aiškiai apibrėžti klasifikacijos kriterijai, todėl savikontrolė, kaip socialinis gebėjimas, kartais priskiriama skirtingoms kategorijoms. Pradinių klasių mokiniams svarbiausi socialiniai gebėjimai: pozityvaus elgesio, bendravimo,

savo ir kitų jausmų suvokimo, savikontrolės ir streso įveikimo (Kemerienė ir kt., 2009). *Gyvenimo įgūdžių programoje* (2004) savikontrolės gebėjimai integruojami į problemų sprendimo, gebėjimo atsisakyti ir savi-monės sritis.

Remiantis socialinėmis sąveikomis, apimančiomis santykius su savimi ir su kitais žmonėmis, savi-kontrolės gebėjimai priskiriami santykio su savimi gebėjimams (intrapersonaliniams) (Malinauskas, 2011; Raudeliūnaitė, 2007; Bar-On, 2000). R. Bar-On (2000) teigia, kad interpersonalinių gebėjimų, kuriems pri-klauso ir savikontrolė, komponentai yra: *emociniai* (emocinė savivoka – savęs supratimas, streso valdymas, impulsų kontrolė; kito jausmų supratimas) ir *socialiniai* (tarpasmeninių santykių; savęs aktualizavimo ir pri-sitaikymo, problemų sprendimo; socialinio atsakingumo). Panašius komponentus socialinių ir emocinių ge-bėjimų prasme nurodo ir J. Zins, R. Weissbert, M. Wang et al. (2004): *socialinis žinojimas, socialinis elge-sys, emocijų valdymas*.

R. Raudeliūnaitė (2007) teigia, kad savikontrolė ne tik padeda išlaikyti vidinę pusiausvyrą, bet ir lei-džia pozityviai sąveikauti su kitais žmonėmis. Taigi savikontrolės gebėjimų struktūra priklauso nuo kontro-liuojamos veiklos pobūdžio. Remiantis R. Raudeliūnaitės (2007), L. Jovaišos (2001), D. Golemano (2001) darbais, svarbiausiais savikontrolės komponentais laikytini *savitvarda* ir *avidrausmė*. R. Sasson (2014) nuomone, savitvarda ir avidrausmė gali pakeisti gyvenimą, suteikdamos vidinės stiprybės, kuri yra būtina sėkmei ir asmeniniam augimui. *Savitvarda* yra gebėjimas valdyti savo jausmus ir veikti emociškai nepalan-kiomis aplinkybėmis. *Savidrausmė* pasireiškia gebėjimu išsiugdyti vidinę drausmę – save drausminantis žmogus laikosi taisyklių, normų, atlieka savo pareigas, nepasiduoda blogai įtakai, geba pasipriešinti spaudi-mui, t. y. gali valdyti savo elgesį (Raudeliūnaitė, 2007; Miškinis, 2002). Šia savikontrolės gebėjimų struktūra remiamasi disertaciniame darbe, kuriant teorinį empirinį savikontrolės gebėjimų modelį.

B. J. Zimmerman, A. Kitsantas (2014) tyrimų duomenimis, avidrausmė ir savireguliacija, kurių esmi-nis komponentas yra savikontrolė, išskiriamos kaip atskiri konstruktai; savireguliacija prognozuoja mokinių pasiekimus daug geriau negu avidrausmė.

Savikontrolė yra glaudžiai susijusi su *savitvarda* (*self-possession*), *susivaldymu*, kuris apibūdinamas kaip gebėjimas išlaikyti psichinę pusiausvyrą kritiškoms aplinkybėms, valdyti savo jausmus, tvardyti nei-giamas arba teigiamas emocijas, slopinti impulsyvias paskatas, netinkamas susiklosčiusiomis aplinkybėmis arba galinčias turėti nepageidautinų padarinių (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Tai netikslingo aktyvumo, pykčio prasiveržimo ar baimės slopinimas, savęs valdymas, nepaisant nuovargio ar baimės tęsti darbą (Lapė, Navikas, 2003).

Taigi gebėjimai siejasi su psichologija, kuria grindžiamas edukologijos mokslas.

Psichologijos moksle savikontrolė (angl. *self-control*, vok. *Selbstkontrolle*) apibrėžiama kaip racionali žmogaus refleksija ir savo veiksmų vertinimas pagal sau pačiam svarbius motyvus ir nuostatas, santykių tarp veiksmų, tikslų, priemonių ir padarinių lyginimas, analizavimas ir koregavimas. Teigiama, kad savikontrolė gali pasireikšti įvairiomis formomis: avidrausme, savęs apribojimu, įveikimu, privertimu, nuslopiniu, pa-smerkimu, pritarimu sau, savęs parėmimu, pasitikrinimu ar net nubaudimu, o savikontrolės formos, rūšys ir konkretus turinys priklauso nuo subjekto, objekto, sąlygų ir rūšių, nuo veiksmų sąmoningumo (*Psichologijos žodynas*, 1993). Matome, kad psichologiniame savikontrolės apibrėžime akcentuojama psichinių būsenų kontrolė, kuri remiasi kognityvine veikla (analizavimas, lyginimas) ir veiklos vertinimo refleksija.

Savikontrolė gali būti apibrėžiama ir kaip valdžia sau, kontroliuojanti mūsų impulsus, emocijas ar troškimus (*Webster's Third New International Dictionary*, 2000). Asmenybės gebėjimas nuolat save kontro-liuoti yra vienas iš jos valios brandumo rodiklių (Myers, 2000; *Psichologijos žodynas*, 1993). *Edukologijos moksle*, daugelio autorių (Malinauskas, 2008; Jovaiša, 2007; Raudeliūnaitė, 2007; Bar-On, 2000) nuomone, savikontrolė priskiriama socialiniams gebėjimams. Savikontrolė yra daugiau nei atskirų įgūdžių derinys, tai – gebėjimas naudotis įvairiais įgūdžiais ir psichosocialiniais ištekliais konkrečioje situacijoje. Savikontrolė, kaip vienas iš bazinių socialinių gebėjimų, šiuo požiūriu labai reikšminga sėkmingai asmens integracijai į visuomenę, savęs pažinimui, pozityviam savęs vertinimui, geros savijautos palaikymui, pasipriešinimui nei-giamai aplinkos įtakai. L. Jovaiša (2007) pabrėžia, kad gebėjimas – mokėjimo prielaida ir padarinys. Taigi edukologiniu požiūriu pabrėžiamas savikontrolės, kaip socialinio gebėjimo, ugdomasis pobūdis.

Sporto moksle savikontrolės gebėjimai (angl. *self-control ability*, vok. *Selbstkontrolle*, rus. *самоконтрольные умения*) suprantami kaip kryptingas sveikatos būklės, fizinio išsivystymo, fizinio pa-rengtumo, psichinės būsenos, emocijų, savo poelgių ir veiksmų stebėjimas, analizė ir koregavimas fizinio ugdymo arba sportinio rengimo procese (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Sportinio rengimo procese savikontrolė dažnai suprantama kaip reguliarus savo sveikatos, fizinio vystymosi ir fizinių pokyčių sekimas sportuojant arba atliekant fizinius pratimus (Решетников, Кислицын, 2000).

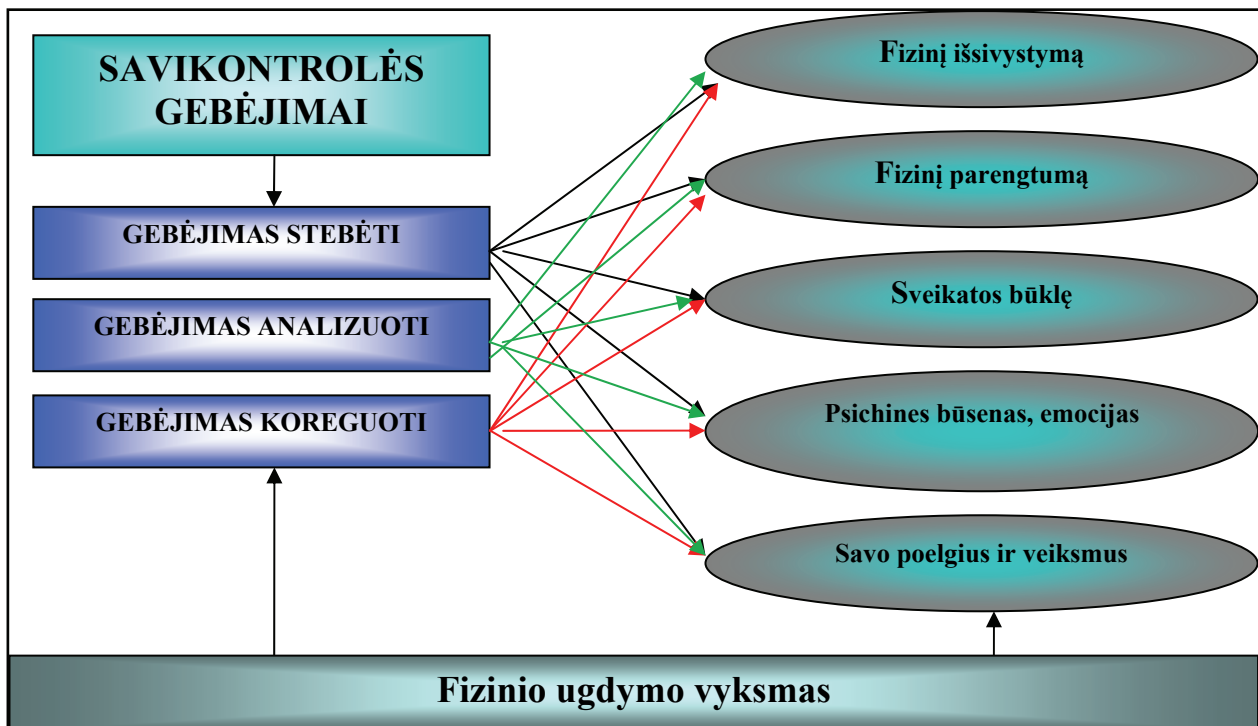
Kaip teigia sporto pedagogė S. Poteliūnienė (2000), savikontrolė yra ypač svarbi *asmenybės saviugdą* ir *fizinės saviugdą* procese, todėl besimokančiuosius būtina išmokyti savistabos ir savikontrolės metodų. Savikontrolė čia suprantama kaip vienas iš saviugdą komponentų.

Kūno kultūros pamokų metu savikontrolės gebėjimų paskirtis šiek tiek skiriasi nuo savikontrolės gebėjimų paskirties sportinio rengimo metu, kaip skiriasi kūno kultūros pamokų bei sportinio rengimo tikslai ir uždaviniai: sportinio rengimo procese savikontrolės gebėjimų paskirtis – kontroliuoti sportinio rengimo ir treniravimo vyksmą, tikslingai gerinti sportinius rezultatus; kūno kultūros pamokų metu mokyti pažinti save, vertinti savo kūno fizinius pojūčius bei psichinę savijautą, valdyti emocijas ir veiksmingiau tobulinti savo fizinius gebėjimus, taip pat lavinti gebėjimą prisitaikyti, lanksčiai reaguoti į pasikeitusias situacijas (*Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*, 2008). Taigi savikontrolės gebėjimų ugdymas apima fizinę ir psichosocialinę sritį.

Savikontrolės gebėjimų, ugdytinų kūno kultūros pamokų metu, schema, sudaryta atsižvelgiant į sporto, psichologijos ir edukologijos mokslų priimtą savikontrolės gebėjimų sampratą, pateikiama 1 paveiksle.

Šioje schemoje kaip struktūriniai komponentai išskirti šie savikontrolės gebėjimai:

- gebėjimas *stebėti* apima tiesioginį stebėjimą ir introspekciją. Tai gebėjimas stebėti savo sąmonės būsenas ir procesus, t. y. gebėjimas sekti objektyvius ir subjektyvius savikontrolės rodiklius (*Dabartinės lietuvių kalbos žodynas*, 2006). Savo veiklos stebėseną – tai savikontrolė, kurios metu atliekamas savo elgesio tikrinimas, siekiant sukurti norimą įspūdį (Myers, 2005);
- gebėjimas *analizuoti* – tai gebėjimas atlikti tokią mąstymo operaciją, kai mintimis visuma skaidoma į esminius komponentus, išskiriami požymiai, savybės; tai gebėjimas atlikti analizę, skaidyti, tyrinėti (*Dabartinės lietuvių kalbos žodynas*, 2006; Jovaiša, 2007);
- gebėjimas *koreguoti* – tai gebėjimas, atsižvelgiant į sau pačiam svarbius motyvus ir nuostatas, pagerinti fizinę ar psichinę būklę, patikslinti, nukreipti tinkama linkme savo poelgius bei veiksmus (*Dabartinės lietuvių kalbos žodynas*, 2006; Jovaiša, 2007).



1 pav. Savikontrolės gebėjimų, ugdymų kūno kultūros pamokų metu, schema(sudaryta autorės)

Remdamiesi aukščiau pateiktu savikontrolės apibrėžimu, kūno kultūros pamokų atžvilgiu išskyrėme tokias savikontrolės gebėjimų taikymo sritis:

- fizinio išsivystymo,

- fizinio parengtumo,
- sveikatos būklės,
- psichinių būsenų ir emocijų,
- savo poelgių ir veiksmų valdymo.

Pirmosios trys sritys (fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo, sveikatos būklės) apibūdinamos kaip fizinės būklės savikontrolė. **Fizinės būklės savikontrolė** – tai savikontrolė, kuri taikoma atliekant savo fizinės būklės stebėjimą ir įvertinimą (Skurvydas, Zuožienė, Stasiulis ir kt., 2006).

Psichinių būsenų ir emocijų bei savo poelgių ir veiksmų savikontrolės gebėjimai apibūdinami kaip *psichosocialinė savikontrolė*, nes apima *psichinių būsenų kontrolės ir socialinio elgesio* kontrolės sritis. Socialinė savikontrolė apima socialinės sąveikos savikontrolę (Malinauskas, 2006), o psichosocialinė savikontrolė – elgesio ir emocijų, susijusių su šiuo elgesiu, reguliavimą.

Psichosocialinė savikontrolė šiame darbe suprantama kaip gebėjimas reguliuoti ir koreguoti savo psichines būsenas, emocijas, poelgius ir veiksmus fizinio ugdymo procese; psichinių būsenų ir emocijų bei savo poelgių ir veiksmų valdymas.

Taigi *savikontrolės gebėjimai kūno kultūros pamokų metu apibrėžiami kaip gebėjimai stebėti, analizuoti ir koreguoti fizinės būklės (fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo, sveikatos būklės) ir psichosocialinės savikontrolės (psichinių būsenų, emocijų, savo poelgių ir veiksmų) rodiklius.*

Mokslinėje literatūroje randama ir kitų savikontrolės apibrėžimų. B. Milner (2004) savikontrolę apibūdina kaip veiklos kontrolę įvairiose srityse, kuri vykdoma siekiant palyginti veiklos rezultatus su esamomis normomis, taisyklėmis ir standartais (Мильнер, 2004).

V. Markauskienė (1998) išskiria tokius savikontrolės reikalaujančius gebėjimus: *baimės įveikimą, mokėjimą susikaupti, atsipalaiduoti, valdyti jausmus, kai kiti erzina, pasakyti „Ne“* ir kt. Autorės nuomone, šie gebėjimai sudaro pradinį socialinius įgūdžius, tokius kaip gebėjimas valdyti savo jausmus, ieškoti ir rasti kompromisą konfliktinėje situacijoje, įveikti stresines situacijas.

R. Malinauskas (2006) išskiria socialinės sąveikos savikontrolę – tai gebėjimas reguliuoti bei koreguoti savo poelgius ir veiksmus sportinės veiklos procese.

D. G. Myers (2008) apibūdina savo elgesio tikrinimą kaip savęs stebėjimą ir savikontrolę, orientuojantis į savo elgesio socialinį tinkamumą. Savo elgesio tikrinimas apima verbalinio ir neverbalinio įspūdžio kūrimo kontrolę. Tai įgalina priderinti elgesį prie situacinių normų ir laukimų. Savo elgesio tikrinimas apima suvokimą, kaip į subjektą reaguoja kiti žmonės, ir aktyvų savo elgesio keitimą kaip atsaką į kitų žmonių reakcijas ir lūkesčius. Lyginamoji savikontrolės samprata įvairiuose kontekstuose pateikiama 1 lentelėje.

1 lentelė. Lyginamoji savikontrolės sampratos analizė

SAVIKONTROLĖ			
Psichologijos moksle (Collins anglų kalbos žodynas 2000; Oxford worldpower dictionary, 1993; Psichologijos žodynas, 1993)	Sportinio rengimo procese (Sporto terminų žodynas, 2002; Решетников, Кислицын, 2000).	Fizinio ugdymo procese (Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos, 2008)	Savikontrolės termino sąsajos su kitomis sąvokomis (Bandura, 2009; Zeidner et al., 2000; Zimmerman, 2000; Zimmerman, Kitsantas, 1996)
Akcentuojama psichinių būsenų kontrolė, remiantis racionalia žmogaus refleksija ir savo veiksmų vertinimu pagal sau pačiam svarbius motyvus ir nuostatas, santykių tarp veiksmų tikslų, priemonių ir padarinių lyginimas, analizavimas ir koregavimas.	Suprantama kaip reguliarus savo sveikatos, fizinio vystymosi ir jų pokyčių sekimas sportuojant arba atliekant fizinius pratimus. 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 procese.	Suprantama kaip gebėjimai pažinti save, vertinti savo kūno fizinius pojūčius ir psichinę savijautą, valdyti emocijas bei veiksmingiau tobulinti savo fizinius gebėjimus, lavinti gebėjimą prisitaikyti, lanksčiai reaguoti į pasikeitusias situacijas.	Savikontrolė neatsiejama nuo <i>savireguliacijos</i> sąvokos. Socialinėje-kognityvinėje elgesio savireguliacijos sampratoje savireguliacija ir savikontrolė suprantama kaip bendras procesas, t. y. savikontrolė yra viena iš savireguliacijos proceso dalių. Susijusi su sąvokomis: <i>savaveiksmiškumas, savidrausmė, savitvarda, susivaldymas</i> , kuris

			apibūdinamas kaip gebėjimas išlaikyti psichinę pusiausvyrą kritiškais aplinkybėmis, valdyti savo jausmus, tvardyti neigiamas arba teigiamas emocijas, slopinti impulsyvias paskatas, netinkamas susiklosčiusiomis aplinkybėmis arba galinčias turėti nepageidaujamų padarinių (<i>Sporto terminų žodynas</i> , 2002). Tai netikslingo aktyvumo, pykčio prasiveržimo ar baimės slopinimas, savęs valdymas, nepaisant nuovargio ar baimės tęsti darbą (Lapė, Navikas, 2003).
--	--	--	---

Atskleidami savikontrolės sampratą, galime įsitikinti, kad savikontrolė neatsiejama nuo tokių sąvokų kaip *savaveiksmiškumas* ir *savireguliacija*. *Savaveiksmiškumas* (angl. *self-efficacy*) – tai pojūtis, kad esame kompetentingi, ir tikėjimas, kad galime sėkmingai įvykdyti užduotis. Daugiausia neaiškumų yra tarp *savireguliacijos* ir *savikontrolės* sąvokų. Kai kurių autorių nuomone, šių sąvokų supratimas skiriasi, kiti autoriai jas vartoja kaip sinonimus ir nenustato aiškių ribų tarp šių reiškinių. Norint suvokti jų tikrąją prasmę, reikia atsižvelgti į tyrimų kryptis, kuriose jos vartojamos.

Apsisprendimo teorijos šalininkai (Deci, Ryan, 2000) ir asmenybės sistemų sąveikos teorijos autoriai (Kuhl, 2000) savireguliaciją ir savikontrolę įvardija kaip skirtingus konstruktus: jie teigia, kad savireguliacija žymi „tikrąją“, paties žmogaus nulemtą, elgesio kontrolę ir reguliaciją, o savikontrolė reiškia nevisišką savęs reguliavimo lygmenį, kai žmogus yra priverstas valios pastangomis kontroliuoti kažkokį jam primestą veiklos aspektą.

Socialinė-kognityvinė elgesio savireguliacijos samprata savireguliaciją ir savikontrolę traktuoja kaip bendrą procesą, pasireiškiantį ten, kur vykdoma veikla (Bandura, 2009; Zimmerman, 2000; Zeidner, Boekaerts, Pintrich, 2000; Zimmerman, Kitsantas, 1996). Šiuo požiūriu ir remiamasi šiame darbe.

Ž. Grakausko (2005) nuomone, įvairių mokslininkų akcentuojami *savireguliacijos*, *savęs valdymo* ir *savikontrolės* skirtumai yra nedideli arba teoriškai nepagrįsti, todėl šias sąvokas galima vartoti kaip sinonimus. Jo nuomone, *savireguliacijos* terminas nėra vienintelis, kuris žymi su savireguliacijos reiškiniu susijusius fenomenus: su juo susijusios sąvokos *savikontrolė*, *savęs valdymas* (angl. *self-management*), *problemų sprendimas* (angl. *problem-solving*), *emocijų reguliavimas* (angl. *emotional regulation*), *minčių kontrolė* (angl. *mental control*), *įveikimas* (angl. *coping*) ir kt. (Zeidner, Boekaerts, Pintrich, 2000). Kaip teigia R. Malinauskas, V. Malinauskienė (2004), savikontrolės ir savireguliacijos stiprinimas turi bendrą tikslą – savitos emocinės būsenos, kuri padėtų geriau atskleisti savo įgūdžius, įgytus per pratimus, formavimąsi.

Sporto mokslo terminologijoje *savireguliacija* (angl. *self-regulation*) – gebėjimas pažinti save, mokėjimas įvertinti ir tobulinti savęs valdymo įgūdžius, tikslingas individo savo paties aktyvumo reguliavimas, siauresne reikšme – mokėjimas atsipalaiduoti, sumažinti psichinę įtampą, valdyti savo psichinius procesus (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Psichologijos moksle *savireguliacija* apibūdinama kaip tikslingas individo savo paties aktyvumo reguliavimas, kuris apima valingo aktyvumo tikslo iškėlimą, reikšmingų veiklos sąlygų modelio, veiksmų programos sukūrimą, veiklos sėkmingumo kriterijų nustatymą, veiklos rezultatų įtvirtinimą, veiklos koregavimą. Savireguliacija yra individuali – ją lemia asmenybės psichinės veiklos ypatybės, asmenybės savybės, jos veiklos stilius ir konkrečios veiklos aplinkybės. Abi pateikiamos sampratos taip pat akcentuoja savireguliacijos kaip bendro proceso, kurį vykdant reikia savikontrolės gebėjimų, komponentus.

Siekiant išvengti nereikalingos sumaišties, visų psichikos procesų ir elgesio apraiškų kontrolę reikėtų vadinti vienu – *savikontrolės* – terminu (Grakauskas, 2005; Zimmerman, 2000; Zimmerman, Kitsantas, 1996).

Apibendrinant galima teigti, kad edukologijos moksle savikontrolė priskiriama socialiniams gebėjimams. Socialinius gebėjimus sudaro tam tikrų asmens elgsenų derinys. Pradinių klasių mokinių svarbiausi

socialiniai gebėjimai: pozityvaus elgesio, bendravimo, savo ir kitų jausmų suvokimo, savikontrolės ir streso įveikimo.

Socialiniai gebėjimai yra socialinių įgūdžių komponentai, nes esminiu socialinių įgūdžių sandaros vienetu laikytinas gebėjimas. Socialiniai įgūdžiai atsiskleidžia per socialinių gebėjimų raišką ir padeda sėkmingiau orientuotis įprastose socialinėse situacijose, tačiau kiekvieno vaiko socialinių gebėjimų derinys gali būti individualus. Savikontrolės gebėjimai yra savikontrolės įgūdžio, kaip vieno iš esminių socialinių įgūdžių, struktūriniai komponentai.

Savikontrolės gebėjimai kūno kultūros pamokų metu apibrėžiami kaip gebėjimai stebėti, analizuoti ir koreguoti fizinės būklės (fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo, sveikatos būklės) ir psichosocialinės savikontrolės (psichinių būsenų, emocijų, savo poelgių ir veiksmų) rodiklius fizinio ugdymo procese. Kaip svarbiausi gebėjimai nurodomi: gebėjimas stebėti, analizuoti ir koreguoti psichinių būsenų bei socialinio elgesio sritis ir savo fizinės būklės kaitą.

1.1.2. Objektivūs ir subjektyvūs savikontrolės rodikliai

Mokslinėje literatūroje (Skurvydas, Zuoženė, Stasiulis ir kt., 2006; Алексеева, Мельников, 2003; Baublienė, 2003; Решетников, Кислицын, 2000) išskiriami subjektyvūs (savijauta, miegas, apetitas, noras mankštintis, krūvio tolerancija) ir objektyvūs (kūno svoris, pulsas, kvėpavimas, kraujospūdis) savikontrolės rodikliai. E. N. Aleksejeva, V. S. Melnikovas (Алексеева, Мельников, 2003) objektyviais savikontrolės rodikliais laiko antropometrinius matavimus, pulso, kvėpavimo dažnumo, gyvybinio plaučių tūrio, ortostatinio mėginio, kvėpavimo sulaikymo ir kt. testus; subjektyvios savikontrolės rodikliams priskiria savijautą, darbingumą, miegą, apetitą, virškinimo sutrikimus, padidėjusį troškulį. Rodiklių spektras įvairus, tačiau, kaip sutaria daugelis autorių (Алексеева, Мельников, 2003; Решетников, Кислицын, 2000), savikontrolės rodiklių skaičius gali būti skirtingas, svarbu, kad būtų išmokstama teisingai juos nustatyti ir įvertinti. Apibendrinti savikontrolės rodikliai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė. Objektivūs ir subjektyvūs savikontrolės rodikliai
(sud. remiantis: Алексеева, Мельников, 2003; Решетников, Кислицын, 2000)

OBJEKTIVŪS RODIKLIAI (galimi išmatuoti ir išreikšti kiekybiškai)		SUBJEKTYVŪS RODIKLIAI (subjektyvūs pojūčiai apie fizinių pratimų toleravimą)
Fizinio krūvio apimtis ir intensyvumas	S A V I K O N T R O L Ė	Savijauta
Organizmo reakcija į fizinį krūvį (patys paprasčiausi fiziologiniai rodikliai, funkciniai mėginiai – pulso dažnis, kvėpavimo dažnumas, kraujospūdis ir kt.)		Noras arba nenoras mankštintis, atlikti fizinius pratimus (subjektyvus negatyvumo jutimas byloja apie per didelį fizinį krūvį, neteisingą jo paskirstymą savaitės cikle, neoptimalų fizinio krūvio apimtį ir intensyvumo paskirstymą)
Sportiniai rezultatai		Nuotaika
Įvairių raumenų grupių jėgos rodikliai		Nuovargio jutimas
Objektyvūs organizmo rodikliai, atliekant fizinius pratimus		Apetito ir miego pakitimai
Ramybės būsenos duomenys		Viešo pasirodymo baimė
Antropometriniai matavimai: (ūgis, kūno masė, krūtinės apimtis, gyvybinis plaučių tūris ir kt.)		Kitos būsenos (virškinimo sutrikimai, padidėjęs troškulys ir kt.)
Ortostatinio mėginio, kvėpavimo sulaikymo ir kt. testų rodikliai		Darbingumas

Savikontrolė padeda sportininkui įvertinti treniruotės efektyvumą, sekti savo sveikatos būklę, laikytis asmens higienos taisyklių, bendrojo ir sportinio režimo. Savikontrolė negali pakeisti medicininės kontrolės, ją tik papildo.

Bendrojo ugdymo mokykloje kūno kultūros dalyko uždavinys – ugdyti mokinių savistabos, savikontrolės, sveikos gyvensenos gebėjimus, stiprinti savarankiško mankštinimosi nuostatas bei poreikį, įgyti asmens higienos, grūdinimosi, fizinio aktyvumo ir sveikatos tausojimo žinių (*Pradinio ir pagrindinio ugdymo*

bendrosios programos, 2008), tačiau ugdymo turinys išlieka orientuotas į žinias, per mažai dėmesio skiriama ugdymo turinio sąsajoms su gyvenimo praktika. Programoje apsiribojama tik vienu fizinės būklės savikontrolės parametru – pulso skaičiavimu prieš fizinį krūvį ir po jo. Mokslinėje literatūroje savikontrolės samprata yra daug platesnė (žr. 1 pav.). Remdamiesi atlikta mokslinės literatūros analize, manome, kad tikslinga kūno kultūros pamokų metu ugdyti ne tik fizinės būklės savikontrolės, bet ir psichosocialinės savikontrolės gebėjimus, nes tai lemia pradinį klasių mokinių psichosocialinę raidą ir jų mąstymo galimybes (Legkauskas, 2013; Papalia, Olds, Feldman, 2006; Pileckaitė-Markovienė, Nasvytienė, Bumblytė, 2004).

Atsižvelgdami į ankstesniame skyriuje pateiktą savikontrolės gebėjimų schemą (1 pav.), tyrinėdami jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių (10–11 metų) savikontrolę, išskyrėme tokius *objektyvius* ir *subjektyvius savikontrolės rodiklius* ir sudarėme savikontrolės rodiklių kūno kultūros pamokų metu matricą (3 lentelė):

3 lentelė. Objektyvūs ir subjektyvūs savikontrolės rodikliai kūno kultūros pamokų metu

Fizinės būklės savikontrolė	Psichosocialinė savikontrolė	
Objektyvūs savikontrolės rodikliai	Subjektyvūs savikontrolės rodikliai	
Fizinio išsivystymo – - pasimatuoti ūgį, kūno svorį, rankų jėgą, gyvybinę plaučių talpą. Sveikatos būklės – - pasimatuoti temperatūrą. Fizinio parengtumo: - nustatyti širdies ir kraujagyslių sistemos rodiklius – pulso dažnį (PD) esant ramybės būsenos ir po fizinio krūvio; - įvertinti kvėpavimo dažnumą esant ramybės būsenos ir po fizinio krūvio; - įvertinti prakaitavimą, odos paraudimą, nuovargį ir tuo remiantis apibūdinti organizmo reakciją į fizinį krūvį; - suprasti ir įvertinti savo fizinius gebėjimus: lankstumą, vikrumą, greitumą, staigiąją jėgą, pusiausvyrą, ištvermę; atlikti fizinių gebėjimų vertinimo testus.	Psichinių būsenų, emocijų: - suvaldyti neigiamas emocijas (pyktį, baimę, nerimą); - gebėti tinkamai nusiraminti; - pastebėti ir įvertinti savo savijautą, nuotaiką, neigiamų emocijų valdymo patirtį; - prisiversti atlikti nepatinkamą užduotį.	SAVITVARDA
	Poelgių ir veiksmų: - laikytis žaidimo ir mandagaus elgesio taisyklių; - vykdyti pažadus ir įsipareigojimus; - apriboti savo poreikius ir veiksmus; - pasipriešinti kitų spaudimui ir nepasiduoti blogai įtakai; - suvokti fizinį aktyvumą, jo naudą ir pobūdį kūno kultūros pamokų metu, pastebėti nejudrios gyvensenos padarinius žmogaus sveikatai ir darbingumui.	SAVIDRAUSMĖ

Fizinė būklė (būsena) – tai fizinio išsivystymo ir fizinės veiklos požymių – pajėgumo, sveikatos, apibūdinančių tos veiklos būvį esamu metu, visuma (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Fizinė būklė vertinama pagal *fizinio išsivystymo rodiklius* (ūgis, kūno svoris, gyvybinė plaučių talpa, plaštakos suspaudimo jėga) ir *širdies ir kraujagyslių sistemos rodiklius* ramybės metu (pulsas ir sistolinis arterinis kraujo spaudimas) ir po fizinio krūvio (*Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika*, 2007). Tai daugeliui prieinami, paprasti ir integruoti tyrimo metodai, nereikalaujantys specialaus pasiruošimo ir sudėtingų matavimo priemonių panaudojimo.

Vertinant fizinės būklės savikontrolę kūno kultūros pamokų metu, išskirtini tokie *objektyvūs savikontrolės rodikliai*:

- Fizinis išsivystymas* – pasimatuoti ūgį, svorį (kūno masę (kg)). *Fizinis išsivystymas* apibūdinamas kaip žmogaus struktūrinių ir kai kurių funkcinių galių visuma, priklausanti nuo paveldėjimo, gyvenimo būdo ir sąlygų, persirgtų ligų, fizinio aktyvumo (Dadelienė, 2008). *Sveikata yra geros savijautos* (arba gerovės) būsena (Skurvydas ir kt., 2006a). Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, sveikata yra visapusiška fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, ne tik ligų nebuvimas. Skiriama gera, patenkinama ir bloga sveikatos būklė. *Sveikatos būklės* objektyviu vertinimo rodikliu pasirinkome gebėjimą pasimatuoti ir įsivertinti kūno temperatūrą.

Fizinis parengtumas apibūdinamas kaip sudėtinga žmogaus dinaminė būsena – organizmo fizinių ir funkcinių galių išsiugdymo lygis, lemiantis kūrybingą, darbinę ir visuomeninę žmogaus veiklą; judėjimo mokėjimų, įgūdžių, fizinių ypatybių išugdymo lygis (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Išskirti fizinio parengtumo savikontrolės rodikliai:

- Nustatyti *širdies ir kraujagyslių sistemos rodiklius*, t. y. savais žodžiais pasakyti ir parodyti, kaip taisyklingai nustatyti *pulso dažnį (PD) esant ramybės būsenos ir po fizinio krūvio*.

Ramybės pulso dažnis (PD) skaičiuojamas ryte, tik nubudus, skaičiuojant vieną minutę. Skaičiavimus reikėtų pakartoti tris ar penkias dienas, tada išvesti vidurkį (Poteliūnienė, Sližauskienė, Bendoraitienė, 2007; Skurvydas, Zuožienė, Stasiulis ir kt., 2006). Pulso dažnį geriausiai matuoti uždėjus du (arba tris) pirštus ant vidinės riešo pusės, arčiau nykščio, ir lengvai spaudžiant arterijos riešo srityje arba miego arterijos kaklo srityje.

Maksimalus rekomenduojamas pulso dažnis. Maksimalus rekomenduojamas pulso dažnis apskaičiuojamas iš 220 atėmus savo amžių metais (Poteliūnienė, 2012; Poteliūnienė, Sližauskienė, Bendoraitienė, 2007; Giles-Brown, 2006; Skurvydas ir kt., 2006a). S. Poteliūnienė (2012) vaikams ir jaunuoliams rekomenduoja iš 205 atimti amžių metais, tačiau šiame darbe pasirinkome vadovautis A. Skurvydo ir kt. (2006) rekomendacijomis. Maksimalus žmogaus pulso dažnis yra virš viršutinės saugios pulso dažnio ribos.

PD skaičiavimas po fizinio krūvio. Atlikus pratimą, pulsas dar 15 s išlieka toks pat kaip ir pratimo atlikimo metu, paskui jis greitai mažėja. Suskaičiavus pulsą, sužinoma, ar dirbama reikiamu intensyvumu. Jei pulsas per mažas, intensyvumą reikėtų padidinti, jei per didelis, tempą sulėtinti, atlikti ramesnius pratimus. Kai kurie autoriai (Drury, 2012, Poteliūnienė, Sližauskienė, Bendoraitienė, 2007; Giles-Brown, 2006) rekomenduoja fizinio krūvio metu matuoti pulsą 10 s ir gautą reikšmę padauginti iš 6 – taip apskaičiuojamas PD per minutę. A. Skurvydas ir kt. (2006a) mokiniams siūlo skaičiuoti širdies dūžius per 15 s ir šį skaičių padauginti iš 4 (taip išvengiama didesnių paklaidų). Šia metodika ir rėmėmės eksperimento metu.

PD vertinimas. PD rodo žmogaus kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių sistemų reakciją į fizinį krūvį.

Toks pats fizinis krūvis, priklausomai nuo žmogaus fizinės būklės, vieniems gali būti per lengvas, o kitiems – per sunkus, todėl, stiprinant širdies ir kraujagyslių sistemas, svarbu apskaičiuoti veiksmingiausias pulso dažnio ribas.

Pulso rezervas parodo pulso dažnį, nuo kurio, esant fiziniam krūviui, *prasideda* širdies ir kraujagyslių sistemą *stiprinantis poveikis*. Ugdomąjį poveikį duos tie pratimai, kuriuos atliekant PD bus didesnis negu 50 proc. pulso rezervo, o veiksmingiausiai bendroji ištvermė lavės, kai PD bus 70–85 proc. pulso rezervo (Poteliūnienė, Sližauskienė, Bendoraitienė, 2007). Šių autorių nuomone, širdies ir kraujagyslių sistemos ugdomoji zona – 50–85 proc. pulso rezervo. A. Skurvydas ir kt. (2006a) rekomenduoja mokiniams lavinti širdies ir kraujagyslių sistemą, dirbant 65–75 proc. pulso rezervo, o S. Poteliūnienės (2012) nuomone, vaikų ir jaunuolių širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui lavinti efektyvu 70 proc. maksimalaus pulso dažnio.

- Įvertinti kvėpavimo gilumą ir dažnumą esant ramybės būsenos ir po fizinio krūvio. Esant ramybės būsenos skaičiuojamas kvėpavimo dažnumas kartais per minutę. Kūno kultūros pamokose kvėpavimas vertinamas taip:
 1. Kvėpavimo gilumas ir dažnumas beveik nepakitęs, lyginant su kvėpavimu esant ramybės būsenos.
 2. Kvėpavimo gilumas ir dažnumas padidėja, bet tiek, kad neapsunkina kalbėjimo.
 3. Kvėpavimo gilumas ir dažnumas labai padidėja, kalbėti labai sunku (Poteliūnienė, Sližauskienė, Bendoraitienė, 2007; Volbekienė, 2004).
- Įvertinti prakaitavimą ir odos paraudimą:
 1. Prakaitavimo nėra, oda neparaudusi.
 2. Prakaitavimas negausus, oda truputį paraudusi.
 3. Prakaitavimas gausus, oda smarkiai paraudusi (Volbekienė, 2004).
- Įvertinti pastangų dydį per kūno kultūros pamoką:
 1. Nuo mažų iki vidutinių;
 2. Nuo vidutinių iki didelių;
 3. Labai didelės.
- a. Įvertinti nuovargį (labai didelis, didelis, vidutinis, lengvas, labai lengvas). Nemažai autorių (Poteliūnienė, Sližauskienė, Bendoraitienė, 2007) apie fizinio krūvio dydį siūlo spręsti iš išorinių nuovargio požymių, pasireiškiančių kintančia odos spalva, prakaitavimu, kvėpavimo dažnumu, judesių koordinacijos, savijautos pokyčiais. Remiantis šiais parametrais (kvėpavimo gilumu ir dažnumu, prakaitavimo ir odos paraudimu, nuovargio įvertinimu), mokiniai mokosi apibūdinti organizmo reakciją į fizinį krūvį (per mažas, tinkamas, per didelis).

Geriausiai širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemoms stiprinti tinka tokio pobūdžio fizinis krūvis, kai energijai raumenyse gamintis užtenka su įkvėpiamu oru gaunamo deguonies (aerobiniu režimu). Todėl atliekant fizinius pratimus, reikia stebėti kvėpavimą: pradėjus dusti, pradeda stigti deguonies raumenyse (prasideda anaerobinės reakcijos). Geriausia save kontroliuoti taip: jei gali kalbėti, vadinasi, neviršiji vidutinio intensyvumo ribos, o toks fizinis krūvis yra pats tinkamiausias sveikatai stiprinti (Poteliūnienė, Sližauskienė, Bendoraitienė, 2007).

- Apibūdinti organizmo reakcijas į fizinį krūvį:
 1. Fizinis krūvis per mažas.
 2. Fizinis krūvis tinkamas.
 3. Fizinis krūvis per didelis.
- a. Parašyti išvadą – ar buvai pakankamai fiziškai aktyvus kūno kultūros pamokos metu:
 1. Kitą pamoką būsiu aktyvesnis.
 2. Taip, viskas gerai.
 3. Šiek tiek sumažinsiu pastangas.
- a. Suprasti ir įvertinti savo fizinius gebėjimus: lankstumą, vikrumą, greitumą, staigiąją jėgą, pusiausvyrą, ištvermę; atlikti fizinių gebėjimų vertinimo testus.
- b. Suvokti savo fizinį aktyvumą, jo naudą ir pobūdį kūno kultūros pamokų metu, pastebėti nejudrios gyvenamosios aplinkos žmogaus sveikatai ir darbingumui. Tačiau fizinis aktyvumas kaip objektyvus elgsenos rodiklis šiame darbe nebuvo tiriamas.

Prie *subjektyvių savikontrolės rodiklių* priskyrėme šiuos psichosocialinės savikontrolės (PSS) rodiklius: psichinių būsenų, emocijų, savo poelgių ir veiksmų valdymas.

Psichinės būsenos – tai tokia psichinių reiškinių rūšis, kuriai būdingas palyginti pastovus psichinės veiklos lygis. Tai pastovesnė, ne tokie dinamiški, lėčiau kintantys nei psichiniai procesai, reiškiniai, susidarantys kelių psichinių procesų pagrindu (psichiniai procesai yra patys nepastoviausios psichikos reiškiniai). Tai nuotaika, emociniai išgyvenimai, įkvėpimo būsena, susijaudinimas, psichinė įtampa, energijos pakilimas ir jos smukimas ir pan. (*Psichologijos žodynas*, 1993). D. Myers (2000) psichinės būsenas vadina *emocijų būsenomis* ir išskiria tris pagrindines emocijas – baimę, pyktį, laimę. R. Žukauskienės (2012) nuomone, psichinės būsenos sutampa su emociniais procesais – tai afektas, jausmas, emocija, nuotaika, nerimas, pyktis. Todėl atsižvelgdami į įvairių mokslininkų nuomones, tyrinėdami psichosocialinę savikontrolę, išskyrėme tokius subjektyvius *psichinių būsenų, emocijų rodiklius*:

- gebėjimą suvaldyti neigiamas emocijas (pyktį, baimę, nerimą),
- gebėjimą tinkamai nusiraminti,
- gebėjimą pastebėti ir įvertinti savo savijautą, nuotaiką, neigiamų emocijų valdymo patirtį;
- gebėjimą atlikti nepatinkamą užduotį.

Šie savikontrolės gebėjimai dar apibūdinami kaip *savitvartos* gebėjimai, nes pasireiškia gebėjimu išlaikyti psichinę pusiausvyrą kritiškais aplinkybėmis, valdyti savo jausmus, tvardyti emocijas, atlikti veiklą emociškai nepalankiomis aplinkybėmis.

Kūno kultūros pamoka yra socialinio bendravimo terpė: vaikai pratinami sąmoningai laikytis žaidimo taisyklių, sąžiningai elgtis, mokytis pritaikyti, gerbti kitus ir save, palaikyti sėkmės ir nesėkmės atveju. Dalyvaudami fiziniame veikloje jie įgyja komandinio žaidimo patirties, išgyvena įvairias bendravimo ir bendradarbiavimo situacijas, mokosi pasijusti komandos dalimi, maksimaliai veikti dėl komandos, jausti ir vertinti savo bei kitų indėlį, siekti bendro tikslo. Mokiniai klasėje būna fiziškai silpnesni ir stipresni, gagesni ir ne tokie gabūs, todėl svarbu pajusti ir suprasti „kitokį“ ar silpnesnį vaiką, pratintis padėti jam, „per sportą pažinti save“ (*Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas*, 2001; Müller, 2004). Šios sąlygos leidžia atsiskleisti įvairiems vaikų poelgiams ir mokytis tinkamo elgesio.

Poelgiai reiškia veiksmų atlikimą tam tikromis aplinkybėmis (*Dabartinės lietuvių kalbos žodynas*, 2006). Apibrėžti tinkami ir netinkami poelgiai ir veiksmai kūno kultūros pamokų metu: šiame darbe tinkamais poelgiais laikoma: kultūringas elgesys, taisyklių laikymasis, fizinės užduotys ir jų vykdymas; netinkamais – priekabiavimas, šiurkštus elgesys, patyčios.

Poelgių ir veiksmų subjektyvūs savikontrolės rodikliai gali būti apibūdinami kaip *savidrausmės* gebėjimai:

- gebėjimas laikytis žaidimo ir mandagaus elgesio taisyklių;
- gebėjimas vykdyti pažadus ir įsipareigojimus;
- gebėjimas apiboti savo poreikius ir veiksmus (priekabiavimo, šiurkštaus elgesio, patyčių);
- gebėjimas pasipriešinti kitų spaudimui ir nepasiduoti blogai įtakai.

Apibendrinant galima teigti, kad savikontrolės gebėjimus tikslinga nagrinėti kaip objektyvius fizinės būklės savikontrolės ir subjektyvius psichosocialinės savikontrolės rodiklius. Fizinės būklės savikontrolė suprantama kaip savikontrolė, kuri taikoma stebint ir vertinant savo fizinę būklę, todėl objektyviems fizinės būklės savikontrolės rodikliams priskirtini fizinio išsivystymo (ūgio, kūno masės, rankų jėgos, gyvybinės plaučių talpos), sveikatos būklės (temperatūros) ir fizinio parengtumo matavimai (pulso dažnio esant ramybės būsenos ir po fizinio krūvio, kvėpavimo dažnumo, prakaitavimo ir odos paraudimo, nuovargio, organizmo reakcijos į fizinį krūvį bei savo fizinių gebėjimų vertinimas).

Psichinių būsenų ir emocijų savikontrolės gebėjimai apibūdinami kaip savitvardos gebėjimai, nes pasireiškia gebėjimu išlaikyti psichinę pusiausvyrą kritiškoms aplinkybėmis, valdyti savo jausmus, tvardyti emocijas, atlikti veiklą emociškai nepalankiomis aplinkybėmis. Poelgių ir veiksmų subjektyvūs savikontrolės rodikliai apibūdinami kaip savidrausmės gebėjimai.

Subjektyvių ir objektyvių savikontrolės rodiklių stebėjimas sudaro galimybę laiku pastebėti neigiamus pokyčius organizme ir panaudoti reikiamas priemones nepageidautinoms pasekmėms išvengti. Šie savikontrolės gebėjimai reikalingi kiekvienam, užsiimančiam kūno kultūra.

1.1.3. Savikontrolės gebėjimai socialinių įgūdžių struktūroje

Socialiniai gebėjimai yra elgesys, kuris tam tikrose socialinėse situacijose orientuotas į tinkamą santykį su pozityviais ir negatyviais padariniais individui, socialinei aplinkai ir visuomenei.

Socialinius gebėjimus sudaro tam tikra elgsena: savęs realizacijos ir socialinės adaptacijos balansas; atitinkamas socialinis prisitaikymas, mokėjimas išklausti kito nuomonę, empatija, problemų sprendimas; pasitikėjimas savimi, atkaklumas; teigiamas savęs vertinimas, socialinis susirūpinimas ir motyvacinė bazė, – šiai elgsenai realizuoti reikalingi savikontrolės gebėjimai. Taigi, *savikontrolė yra vienas iš bazinių socialinių gebėjimų*, kuris pripažintas ir kaip nūdienos sporto psichologijos atskira tyrimų kryptis (Смоленцева, 2001). Baziniai gebėjimai – tai patys svarbiausi socialiniai gebėjimai, reikalingi visose gyvenimo situacijose (Šniras, Malinauskas, 2006; Caldarella, Merrell, 1997). Dabartinėje mokykloje į fizinį ugdymą žiūrima kaip į veiklą, kurios metu mokiniai plėtoja ne tik psichomotorinius gebėjimus, kaupia žinias, bet ir ugdo *socialinius gebėjimus*, reikalingus visose gyvenimo srityse. Vienas tokių gebėjimų yra savikontrolė.

Savikontrolės gebėjimai dažniausiai nagrinėjami kaip *socialinių įgūdžių*, susijusių su bendravimo kontrole, struktūriniai komponentai (Malinauskas, Malinauskienė, 2004; Šniras, 2004). Kiekvienas vaikas privalo turėti bazinius socialinius įgūdžius, be kurių neįmanoma sėkminga karjera ir integracija į visuomenę. Taigi, jie turi įgyti šiuos pagrindinius socialinius įgūdžius: pozityvaus savęs vertinimo, jausmų suvokimo, savęs pažinimo, *savikontrolės*, geros savijautos palaikymo, streso įveikimo, bendravimo, pasipriešinimo aplinkos įtakai, dvasingos gyvensenos (*Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas*, 2001). Socialiniai įgūdžiai apibūdinami kaip tam tikrų socialinių gebėjimų kompleksai, o *esminiu socialinių įgūdžių sandaros vienetu laikytinas gebėjimas*. Kiekvienos srities socialiniai įgūdžiai išskaidomi į smulkesnius vienetus – socialinius gebėjimus bei detalizuojami gebėjimų pasireiškimo būdais (Jurevičienė, 2013). C. Canney, A. Byrne (2006) teigia, kad savikontrolės gebėjimai priskirtini interakcijos įgūdžių grupei. Interakcijos įgūdžius sudaro tarpusavio sąveikų valdymo ir kontrolės gebėjimai, kurie apima tiek asmens savo elgsenos valdymą, tiek gebėjimus valdyti ir kontroliuoti kito sąveiką su juo (pvz., gebėjimas atsispirti neigiamam poveikiui ir kt.), (Jurevičienė, 2013).

Biheivoristiniu požiūriu, socialiniai įgūdžiai – *išmoktas socialiai priimtinas elgesys* (Bandura, 2009; Zins, Weissbert, Wang et al., 2004; Stone, Ruble, Remington, 2002); tai *atviras, stebimas, specifinis situacinis* (skirtingi socialiniai įgūdžiai svarbūs skirtingose situacijose ir skirtingoms užduotims atlikti), *į tikslą orientuotas* bei *taisyklių valdomas elgesys* (Zins et al., 2004; Rosenberg, Brady, 2000), kuris padeda efektyviai bendrauti ir išvengti socialiai nepriimtino atsako. Socialinių įgūdžių ugdymas laikomas esminiu vaiko raidos veiksmu (Zins et al., 2004).

Panašią socialinių įgūdžių sampratą pateikia ir daugelis kitų autorių. F. M. Gresham (2002) apibrėžė socialinius įgūdžius kaip *socialiai priimtina elgesį*, kuris leidžia žmogui efektyviai bendrauti, išvengti nepriimtinos žmonių reakcijos, tam tikrose situacijose lemia svarbius socialinius rezultatus, tokius kaip *pripažinimas arba populiartumas, žmonių nuomonė* apie atliktą poelgį. Tai poelgiai, kurie padidina teigiamo pastiprinimo tikimybę ir sumažina bausmės tikimybę. Š. Šniras (2005) teigia, kad socialiniai įgūdžiai – tai gebėjimas *adaptyviai ir adekvačiai elgtis*, kai elgesio efektyvumą pripažįsta ne tik pats, bet ir kiti individai.

Daugelis autorių (Jurevičienė, 2013; Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 1996) socialinių įgūdžių struktūroje skiria panašius socialinių įgūdžių komponentus – *gebėjimus*:

- *savęs pažinimas* – gebėjimas pažinti ir įvertinti save (savo charakterį, stipriąsias ir silpnąsias puses) ir / ar *savęs supratimas* (gebėjimas atpažinti jausmus – emocinė savivoka); teisingai įvertinti savo stiprybes; pasitikėti savimi;
- *savęs valdymas* (gebėjimas kontroliuoti stresą, impulsus; motyvuoti save įveikti sunkumus; nustatyti ir stebėti asmeninių bei akademinių tikslų pažangą; emocinė kontrolė; pasitikėjimas kitais; sąmoningumas; prisitaikymas; tikslų siekimas; iniciatyvumas ir / ar *emocijų valdymas* (empatija, streso įveikimas ir pan.) – savo ir kitų žmonių emocijų supratimas bei žinojimas, kaip jos veikia elgesį ir sveikatą;
- *socialinis supratimas* – gebėjimas suvokti aplinką stebint kitus; pripažinti individualius ir grupinius skirtumus bei panašumus; kitų jausmų supratimas; paslaugų supratimas; organizacinis sąmoningumas;
- *efektyvus bendravimas* – gebėjimas užmegzti ir išlaikyti pozityvius ryšius su aplinkiniais; išreikšti save verbaliniais ir neverbaliniais būdais, priimtinais kultūrai ir situacijai, arba *santykių vadyba* – gebėjimai inicijuoti bendravimą; atsispirti netinkamam socialiniam spaudimui; konstruktyviai valdyti konfliktus; bendravimo; konfliktų sprendimo; lyderystės; komandinio darbo ir bendradarbiavimo gebėjimai;
- *sprendimų priėmimas (kūrybiškas, kritinis mąstymas)* – gebėjimas analizuoti informaciją bei patyrimą, nagrinėti alternatyvius sprendimus ir jų pasekmes; priimti racionalų ir optimalų sprendimą (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 1996).

Remiantis šia klasifikacija (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 1996), daugiausia savikontrolės gebėjimų priskiriama savęs valdymo įgūdžių grupei, tačiau akivaizdu, kad kitiems socialiniams įgūdžiams realizuoti taip pat reikalingi savikontrolės gebėjimai. Savikontrolės gebėjimai įgalina realizuoti kitus socialinius įgūdžius: veiksmingai ir konstruktyviai dalyvauti socialinėje aplinkoje, įgyti pasitikėjimo savimi ir savigarbos (Sasson, 2014). Tai vidinė jėga, kuri leidžia įveikti vidinį ir išorinį pasipriešinimą ir kliūtis, atkakliai siekti tikslo (Boekaerts, Pintrich, Zeidner, 2005).

M. Jurevičienė (2013), J. Zins, R. Weissbert, M. Wang et al. (2004) socialinius įgūdžius taip pat apibrėžia kaip *socialinius* ir *emocinius gebėjimus*. Autorių nuomone, socialiniai įgūdžiai sudaryti iš *socialinio žinojimo* (socialinių veiksmų supratimas ir interpretavimas) ir *socialinio elgesio* (teigiamų santykių kūrimas, atsakingų sprendimų priėmimas; konstruktyvus ir etiškas sudėtingų situacijų valdymas) bei *emocijų valdymo* (emocijų atpažinimas ir valdymas; užuojauta ir rūpinimasis kitais) *gebėjimų*.

Pagal tai, kokias funkcijas atlieka, skiriami *kognityviniai*, svarbūs orientacijai socialinėse situacijose bei sąveikose, ir *emociniai įgūdžiai*, svarbūs savęs ir kito suvokimui. R. Raudeliūnaitė (2007) savikontrolę priskiria santykių su savimi (intrapersonaliniams) įgūdžiams. Kiti autoriai (Jurevičienė, 2013; Schoenfeld, Rutherford, Gable et al., 2008; Malinauskas, 2002; Goleman, 2001), apibūdindami socialinius įgūdžius, sieja juos su *socialiniais gebėjimais* ir *socialinėmis kompetencijomis*: buvimas socialiai gabi (turinčiu socialinių įgūdžių) leidžia individui atpažinti socialinius ženklus ir tinkamai į juos atsakyti, elgtis taip, kad potencialas gauti paramą iš aplinkos būtų maksimalus. Socialiniai įgūdžiai yra *elgesio sudedamosios dalys*; jie padeda individui suprasti ir prisitaikyti prie įvairiausių socialinių situacijų (Kavale, Mostert, 2004). Taigi, socialiniai įgūdžiai asmenį daro socialiai kompetentingą ir turi didžiulį poveikį žmogaus asmeniniam gyvenimui: lemia asmens socialinio funkcionavimo ir socialinių situacijų valdymo kokybę (gebėjimą bendrauti, spręsti problemas, konfliktus, įveikti stresines situacijas). Tačiau socialinė *kompetencija* apima platesnes socialinio funkcionavimo sritis: ne tik asmeninių santykių plėtojimą, bendravimą, bet ir komunikavimą platesniame kontekste, pvz., bendradarbiavimą, problemų sprendimą, t. y. socialinių gebėjimų kūrybišką pritaikymą.

C. Canney, A. Byrne (2006) socialinius įgūdžius klasifikuoja pagal jų sklaidos sritis, o savikontrolę priskiria pažinimo įgūdžių grupei:

- *pamatiniai įgūdžiai*, pasireiškiantys socialinėse sąveikose (žvilgsnio kontaktas, tinkamos asmeninės erdvės išlaikymas, gestų ir mimikos pasirinkimas);
- *esminiai socialinės sąveikos įgūdžiai* (pokalbio temos pasirinkimas, mokėjimas pradėti ir pabaigti pokalbį; dialogas, bendravimas, konfliktų sprendimas);
- *emociniai įgūdžiai*, reikalingi savęs ir kitų žmonių suvokimui (savo ir kito žmogaus jausmų atpažinimas, empatija, mimikos supratimas, pasitikėjimas savimi);

- *pažinimo įgūdžiai*, reikalingi sudėtingesnėse socialinės sąveikos situacijose (socialinis supratingumas, bendruomenės normų supratimas, tinkamo elgesio skirtingose situacijose pasirinkimas, savi-kontrolė).

Mokslininkai pažymi, kad socialiniai įgūdžiai *individualūs*, o tai lemia nevienodą socialinio adaptyvumo ir socialinio funkcionavimo lygį. Gebėjimo formavimasis pagrįstas veiksmo lygiais, apimančiais elementarų mokėjimą, įgūdžių formavimosi etapą ir meistrišką mokėjimą. Įgūdžiai ir / ar gebėjimai išryškėja žmonių veikloje, kai jie atlieka tam tikras užduotis ir veikia tam tikromis aplinkybėmis (Trotter, Ellison, 1997). Kaip teigia D. Lepaitė (2003), jungiančioji grandis tarp įgūdžių ir kompetencijos – *gebėjimas taikyti įgūdžius*.

Apibendrinant galima teigti, kad savikontrolė, kaip socialinis gebėjimas, yra glaudžiai susijęs su socialiniais įgūdžiais. Socialiniai įgūdžiai ir gebėjimai nagrinėjami daugeliu aspektų ir lygmenų. Remiantis mokslinių darbų analize, galima teigti, kad nemažai autorių sąvokoms socialiniai įgūdžiai, socialiniai gebėjimai, socialinė kompetencija skiria panašias semantines prasmes ar netgi jas tapatina. Šiuo klausimu tebevykta mokslinė diskusija: daugelis autorių socialinių įgūdžių struktūroje skiria panašius socialinių įgūdžių komponentus – gebėjimus, kiti, atvirkščiai, teigia, kad socialinių gebėjimų pagrindą sudaro socialiniai įgūdžiai. Mokslinėje literatūroje kartais kyla probleminių situacijų dėl netikslaus šių sąvokų vertimo iš užsienio kalbų. Remiantis literatūros šaltinių analize, manytina, kad esminis skirtumas tarp socialinių gebėjimų ir socialinių įgūdžių yra tas, jog įgūdžiai reiškiasi įprastomis sąlygomis, o gebėjimai leidžia pritaikyti įgytus mokėjimus bei įgūdžius ir naujomis sąlygomis. Esminiu socialinių įgūdžių sandaros vienetu laikytinas gebėjimas – fizinė ar psichinė galia atlikti tam tikrą veiksmą, veiklą, poelgį; bet tuo pat metu gebėjimas traktuojamas ir kaip įgūdžio prielaida, ir kaip individualus socialinės sąveikos (bendravimo) rezultatas. Socialiniai įgūdžiai atsiskleidžia per gebėjimų raišką, o savikontrolės gebėjimai įgalina realizuoti kitus socialinius įgūdžius.

1.1.4. Savikontrolės teorijos

Socialinė-kognityvinė teorija (Bandura, 2001; Mischel, Cantor, Feldman, 1996) pateikia elgesio savi-reguliacijos modelį ir pagrindžia *savikontrolės* sąvoką – tai empiriškai nulemtas tvirtas siekimas labiau pakeidaujamų elgesio modelių, kuriuos kitaip galima pavadinti „žmogaus valdžia sau“. Socialiniu-kognityviniu požiūriu, savikontrolė neegzistuoja vien tik viduje arba išorėje – ji vyksta žmogaus ir aplinkos santykio lygmenyje.

A. Bandura (2001) išvystė mokymą apie savikontrolę per modeliavimą, pagrįstą vengimo paradigma, t. y. nemalonių pasekmių vengimu. A. Banduros (2001) požiūriu, gebėdami numatyti savo elgesio padarinius, žmonės savo elgesiu gali keisti, formuoti aplinką, kuri vėliau taip pat daro poveikį jų elgesiui. Jie gali ne tik patys išbandyti vienus ar kitus elgesio būdus, bet ir mokytis stebėdami kitų elgesį. Tai svarbi idėja ugdant savikontrolės gebėjimus – galima mokytis ne tik iš savų, bet ir iš svetimų klaidų, taip pat – iš sėkmingų poelgių (Bandura, 2000). A. Banduros (1986) pateiktas savireguliacijos procesų teorinis modelis (savęs stebėjimas, savęs vertinimas ir savęs pastiprinimas) su nedidelėmis modifikacijomis plačiai naudojamas šių dienų socialinės-kognityvinės psichologijos paradigmos autorių darbuose (Liukkonen, Auweele, Vereijken et al., 2007; Ommundsen, 2006; Grakauskas, 2004; Zimmerman, 2000).

Bendrame asmens savireguliacijos procese savikontrolė yra pagrindinis komponentas. Užsienio autorių (Liukkonen, Auweele, Vereijken et al., 2007; Ommundsen, 2006; Luke, Hardy, 1999a; Zimmerman, Kitsantas, 1996) darbuose teigiama, kad savikontrolė – tai centrinė savireguliacijos proceso fazė, kurios metu vykdoma veikla. Pastarieji autoriai (Zimmerman, 2000; Zimmerman, Kitsantas, 2005) suskirstė *savireguliacijos procesą* į tris atskiras fazes, kurios sudaro ciklą: *numatymo fazės, veiklos fazės ir savirefleksijos fazės*.

Numatymo fazė. Šis etapas apima dvi kategorijas: *užduoties analizę ir tikslų iškėlimą*. Jo metu išsikeliami tikslai, pasirenkamos jų pasiekimo strategijos, numatomos jų pasiekimo galimybės. savarankiškai vyksta *motyvacinis savęs įtikinėjimas*. Tai labai svarbu suvokiamam savaveiksmiškumui: žmogus ne tik turi norėti siekti pasirinktą tikslą, bet ir tikėti galįs jį pasiekti (Bandura, 2001). Motyvaciniam savęs įtikinėjimui svarbūs laukiamų rezultatų lūkesčiai, tikslų kryptingumas.

Veiklos fazė. Veikla siejama su *motorinėmis pastangomis*, dėmesio sutelkimu ir atliekamu veiksmu. Kad veikla būtų sėkminga, svarbu užtikrinti tinkamą elgesio stebėjimą ir korekciją, neleidžiančią nukrypti nuo užsibrėžtų tikslų. Todėl ši fazė apima du pagrindinius etapus: savikontrolę ir savistabą.

B. J. Zimmerman, A. Kitsanto (2005) nuomone, savikontrolė reiškiasi kaip savireguliacijos proceso fazė, kurios metu vykdoma veikla. *Savikontrolė* reiškia, kad naudojama savikontrolės strategija, kurią sudaro savęs instruktavimas, vaizdinio susiformavimas, aplinkos struktūravimas ir dėmesio sutelkimas. *Savistabą* sudaro metakognityvinė stebėseną ir veiksmo bei aplinkos, kurioje vyksta veiksmas, įvairių aspektų įsiminimas, kad prireikus juos būtų galima atgaminti. Taigi veiklos fazėje mokiniai pasinaudoja tuo, ką mes paprastai vadiname adaptacija, pritaikydami adaptyvias (arba neadaptyvias) savireguliacijos strategijas.

Savirefleksijos fazė apima procesus, kurie atsiranda po veiklos. Fazė susideda iš dviejų etapų: *savęs vertinimo* (teisėjavimo sau) ir *vidinės reakcijos*. Savęs vertinimo metu įsivertinami veiklos rezultatai ir priskiriama atsakomybė dėl pasiektų rezultatų sau arba aplinkai (angl. *locus of control*). Vidinė reakcija vyksta dviem pagrindinėmis formomis: pasitenkinimas savimi ir prisitaikymas arba netinkamas elgesys bei gynyba.

Dėl socialinėje-kognityvinėje paradigmoje pripažįstamo abipusio determinizmo principo vienoje fazėje vykstantys procesai gali turėti įtakos kitiems procesams, todėl yra įmanoma grįžti prie ankstesnės veiklos fazės ir savo veiklą koreguoti (Zimmerman, 2000).

Rusų mokslininko F. Nikiforovo (1989) nuomone, savikontrolė turi gerokai svarbesnę reikšmę psichinės savireguliacijos procese nei atskira fazė. Jis suformulavo savikontrolės kaip „žiedo žiede“ koncepciją: pagrindinis savikontrolės ypatumas yra tas, kad ciklinėje savireguliacijos struktūroje savikontrolė užima ne lokalią („taško“) vietą, o vykdoma visais psichinės veiklos, įtrauktos į šį procesą, etapais. Uždaras savireguliacijos ciklas („žiedas“) apima savikontrolės ciklą – tai ir sudaro „žiedo žiede“ sistemą. Savikontrolė vykdoma keliant tikslą; renkant informaciją apie aplinką, kurioje vyks veikla; sprendžiant apie reikalingus veiksmus tikslui pasiekti; realizuojant numatytos programos veiksmus; vertinant rezultatus. Dažniausiai pastarajam savireguliacijos proceso etapui ir būdavo suteikiamas *savikontrolės* terminas, kartais vadinant tai tiesiog grįžtamuoju ryšiu. Tačiau rezultato vertinimas (grįžtamoji informacija) – tai tik vienas iš savireguliacijos ciklo etapų, kuriame taip pat priimama, apdorojama informacija ir koreguojami (jei reikia) veiksmai, – suprasti savikontrolę tik šia prasme yra klaidinga (Никифоров, 1989). Savireguliacijos ciklas vėl prasideda iš naujo, suvokus ir palyginus pasiektus rezultatus su numatytaisiais, o savikontrolė vykdoma kiekviename šio ciklo etape, kad užtikrintų efektyvų kiekvieno etapo vyksmą ir būtų pasiektas galutinis numatytas rezultatas.

Tiek socialinių, tiek fizinių gebėjimų mokymasis, kol tampa savarankiškai reguliuojamas, yra kognityvinio pobūdžio. B. J. Zimmerman (2000) teigė, kai mokiniui mokantis naujų motorinių įgūdžių, paprastai įgyjama savireguliacijos gebėjimų, kurių vystymasis vyksta keturiais lygmenimis: *stebėjimo*, *pamėgdžiojimo*, *savikontrolės* ir *savireguliacijos*. Pažanga kiekviename vystymosi lygyje pasiekama per anksčiau aprašytas numatymo, veiklos ir savirefleksijos fazes. J. Vyšniauskytė-Rimkienė (2006) taip pat pabrėžia gebėjimų ugdymo fazes, jų etapiškumą.

Pradiniame savireguliacijos gebėjimų vystymosi lygmenyje (stebėjimo, pamėgdžiojimo) mokiniai yra labai priklausomi nuo socialinės paramos (Zimmerman, 2000). Nuo *savikontrolės lygmens* mokiniai pradeda veikti savarankiškai, kryptingai, sąmoningai. Tai reiškia nepriklausomybę nuo rodomo modelio ir gebėjimą naudotis vaizdiniais („asmeniniu standartu“). Šiame lygmenyje mokiniai pradeda remtis stebėjimu ir proceso tikslais, o ne socialiniais atsiliepimais. Mokymosi šaltinis dabar pereina nuo socialinės srities į save. Šiame lygmenyje mokiniai paprastai kelia judėjimo veiklos uždavinius individualiai ir savarankiškai, be modelių, konsultavimo ir socialinės grįžtamosios informacijos. Taigi savikontrolė reiškia trečiąją savireguliacijos proceso lygį, kuriame mokiniai pradeda naudotis instrukcijomis sau, nukreipia savo veiklą ir tampa pajėgūs ją atlikti, naudodami vidinę kontrolę ir savo vaizduotę (Liukkonen, Auweelw, Vereijken et al., 2007; Zimmerman, 2000).

Savikontrolės lygmuo reiškia, kad mokiniai geba prisitaikyti prie įvairių situacijų ir susidoroti su aplinkos iššūkiais bei asmeniniais poreikiais. Mokiniai dabar gali pasirinkti veiklos strategiją ir pritaikyti ją savo poreikiams nepriklausomai nuo socialinės paramos modelio (Zimmerman, 2014; 2000), taigi jie gali aktyviai reguliuoti tiek vidinius procesus, tiek ir išorines jėgas. Norėdami išlaikyti šį lygį, mokiniai turi susikurti optimistinius motyvacinius įsitikinimus. Nuo šio lygmens jie gali mažiau kontroliuoti patį atlikimo procesą ir mėgautis siekiamu tikslu, pavyzdžiui, labiau susitelkti į žaidimą, o ne stebėti, ar gerai atmuša teniso kamuoliuką. Tyrimai parodė, kad tokie mokiniai gali daugiau išmokyti ir geriau pasirodyti, jei jie pereis nuo proceso prie rezultato tikslų (Zimmerman, 2000).

N. L. Gage ir D. C. Berliner (1994) nuomone, daugelį mokinių reikia išmokyti savikontrolės. Autoriai pateikė 10–18 metų mokiniams skirtą nuoseklaus išmokymo *Feuerstein* programą, pateiktą perceptinių ir kognityvinių pratimų forma, kurioje pabrėžiamas savikontrolės ir savireguliacijos vaidmuo: mokytojas stengiasi, kad mokiniai suprastų, ką reiškia mokymasis, ir suvoktų savo kognityvinės kontrolės ir savęs regulia-

vimo reikalingumą. Mokinys nuolat turi suprasti, ką reikia išmokyti, į ką daugiau kreipti dėmesį, ką patobulinti ir pritaikyti naujoms užduotims.

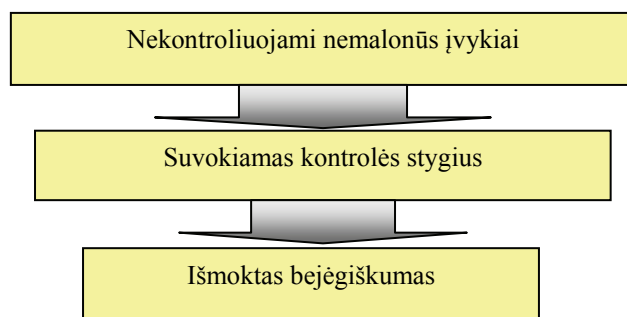
Daugelio mokslininkų (Tangney ir kt., 2004; Maes, Gebhardt, 2000; Seligman, 1990) tyrimai patvirtina, kad žmogaus *suvokiama savikontrolė* yra labai svarbi: žmonės, laikantys save darbščiais ir manantys, kad jų gyvenimas klostosi sėkmingai, gavę sudėtingas užduotis, pasiekia geresnių rezultatų nei tie, kurie mano esą nevykėliai. Tiems, kurie mano, kad save kontroliuoja, geriau sekasi mokytis, spręsti problemas ir atsisakyti greito malonumo ilgalaikių tikslų labui (Boekaerts, Niemivirta, 2000), tačiau nustatyta, kad apie pusę visų besimokančiųjų mano, kad jų veiklą dažniausiai nulemia tokios savybės kaip intelekto koeficientas (IQ), todėl jie linkę atsisakyti pastangų, o ne jas didinti, kai susiduria su sunkumais (Grant, Dweck, 2001).

Nuo to, kaip suvokiame kontrolę, priklauso ir nesėkmės priežasčių supratimas. Manantys, kad jie kontroliuoja padėtį, pvz., sutinka su teiginiu „Aš galiu sėkmingai atsispirti pagundai“, gauna geresnius pažymius, džiaugiasi geresniais santykiais ir būna geresnės psichinės sveikatos nei tie, kurie mano, jog viską, kas jiems nutinka, valdo vienokios ar kitokios išorinės jėgos (Tangney ir kt., 2004); kontroliuojantieji padėti taip pat pasiekia aukštesnių rezultatų nei iš jų tikimasi (Dumčienė, Bajoriūnas, 2006; Seligman, 1990).

Šis kontrolės pobūdis (angl. *locus of control*) – tai elgesio ir pasekmių kontrolės suvokimas: ar jos kontroliuojamos iš vidaus, paties žmogaus pastangomis bei veiksmais (vidujai kontroliuojami), ar iš išorės – atsitiktinumo arba išorinių jėgų (išoriškai kontroliuojami), todėl ugdant savikontrolės gebėjimus ypač svarbus vidinis kontrolės pobūdis.

A. Dumčienė, Z. Bajoriūnas (2006) pabrėžia kūno kultūros pamokų svarbą ugdant mokinius sėkmei: kūno kultūros pamokos suteikia daugybę galimybių akivaizdžiai parodyti mokiniams, kaip nuo jų pastangų priklauso siekiamas rezultatas, kad jie įsitikintų savikontrolės teigiamu poveikiu. Mokiniam, kuris orientuotis į nesėkmę, būtina akcentuoti pastangų, kurias išties galime kontroliuoti, reikšmę. Makvairo universiteto Sidnėjuje mokslininkų duomenimis, studentai, kurie kasdien stiprina savikontrolę, atlikdami fizinius pratimus, planuodami savo laiką, geriau save kontroliavo ir kitose situacijose – laboratorijoje ar laikydami egzaminus (Oaten, Chengas, 2006).

Išmoktas bejėgiškumas yra suvokiamas kaip kontrolės priešingybė. Su suvokiamos kontrolės pojūčiu susijęs *išmokto bejėgiškumo modelis* (2 pav.). Išmoktas bejėgiškumas – tai polinkis pasiduoti ir tikėtis blogiausio, nes toks asmuo yra įsitikinęs, kad kiek jis besistengtų, jį vis tiek lydės nesėkmė (Seligman, 1990). M. E. Seligman (1990) pažymėjo, jog engiami žmonės tapdavo pasyvūs, nes manė, kad nuo jų pastangų niekas nepriklauso. Išmokto bejėgiškumo apraiškos – valios paralyžius, pasyvus nuolankumas, net apatija, pasireiškianti nejudrumu. Išmoktas bejėgiškumas dažnai išryškėja, kai pastangos pataisyti situaciją pasirodo bevaisės, o gebėjimą kontroliuoti, atvirkščiai, ugdo sėkmingos veiklos ir gebėjimo pataisyti situaciją patirtis.



2 pav. Išmokto bejėgiškumo modelis (Myers, 2000, p. 83)

Tyrimai patvirtina, kad tos sistemos, kurios skatina asmeninę kontrolę, gerina sveikatą (Bandura, 2004; Brownlee et al., 2000; Maes, Gebhardt, 2000), didina laimės pojūtį (Myers, 2008). Pacientams, kuriems buvo leidžiama priimti nesvarbius sprendimus ir atlikti nedidelius įpareigojimus, pasijuto esą žvaliesni, aktyvesni ir laimingesni. Kaliniai, kuriems leidžiama bent kiek kontroliuoti savo aplinką (pvz., perstatyti kėdes, perjungti televizoriaus kanalus, įjungti ir išjungti šviesą), patiria mažesni stresą, rečiau serga ir įvykdo mažiau vandalizmo aktų (Myers, 2008). Darbininkai, turintys laisvę atlikti užduotis ir priimti sprendimus, būna sąžiningesni (Myers, 2008). Vaikų darželių auklėtiniai, kuriems suteikta teisė rinktis ką valgyti, jaučiasi laimingesni, o senelių globos namų gyventojai, kuriems leidžiama pasirinkti kada keltis, ilgiau gyvena (Myers, 2000). Įvairių šalių žmonės, kurie manė galį rinktis patys ir turį daugiau laisvės, buvo labiau patenkinti

gyvenimu. Tačiau kai žmonėms pateikiama per daug pasirinkimo galimybių, jie gali būti ne tokie patenkinti rezultatu, negu gavę mažesnę pasirinkimo laisvę (Myers, 2008).

Savikontrolė pasireiškia ir kaip tam tikro elgesio apribojimas ar slopinimas, kai tam tikras elgesys turi mažesnę tikimybę pasireikšti negu anksčiau (Malinauskas, 2006), pavyzdžiui, savikontrolė pasireiškia, jei anksčiau rūkęs žmogus dabar nerūko. Pageidaujamo elgesio reakcija (nerūkymas, saikingas valgymas) yra lydimas nemalonių, bet pageidaujamų pasekmių. Asmenys, kurių socialinė kontrolė ženkli, geba prisitaikyti bet kurioje situacijoje, tačiau dažniau susiduria su sunkumais, reikšdami asmeninius jausmus ir užmegzdami emocinius ryšius su kitais (Malinauskas, 2006). Kai kurie autoriai (Baumeister, 2011; Baumeister, Exline, 2000; Muraven, Diane, Baumeister, 1998) teigia, kad suvokiamos savikontrolės veikimas gali būti ribotas, nes savikontrolė reikalauja didelių pastangų, todėl sekina valios ištekliai, pvz., kontroliuojant filmo sukeltą liūdėsį, sumažėja fizinė ištvermė, save kontroliuojantys žmonės greičiau nuleidžia rankas, susidūrę su neišsprendžiamomis problemomis. Teorijos ribotumas pasireiškia ir tuo, kad nesame visiškai laisvi susikurti norimas pastiprinimo reakcijas, laisvai manipuliuoti kaltės, gėdos, pasididžiavimo savimi jausmais (Grakauskas, 2004; Carver, Scheier, 2000). R. Baumeisteris ir J. Exline (2000) teigia, kad savikontrolė veikia panašiai kaip raumenys: ir savikontrolė, ir raumenys nusilpsta po didelės įtampos, atsistato pailsėjęs ir stiprėja treniruojantis.

Šiuolaikinė kognityvinė mokymosi teorija pripažįsta metakognityvumo svarbą.

Metakognityvinė teorija aiškina savikontrolę kaip metakognityvinį pažinimo procesą. *Metakognityvumas* yra daugiadimensė sąvoka, kurios pagrindinės dimensijos yra žinios apie kognityvumą ir kognityvinių procesų reguliavimas. Šį terminą daugelis mokslininkų vartojo skirtingiems reiškiniams apibūdinti, todėl yra nemažai procesų ir žinojimo (žinių) tipų, kurie priskiriami *metakognityvumo* terminui (Grakauskas, 2004). Kaip teigia V. Čepaitė, R. Prakapas (2012), metakognityvumas apima besimokančiųjų sugebėjimus suprasti ir kontroliuoti jų mokymosi procesus.

Pagrindinės metakognityvumo dimensijos yra žinios apie kognityvumą ir kognityvinių procesų reguliavimas (Suchanova, 2008; Sirai-Blatchford, Petayeva, 2002).

S. Teiloras (1999) metakognityvumą apibrėžia kaip „supratimą to, kas jau yra žinoma; tai teisingas užduoties ir jai atlikti reikalingų žinių ir įgūdžių suvokimas; gebėjimais daryti teisingas išvadas; efektyvus ir patikimas strateginių žinių taikymas“ (Taylor 1999).

Žinios apie savo paties pažinimo sistemą vadinamos metapažinimu (Pintrich, Wolters, Baxter, 2000; Boekaerts, 1999; Gage, Berliner, 1994). Metapažinimas (angl. *metacognition*) – tai informacijos apdorojimo komponentas, individo žinojimas apie save, apie užduotį, apie strategijas, reikalingas ją išspręsti (Vaičiulienė, 2004). Metakognityvinės teorijos pradininkas – J. Flavellis (1997). Praplėsdamas terminą *metaatmintis* (angl. *metamemory*), J. H. Flavellis teigė, kad metakognityvumas susideda iš metakognityvinio žinojimo (žinių) ir kognityvumo reguliavimo, t. y. kognityvumas apima suvokimą (angl. *perception*), supratimą (angl. *understanding*), atsiminimą, o metakognityvumas – mąstymą apie suvokimą, supratimą, atsiminimą. J. H. Flavellio metakognityvinės teorijos pagrindu laikoma metakognityvinio žinojimo (žinių), metakognityvinės patirties, metakognityvinių tikslų arba užduočių ir veiksmų arba strategijų sąveika.

Taigi metapažinimas yra sudėtingas procesas, leidžiantis kontroliuoti savo mąstymą, žinias, tikslus ir veiksmus. Tai gebėjimas kontroliuoti savo paties pažintinį aktyvumą (Vaičiulienė, 2004). S. Teiloras (1999) metakognityvumą apibrėžia kaip „supratimą to, kas jau yra žinoma; tai teisingas užduoties ir jai atlikti reikalingų žinių ir įgūdžių suvokimas; gebėjimais daryti teisingas išvadas; efektyvus ir patikimas strateginių žinių taikymas“ (Taylor 1999).

Metapažinimą sudaro du komponentai:

- 1) *suvokimas*, kokių įgūdžių, strategijų ir priemonių reikia, norint efektyviai atlikti užduotį;
- 2) *gebėjimas* planuoti savo veiksmus, vertinti savo paties veiklos efektyvumą, kontroliuoti savo pastangų veiksmingumą ir įveikti kylančius sunkumus, t. y. naudoti savireguliacijos mechanizmus, idant užduotis būtų sėkmingai atlikta (Hallahan, Kauffman, 2003).

Antrasis metapažinimo komponentas (gebėjimas naudoti savireguliacijos mechanizmus) susijęs su supratimo kontrole. Supratimo kontrole vadinami asmens gebėjimai kontroliuoti tai, kaip jis supranta informaciją (pvz., skaitomą tekstą), ir prisitaikyti, kad kuo geriau suprastų (pvz., tai, ką skaito), todėl aiškinimas apie savikontrolę taip pat yra metapažinimas. Metapažintiniai įgūdžiai yra savikontrolės įgūdžiai, kurie formuojami mokantis. Mokantis ir atliekant perkėlimą, metapažinimas yra dvejopas: mintys apie tai, ką mes žinome, ir mintys apie tai, kaip mes reguliuojame mokymąsi (Gage, Berliner, 1994).

Pasak S. G. Paris, P. V. Vinogrado (1990), metakognicija apima du pagrindinius bruožus: „savęs vertinimą (angl. *self-appraisal*) ir vadovavimą sau (angl. *self-management*)“ (Paris, Winograd, 1990). Savęs vertinimas – tai besimokančiųjų asmeninė refleksija apie jų pačių žinojimo (žinių) būklę ir gebėjimus, taip

pat ir apie jų motyvus bei jų, kaip besimokančiųjų, charakteristiką. Tokia refleksija atsako į klausimą, „ką tu žinai, kaip tu galvoji, kada ir kodėl taikai savo žinojimo (žinių) strategijas“ (Paris, Winograd, 1990). Vadovavimas sau – „metakognityvumas veiksmė“ – tai mentaliniai procesai, padedantys „taikyti problemų sprendimų aspektus“ (Paris, Winograd, 1990).

Kūno kultūros pamokose, perprasdami mokomąją medžiagą, mokiniai turi mąstyti apie tai, *ką* žino, ir apie tai, *kaip* atlikti užduotį: planuoti veiksmus, veikti ir vertinti, ar atlikti veiksmai buvo sėkmingi, ar reikia įdėti daugiau pastangų, kad sektųsi atlikti užduotį, įveikti išskylančius sunkumus. Šie metakognityvinio pažinimo komponentai ir yra savikontrolės gebėjimai. Savikontrolė – pažinimo lavinimo technika, kurią taikydamas asmuo seka savo elgesį (Hallahan, Kauffman, 2003).

Metapažintiniai gebėjimai atsiranda maždaug šešiaisiais gyvenimo metais, labiau atsiskleidžia 8–10 metų amžiaus, o paauglystėje – toliau tobulėja (Vaičiulienė, 2004). Mokslininkai nustatė, kad savikontrolės būdas yra veiksmingas kalbant apie įvairaus amžiaus moksleivius – pradedant pradinukais ir baigiant vyresniaisiais moksleiviais (Hallahan, Kauffman, 2003). Tai pagrindžia mūsų pasirinkimą tyrinėti savikontrolės, kaip metakognityvinio pažinimo gebėjimus, jaunesniame mokykliniame amžiuje (10–11 metų).

Savikontrolė, kaip metakognityvinė savireguliacija, atskleidžia įvairių pažinimo aspektų dinamiką ir informuoja apie jų stebėjimo bei įvykdymo rezultatus, atliekant fizines užduotis. Tai apima „slaptą“ pažinimo reguliavimą, kurio metu mokiniai gali stebėti, kontroliuoti ar reguliuoti jų pažinimo tvarkymo veiksmus pagal atitinkamus reikalavimus ar sąlygas (Wolters, 2003; Randi, Corno, 2000; Zimmerman, Kitsantas, 1996).

Save reguliuojančio mokymosi teorija išaugo iš socialinio pažinimo ir metakognityvinio pažinimo teorijų: sukaupia nemažą įrodymų, kad mokinius išmokius savikontrolės ir vadovavimo sau įgūdžių, išmokius juos stebėti savo mokymąsi ir pritaikyti išmokimą naujoms situacijoms, galima pagerinti užduočių sprendimo gebėjimus (Zimmerman, Kitsantas, 2014; Vandevelde, Van Keer, Rosseel, 2013; Wolters, 2003; Boekaerts, Niemivirta, 2000; Pintrich, Wolters, Baxter 2000). Išmokti mokytis įmanoma tik tuomet, kai mokiniai jau yra įvaldę bendrąsias pažinimo strategijas – be šito kiekviena nauja mokymosi užduotis bus beveik neįveikiama dėl savo sudėtingumo (Gage, Berliner, 1994). Mokydamiesi mokymosi strategijos, tuo pačiu metu mokomės savo veiksmų kontrolės strategijos.

Save reguliuojančio mokymosi (angl. *self-regulated learning*) esmė – tai konstruktyvus procesas, kurio metu mokiniai išmoksta kelti mokymosi tikslus, stebėti, reguliuoti ir kontroliuoti savo pažinimą, motyvaciją, emocijas ir elgesį, vadovautis tikslais arba juos riboti, atsižvelgdami į aplinkos kontekstą (Ommundsen, Lemyre, 2007; Boekaerts, Niemivirta, 2000). Savikontrolė pagerina pasiekimus bei mokymąsi ir gali padėti mokiniams pasitikrinti bei pataisyti savo elgesį taip, kaip jie praktikavo mokymosi metu atlikti užduotis ir veiklą (Pintrich, Smith, Garsia et al., 1993). Šia idėja disertaciniame tyrime grindžiamas ne tik savikontrolės gebėjimų, bet ir fizinių gebėjimų ugdymas.

Savikontrolė padeda moksleiviams geriau įsisąmoninti ir kontroliuoti savo dėmesio kaitą, o tai turi įtakos mokymosi rezultatams, pavyzdžiui, kontroliuodamas savo dėmesį, mokinyse seka savo elgesį – ar yra dėmesingas mokymosi metu. Jis turi paklausti savęs: „Ar buvau dėmesingas?“ ir ant atskiro lapo užrašyti „Taip“ arba „Ne“, atsižvelgdamas į tai, kaip įsivertino (Hallahan, Kauffman, 2003). Kai kurie mokslininkai pažymi, kad skatinti moksleivius grafiškai vaizduoti savo pačių elgesio vertinimo rezultatus atliekant užduotis yra taip pat veiksmingas būdas (Hallahan, Kauffman, 20003).

Žvelgiant konstruktyviai, savikontrolė mokymosi procese pagrindžia fundamentalius žinių struktūros ir kritinio mąstymo pokyčius mokantis. Tai įgalina iš esmės keisti žinių struktūrą ir mokinių kritinį mąstymą, žinių supratimą ir jų plėtrą (Pintrich, 2000). Kurdami tinkamą motyvuojančią mokymosi aplinką ir taikydami adekvačius mokymo metodus, kurie taip pat skatina savireguliaciją, mokytojai gali padėti mokiniams susikurti būtinus savireguliacijos įgūdžius ir motyvacinius įsitikinimus (Ommundsen et al., 2013; Zimmerman, Kitsantas, 2005; Pintrich, 2000). Tokie motyvaciniai įsitikinimai ir savireguliacijos įgūdžiai yra vertingi, siekiant padėti mokiniams *padidinti suvokiamą mokymosi proceso kontrolę ir būti aktyviais mokymosi proceso dalyviais*, t. y. padėti jiems aktyviai dalyvauti savo pačių mokymosi procese ir tapti save reguliuojančiais besimokančiais (Ommundsen, Lemyre, 2007). Iš dabartinės mokymosi savireguliacijos teorijos perspektyvos teigiama, kad mokiniams, kurie išsiugdo savikontrolės gebėjimus, daug geriau sekasi plėtoti akademinį įgūdžių ir žinių (Pintrich, 2000).

Judesių (judėjimo) mokymas gali turėti įtakos pažinimo ir motyvacinei savireguliacijai, įskaitant su užduotimi susijusių mokymosi strategijų naudojimą (Lidor, 2004; Lavis, Deviterne, Perrin, 2000; Zimmerman, Kitsantas, 1996; Glencross, 1994; Singer, Flora, Abourezk, 1989). Be to, judesių mokymas apima adaptyvų (prisitaikantį) pažinimą ir motyvaciją (Zimmerman, Kitsantas, 2005; Zimmerman, 2000).

A. Lee, D. Landin ir Carteris (1992) tyrė kognityvinių strategijų taikymo vaidmenį mokinių teniso įgūdžių mokymosi procese ir nustatė, kad mokiniai, kurie patyrė sėkmę, galėjo suformuluoti ir įvardyti konkrečias strategijas, kurias jie naudojo, kad pagerintų savo pasirodymą. Nepatyrę sėkmės mokiniai negebėjo suformuluoti, kaip pagerinti įgūdžius ir pademonstruoti, kaip atlikti jų įgyvendinimo strategijas.

B. J. Zimmerman ir A. Kitsantas (1996) tyrinėjo savo *veiklos stebėsenos* (angl. *self-monitoring*) ir *tikslių kėlimo* poveikį ieties metimo rezultatams tarp pradedančiųjų ieties metikų. Jos buvo atsitiktinai priskiriamos vienai iš penkių sąlygų: 1) nustatyti rezultato tikslą ir nestebėti, kaip sekasi jį įgyvendinti; 2) nustatyti rezultato tikslą ir stebėti; 3) nustatyti proceso tikslą ir nestebėti jo įgyvendinimo; 4) nustatyti proceso tikslą ir stebėti 5) nenustatyti tikslo ir nestebėti veiklos. Rezultatai parodė, kad tiek galutinio rezultato tikslų kėlimas, tiek ir savo veiklos stebėseną pagerino fizinės veiklos atlikimo kokybę. Be to, tikslų kėlimas turėjo daugiau įtakos fizinės veiklos atlikimo kokybei, o stebėseną turėjo didesnę poveikį savaveiksmiškumui.

Abi šios išvados aiškiai įrodo teiginį, kad veiksmingos ir prisitaikančios mokymosi strategijos gali palengvinti mokymąsi ir fizinės veiklos atlikimą. Taigi, svarbu nustatyti veiksnius, kurie gali palengvinti kognityvinę bei motyvacinę savireguliaciją ir mokymąsi bei atlikimo savikontrolę fizinės veiklos metu (Liukkonen, Auweele, Vereijken et al., 2007). Mokiniai turi būti aktyvūs ir strategiškai įtraukti į savo mokymąsi stebėseną. Kai jie yra save reguliuojantys besimokantieji, paprastai naudoja efektyvesnes metakognityvines strategijas, todėl gali greičiau išmokyti medžiagą ir įvykdyti jiems iškeltus uždavinius. Jie geriau supranta ugdymo turinį ir ilgiau išlaiko išmokytą informaciją (Luke, Hardy, 1999b).

Savireguliacijos didėjimas daro įtaką mokinių suvokiamai kontrolei ir atsakomybei už savo mokymąsi procesą (Schünemann, Spörer, Brunstein, 2013). *Įtraukimas* vyksta per veiklą, pavyzdžiui, planuojant, stebint ir kontroliuojant, kad mokiniai jaustų galintys kontroliuoti ir koreguoti savo pažinimą (Pintrich, 2000; Pintrich, Wolters, Baxter, 2000). *Planavimas* yra procesas, kurio metu tikslų nustatymas ir uždavinių analizė suaktyvina svarbiausius atitinkamus išankstinių žinių aspektus, todėl lengviau organizuoti ir suvokti medžiagą bei judesio užduotis. *Stebėseną* sutelkia dėmesį į judėjimo veiklos uždavinius ir patį veiklos atlikimą, tai apima savęs testavimą ir savęs klausinėjimą, suprantant uždavinius ir judėjimo veiklos aktyvumą. Pažintinės veiklos *reguliavimas* susijęs su nuolatiniu savo pažinimo veiklos koregavimu, atliekant mokymąsi užduotis ir veiklą (Pintrich, Smith, Garsia et al., 1993).

Apibendrinant galima teigti, kad savikontrolę kaip sudėtingą psichinį procesą bando aiškinti kelios viena su kita susijusios teorijos: socialinė-kognityvinė, metakognityvinė, save reguliuojančio mokymąsi teorija.

Socialinė-kognityvinė teorija pateikia detalų, logišką, praktiškai pritaikomą elgesio savireguliacijos modelį ir paaiškina savikontrolę, kaip centrinę savireguliacijos proceso fazę (Liukkonen, Auweele, Vereijken et al., 2007; Ommundsen, 2006; Bandura, 2001; Luke, Hardy, 1999a; Zimmerman, Kitsantas, 2003; 2000; Zimmerman, Kitsantas, 1996).

Metakognityvinė teorija (Vaičiulienė, 2004; Pintrich, Wolters, Baxter, 2000; Boekaerts, 1999; Flavell, 1979) pagrindžia metakognityvinį pažinimo procesą – tai žinios apie savo paties pažinimo sistemą, save, apie užduotį ir strategijas jai išspręsti. Metapažinimo teoriją sudaro suvokimas, kokių įgūdžių, strategijų ir priemonių reikia, norint efektyviai atlikti užduotį, ir gebėjimas planuoti savo veiksmus, vertinti savo paties veiklos efektyvumą, kontroliuoti savo pastangų veiksmingumą ir įveikti kylančius sunkumus. Apibendrinant galima teigti, kad tai – gebėjimas kontroliuoti savo paties pažintinį aktyvumą, todėl ir yra savikontrolės gebėjimas. Metapažintiniai gebėjimai formuojami mokantis. Mokantis metapažinimas yra dvejopas: tai mintys apie tai, ką mes žinome, ir mintys apie tai, kaip mes reguliuojame mokymąsi. Atlikdami užduotis kūno kultūros pamokose, mokiniai turi mąstyti apie tai, ką žino, ir apie tai, kaip atlikti užduotį: planuoti veiksmus, atlikti veiklą ir vertinti, ar atlikti veiksmai buvo sėkmingi, ar reikia įdėti daugiau pastangų, kad užduotis būtų sėkmingai atlikta, įveikti iškylančius sunkumus. Išvardyti metakognityvinio pažinimo komponentai ir yra savikontrolės gebėjimai, kurie gali būti sėkmingai ugdomi kūno kultūros pamokose. Tai padeda geriau įsisąmoninti ir kontroliuoti savo dėmesio kaitą, padidinti suvokiamą mokymąsi proceso kontrolę ir būti aktyviais mokymąsi proceso dalyviais, kas turi įtakos mokymąsi rezultatams.

Būdami save reguliuojančiais besimokančiais (Ommundsen, Lemyre, 2007; Boekaerts, Niemivirta, 2000; Lidor, 2004; Lavis, Deviterne, Perrin, 2000), mokiniai naudoja efektyvesnes metakognityvines strategijas (išmokyti kelti mokymąsi tikslus, stebėti ir kontroliuoti savo pažinimą, motyvaciją, emocijas ir elgesį, vadovautis tikslais arba juos riboti priklausomai nuo aplinkos konteksto), todėl gali greičiau išmokyti medžiagą, geriau supranta ugdymo turinį, jaučia didesnę atsakomybę už savo mokymąsi procesą ir ilgiau išlaiko išmokytą informaciją.

1.1.5. Savikontrolės tyrimų tarpdiscipliniškumas: savikontrolės tyrimai pedagogikos, psichologijos ir sporto mokslo srityse

Pastaruoju metu nemažas dėmesys skiriamas sportuojančių moksleivių socialinių įgūdžių (dorovinių, situacinių, esminių, varžybinių) tyrimams (Šniras, 2004, 2005; Šniras, Malinauskas, 2004; Gard, Meyenmn, 2000; Meyers, Bourgeois, 1999; Weinberg, Comar, 1994). Sporto mokslo darbuose nagrinėjami sportininkų savireguliacijos, savikontrolės ypatumai (Malinauskas, Klizas, Šniras, 2008; Chiviawsky et al., 2008; Cecchini, Montero, Alonso et al., 2007; Carwyn, 2005; Malinauskas, Malinauskienė, 2004; Šniras, 2002; Martens, 1999; Muraven, Diane, Baumeister, 1998). Sportininkams, pasižymintiems stipria savikontrolė, būdinga lanksčiai reaguoti į pasikeitusią situaciją, gerai valdyti emocijas, todėl jie gali veiksmingiau siekti gerų sportinių rezultatų (Malinauskas, 2001; Malinauskas, Malinauskienė, 2004). Šie tyrimai atskleidžia subjektyvios psichinės savikontrolės apraiškas, kurios pasireiškia gebėjimu kontroliuoti ir reguliuoti savo emocinę būseną. Kaip teigia R. Malinauskas, V. Malinauskienė (2004), savikontrolės ir savireguliacijos stiprinimo pagrindinis tikslas – savitos sportininko emocinės būsenos, kuri padėtų sportininkui geriau atskleisti savo įgūdžius, įgytus per pratimus, formavimas.

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių savikontrolės gebėjimai yra dar mažai tyrinėti. Savikontrolę esminių socialinių įgūdžių kontekste nagrinėjo Lietuvos ugdymo institucijoms adaptuotos emocinio ugdymo programos: „Zipio draugai“, „Antras žingsnis“, Lions Quest programa „Paauglystės kryžkelės“ ir „Olweus“. Savikontrolė tyrinėta kaip ikimokyklinio amžiaus vaikų brendimo mokyklai komponentas (Glebuviene, Grigaitė, Monkevičienė, 2002), savireguliacijos modelis sukurtas muzikos atlikėjiškai veiklai tobulinti (Kirliauskienė, 2005) ir kt. Yra atlikta tyrimų, analizuojančių pradinį klasių mokinių savikontrolės ypatumus, tačiau ne kūno kultūros pamokų metu, pvz., savikontrolės vaidmuo mokantis skaitymo (Schünemann, Spörer, Brunstein, 2013), įveikiant mokymosi negalias (Hallahan, Kauffman, 2003).

Mokslininkų darbuose savikontrolė dažniausiai analizuojama ne kaip pradinį klasių moksleivių, o kaip įvairių kitų socialinių grupių (neįgaliųjų, delinkventiškų) socialinis elgesys. Mokslinėje literatūroje nemažas dėmesys skiriamas sportininkų ir vyresniųjų sportuojančių moksleivių *socialinių įgūdžių* (dorovinių, situacinių, esminių, varžybinių) tyrimams (Šniras, Malinauskas, 2004; Šniras, 2004, 2005; Meyers, Bourgeois, 1999; Weinberg, Comar, 1994), jų savireguliacijos, savikontrolės ypatumams (Muraven, Diane, Baumeister, 1998; Weinberg, Gould 1995). Malinausko, Malinauskienės (2004), Bump (2000), Martens (1999) tyrimai rodo, kad ugdant savikontrolės gebėjimus galima efektyviai naudoti psichologinio rengimo programą (Šniras, 2005), tačiau šie tyrimai atlikti tiriant įvairaus meistriškumo sportininkų gebėjimus, o darbų apie savikontrolės ugdymą jaunesniame mokykliniame amžiuje stokoja.

Savikontrolė yra pagrindinis žmogiškosios funkcijos aspektas ir pagrindinis žmogaus elgesio komponentas įvairiose kultūrose (Wang, 2002). Nors savikontrolė tyrinėjama seniai, sukurta labai mažai matavimo instrumentų, siekiant įvertinti vaikų savikontrolės tendencijas ir elgesį. Daugiausia savikontrolės tyrimų atlikta JAV. Kinijoje pagal amerikiečių P. C. Kendall ir L. E. Wilcox (1979) *Savikontrolės vertinimo skalę* (SCRS) atlikti ikimokyklinio amžiaus vaikų tyrimai. Šis instrumentas leidžia palyginti vaikų gebėjimus savarankiškai kontroliuoti elgesį Vakarų ir Rytų kultūrose.

J. A. Cecchini, J. Montero, A. Alonso ir kt. (2007) tyrinėjo mokyklinio amžiaus vaikų asmeninės ir socialinės atsakomybės įtaką savikontrolėi ir žaidimui pagal taisykles, naudodami Hellisono (1995) modelį. Tyrimų rezultatai parodė, kad ugdoma pagal intervencinę programą A grupė pagerino asmeninį grįžtamąjį ryšį, vėluojantį pasitenkinimą, savikontrolę ir savireguliacijos procesus, A ir B grupėse pagerėjo asmeninės ir socialinės atsakomybės dėl pasitenkinimo ir sportinio meistriškumo indikatorinių reikšmės bei sumažėjo kintamųjų, susijusių su noru išlošti, šiurkščiu žaidimu, kontaktiniais prasižengimais ir blogu meistriškumu, reikšmės. Tai patvirtina, kad mokyklinis amžius yra palankus savikontrolės gebėjimams ugdyti, ypač sportinė veikla.

S. Chiviawsky ir kt. (2008) atlikti 10-ies metų amžiaus vaikų tyrimai liudija savikontrolės naudą mokantis atlikti judesį: vaikai patys turėjo nuspręsti, kada jiems geriausia sužinoti atlikimo rezultatus. Tyrimo rezultatai liudija, kad vyresni vaikai gerai supranta rezultatų žinojimo savikontrolės reikšmę mokantis atlikti judesį.

Kai kurie autoriai pateikia gana skirtingas savikontrolės sampratos interpretacijas: K. Lane, M. Pierson, C. Givner (2003) supranta savikontrolę kaip dvigubą reiškinį: tai gebėjimas tinkamai gauti informaciją ir suteikti grįžtamąjį ryšį suaugusiajam ir bendraamžiui, palaikant teigiamą asmeninę atsakymo sistemą per šias sąveikas. Savikontrolės gebėjimų turintys vaikai gali sukurti bendraamžių pasitikėjimą, nes

tai leidžia numatyti teigiamų atsakymų poaibį įvairiose stimuliuojančiose situacijose. Mokytojai dažnai supranta savikontrolės savybes kaip vaikų brandos rodiklį.

Vieni pirmųjų savikontrolės tyrėjų P. Kendall ir L. Wilcox (1979) apibrėžia savikontrolę kaip savi-vardos „įstatymą“ ir jo „vykdomą“. „Įstatymo“ veiksniais laikomi apgalvojimas, problemos išsprendimas, planavimas ir įvertinimas, kuris priverčia vaiką veikti neimpulsyviai. Gebėjimas apgalvoti, atlikti pasirinktą elgesį ar nesielgti nepageidautinai buvo laikomi elgesio komponentais (Kendall, Wilcox, 1979).

L. L. Humphrey (1982), remdamasis Kanfer, Karoly (1972), sukūrė dvi vaikų savikontrolės vertinimo skales: mokytojams skirtoje vaikų savikontrolės vertinimo skalėje (TSCRS) išskyrė *pažintinę / asmeninę* savikontrolę ir *elgesio / tarpasmeninę* savikontrolę, o vaikams skirtoje savikontrolės skalėje (CPSCS) – *tarpasmeninę* savikontrolę, *asmeninę* savikontrolę, *įsivertinimą* ir *išplaukiantį mąstymą* (angl. *consequential thinking*). 11 iš 12 korelacijų tarp mokytojų ir vaikų įvertinimų buvo statistiškai reikšmingos.

Kinijos mokslininkai Wang (2002) nustatė, kad mergaitės geresnės kontroliuoti savo elgesį negu berniukai. Tyrimais taip pat nustatyta, kad vaikai, kurie neturėjo brolių ir seserų, buvo dirglesni ir mažiau save kontroliuojantys, blogiau rūpinosi kasdienine veikla negu tie, kurie augo šeimoje ne vieni (cit. pagal Wang, 2002).

M., Muraven, T., Diane, R. F. Baumeister (1998) aprašo D. Zigler sukurtą penkių žingsnių savikontrolės ugdymo metodiką, pagal kurią galima modeliuoti pageidaujamą elgesį, sukuriant savikontrolės programą, kuri grindžiama *sutartimi su savimi*, taikant apdovanojimų ir bausmių sistemą. Tai patvirtina ir prekybos agentų, konsultantų, vadybininkų tyrimai: prekybos srityje stiprus ir reikšmingas stimulus, palaikantis savi-kontrolę, yra pelno gavimas.

Savikontrolė padeda nusistatyti savo organizmo pokyčius. O. Batučio, R. Malinausko, A. Dumčienės (2007) tyrimai apie 14–16 metų moksleivių fizinės saviugdą ir psichikos sveikatos sąsajas patvirtina, kad gerų savikontrolės gebėjimų ugdymo rezultatų galima pasiekti fiziniu ugdymu, kurio metu ne tik suteikiama žinių apie savarankišką fizinį aktyvumą ir sveikatos stiprinimą, bet ir lavinami savistabos ir savikontrolės įgūdžiai. Nustatyta, kad fizinė saviugda teigiamai veikia psichinę sveikatą, nes statistiškai patikimai ($p < 0,05$) pagerėja psichinė pusiausvyra, taigi ir moksleivių psichinės savikontrolės gebėjimai. K. Miškinis (2002) pabrėžia konstruktyviojo mąstymo reikšmę dvasinei pusiausvyrai, J. A. Hubbard, J. D. Coie (1994) nuomone, galėjimas valdyti stiprias emocijas yra tiesiogiai susijęs ne tik su mokėjimu suprasti kitų žmonių emocijas, bet ir su aukštu socialiniu statusu.

Fiziškai ugdamas, mokiniams atsiveria galimybių savikontrolėi: ne tik sekti, analizuoti, bet ir koreguoti sveikatos būklę, fizinį išsivystymą, fizinį parengtumą, psichines būsenas, emocijas ir veiksmus. Kontrolės pojūčio naudą liudija M. Seligman (1990) atlikto išmokto bejėgiškumo tyrimai (1991). Tikroji asmenybės jėga prasideda nuo pasitikėjimo, kad visko gali pasiekti, jei įdėsi pakankamai pastangų. Suvokiama savikontrolė didina savo vertės suvokimą (Bump, 2000). Pagal kontrolės pobūdį autorė skiria *orientuotus į sėkmę* ir *orientuotus į nesėkmę* sportininkus: orientuotieji į sėkmę atsakomybę už savo pasiekimus priskiria pastangoms, o orientuotieji į nesėkmę – atsitiktinei sėkmei arba lengvoms užduotims. Abiejų tipų sportininkams naudinga sutelkti dėmesį į pačią veiklą, kurią sportininkas gali kontroliuoti (Bump, 2000).

Vidinės kontrolės pojūtis susijęs su savikontrolės gebėjimais. Jei mokinys neturi vidinio kontrolės pojūčio (vidinės atribucijos), jis greičiausiai puls į neviltį ir nedės pastangų. Jei mokinys priskiria savo trūkumus pastangų stokai, tuomet jis iš tikrųjų gali nemažai padaryti. Atribucijų mokiniai gali būti mokomi netiesiogiai, pavyzdžiui, jei mokytojas siūlo mokiniams pamąstyti apie savo veiklos rezultatus ir išsikelti sau tikslus juos pagerinti, galbūt įvertinti, jis siunčia „paslėptą žinutę“, kad pagerėjimas ateina patiems mokiniams stengiantis ir kad rezultatai nėra pasiekiami tiesiog dėl to, kad mokinys talentingas. Tačiau galima mokyti ir tiesiogiai (Petty, 2014; Grant, Dweck, 2001). Berniukų ir mergaičių suvokiamo save reguliuojančio mokymosi struktūra yra vienoda (Vandavelde, Van Keer, Rosseel, 2013).

Atlikti tyrimai rodo, kad kūno kultūros pamokose mokiniai dažnai nepasitiki savimi (30 proc.), nėra ramūs (25 proc.), savarankiški (25 proc.), žvalūs (20 proc.) (Фонарев, Панфилова, 2004). R. Malinausko, Š. Klizo, Š. Šnirio (2008) tyrimų duomenimis, vidurinio mokyklinio amžiaus berniukai pasitiki savimi labiau nei mergaitės ($p < 0,05$). Atnaujintose *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiose programose* (2008) nurodoma, kad savikontrolės gebėjimai turėtų būti ugdomi per kūno kultūros ir etikos pamokas, tačiau praktikoje kūno kultūros pamokose apsiribojama tik vienu fizinės savikontrolės parametru – pulso skaičiavimu prieš fizinį krūvį ir po jo. Tuo tarpu savikontrolės samprata turėtų būti daug platesnė.

Savikontrolės sampratos analizė rodo, kad savikontrolė, būdama fizinio ugdymo tikslas ir asmenybės ugdymo priemonė, tampa daugelio mokslų objektu. Savikontrolė yra sudėtingas, daugialypis, kryptingas

savęs stebėjimo ir tobulinimo procesas, susijęs su kitomis gretimomis sąvokomis (savitvarka, savireguliacija, savaveiksmiškumas ir kt.). Savikontrolė – tai kryptinga veikla savęs tobulinimo link. Ji suprantama kaip sąmoningas ir valdomas procesas, kurio metu asmenybė vertina savo veiksmus pagal sau pačiam svarbius kriterijus ir lygina veiklos padarinius su išsikeltais tikslais. Fizinio ugdymo procese asmenims atsiveria galimybės savikontrolei: ne tik sekti bei analizuoti, bet ir koreguoti, t. y. kontroliuoti, sveikatos būklę, fizinį išsivystymą, fizinį parengtumą, psichinės būsenas, emocijas ir veiksmus.

Apžvelgus atliktus savikontrolės tyrimus sporto srityje, aiškėja, jog pastaruoju metu įsivyrėja kelios savikontrolės tyrimų kryptys: viena akcentuoja fizinės savikontrolės rodiklių tyrimus, kita – psichinės savikontrolės, psichinės gerų emocijų valdymu, lanksčiu reagavimu į pasikeitusią situaciją, tyrimus. Abi tyrimų kryptys papildo viena kitą ir padeda optimaliai organizuoti mokomąjį procesą, leidžia tiksliau įvertinti fizinę ir psichinę būklę, tiksliai parinkti arba pakoreguoti fizinį krūvį, siekti aukštesnių rezultatų, išvengti traumų.

Pedagoginės ir psichologinės literatūros analizė rodo, kad tikslinga ne tik etikos, bet ir kūno kultūros pamokų metu ugdyti santykį su savimi (savivoka, savivertė, sąžinė, mokymosi ir dorinės pažangos motyvacija, sveika gyvensena ir saugus elgesys) bei mokyti ne tik fizinės, bet ir psichinės savikontrolės, nes tai lemia pradinį klasių mokinių psichosocialinę raidą ir jų mąstymo galimybes, kai vertinant kito poelgius pradeda suvokti aplinkybių vaidmuo ir gebama į jas atsižvelgti, suvokiama, kad reikia paisyti bendruomenės lūkesčių ir laikytis normų, savęs suvokimas grindžiamas ryšiais su kitais žmonėmis.

1.2. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu teorinis pagrindimas

1.2.1. Mokyklinio amžiaus mokinių amžiaus tarpsnių periodizacija

Žmogaus gyvenimo skirstymas į amžiaus tarpsnius sociologijos moksle vadinamas socialiniais perėjimais, socialinės psichologijos moksle – reikšmingais gyvenimo įvykiais, etnologijos – iniciacija ir t. t. Amžiaus tarpsnis – tai žmogaus fizinės ir psichinės raidos periodas (Jovaiša, 2007), gyvenimo atkarpa, vertinama chronologiniu (laiko) požiūriu. Ji žymi skirtingus ir dažnai prieštarigus žmogaus gyvenimo laikotarpius, kuriuos periodizuojant dažniausiai taikomi šie kriterijai:

- neurofiziologiniai, susiję su skirtinga žmogaus anatominė struktūrų branda ir tarpneuroninių ryšių, žyminių nervinę ir endokrininę sistemas, pokyčiais;
- fiziniai, susiję su lytiniu brendimu (pubertetu) ir dažnai vadinami akceleracija arba ankstyvojo XX amžiaus jaunimo subrendimo tendencija;
- psichologiniai, apimantys žmogaus suvokimo, abstraktaus mąstymo, kultūrinės saviraiškos procesus ir suponuojantys svarbiausią jo sąmonės konstantą – savimonę;
- socialiniai, kultūriniai, susiję su žmogaus bendravimo, mokymosi, darbinės veiklos ir laisvalaikio ypatybėmis.

Žmogaus gyvenimo raidos periodizacija yra sudaroma atsižvelgiant į tam tikrus organizmo psichobiologinius vystymosi ypatumus, taip pat bandoma gretinti ir su judėjimo veiklos etapais. Teorijose amžiaus fazės skirstomos nevienodai.

Lietuvoje priimta laikytis tokios pedagoginės mokyklinio amžiaus vaikų periodizacijos:

7–10 metų – jaunesnysis mokyklinis amžius;

11–16 metų – vidurinis mokyklinis amžius;

17–19 metų – vyresnysis mokyklinis amžius (Jovaiša, 2007).

Raidos psichologai vaiko amžių nuo 7 iki 11 metų vadinama vidurine vaikyste (arba mokykliniais metais) (Žukauskienė, 2012; Newman, Newman, 2009; Salich, 2001). Pedagogikoje šis amžiaus tarpsnis yra vadinamas jaunesniu mokykliniu amžiumi (I–IV klasės). Šiuo laikotarpiu tobulėja vaiko loginis mąstymas, suvokimas, lavėja vaizduotė, dėmesys ir atmintis, kalbiniai sugebėjimai, plečiasi žodynas (Žukauskienė, 2012).

B. Newman, Ph. Newman (2009) nurodo, kad vidurinė vaikystė tęsiasi nuo 6 iki 12 metų, o ankstyvoji paauglystė prasideda 12-ais gyvenimo metais. V. Černius (2006) paaugliais vadina tik 13–17 metų vaikus.

Priskirdami 11-uosius gyvenimo metus jaunesniajam mokykliniam amžiui, rėmėmės R. Žukauskienės (2012), B. Newman, Ph. Newman (2009), M. Salich (2001) pateikta vidurinės vaikystės (7–11 metų) pažintinės, fizinės ir psichosocialinės raidos charakteristika, kuri atsiskleidžia šiame darbe tyrinėjant mokinių ypatumus, bei E. Andriulio (1994), J. Tutkuvienės (2010b, 1995) amžiaus tarpsnių periodizacija, kuri parem-

ta vaikų augimo ir brendimo morfologinių požymių tyrimais (4 lentelė). Pagal šią periodizaciją, berniukų jaunesnysis mokyklinis amžius (antroji vaikystė) yra 8–12 metų, mergaičių – 7–11 metų. Šis laikotarpis nurodomas kaip brendimo įžanga (Tutkuvienė, 1995). J. Tutkuvienės (1995) sudaryta žmogaus amžiaus periodizacija pagrįsta ilgamečiais Vilniaus universiteto mokslininkų S. Pavilionio, G. Česnio, J. Tutkuvienės ir kt. vaikų augimo ir brendimo morfologinių požymių tyrimais bei gausios mokslinės literatūros analizės rezultatais. Remiantis biologiniais duomenimis, šioje žmogaus amžiaus periodizacijos lentelėje matyti, jog perėjimas iš vieno amžiaus tarpsnio į kitą yra individualus. Augimo ir brendimo greičio nevienodumo kiekvieno amžiaus tarpsnio duomenys svyruoja: kiekvienoje populiacijoje yra greičiau arba lėčiau negu vidutiniškai augančių ir bręstančių individų (Tamašauskas, Stropus, 2003).

4 lentelė. Žmogaus amžiaus periodizacija (Tutkuvienė, 1995)

Tarpsnis	Amžius
Augimo-brendimo	Nuo gimimo iki 20 (25) m.
1. Neutralioji vaikystė	Nuo gimimo iki 20 (25) m.
naujagimystė	Nuo gimimo iki 14 (30) d.
kūdikystė	14 d. (1 mėn.) – 12 mėn. (15 mėn.)
ankstyvoji vaikystė (lopšelinis amžius)	1–3 m.
pirmoji vaikystė (darželinis amžius)	3–6 (7) m.
2. Brendimo įžanga ir lytinis brendimas	nuo 7–8 m. iki 17–19 m.
antroji vaikystė (jaunesnysis mokyklinis amžius)	8–12 m. (berniukų) 7–11 m. (mergaičių)
tikrasis brendimas (vidurinis mokyklinis amžius)	13–16 m. (berniukų) 12–15 m. (mergaičių)
brendimo baigmė (vyresnysis mokyklinis amžius, arba ankstyvoji jaunystė)	17–19 m. (berniukų) 16–17 m. (mergaičių)

B. ir Ph. Newman (2009) pagrindiniais vidurinės vaikystės požymiais nurodo šiuos: antrosios vaikystės laikotarpiu fizinis vystymasis vyksta gan tolygiai: toliau kaulėja ir auga griaučiai, stuburo slanksteliai, tačiau stuburas vis dar lankstus ir lengvai deformuojamas. Intensyviai auga galūnės. Sparčiai vystosi smulkieji plaštakos raumenys, ir vaikas sugeba atlikti smulkius darbus. Didėja raumenų masė, ženkliai padidėja kojų raumenų jėga. Nugaros raumenys dar silpni, ilgas sėdėjimas ir netaisyklinga laikysena kelia skoliozės riziką. Pieninius dantis keičia nuolatiniai, didelė dantų karieso tikimybė. Tobulėja nervų sistemos funkcijos. Galvos smegenų masė 9–10-aisiais metais beveik nustoja augti. Nuo 8–9 m. greičiau susidaro sąlyginiai refleksai, jie tampa patvaresni. Vystosi II signalinė sistema, žodis įgauna ypatingą reikšmę.

Pubertetu (lot. *pubertas* – lytinis subrendimas) vadinamas paauglystės amžiaus tarpsnis, kai vyksta lytinis brendimas (*Tarptautinių žodžių žodynas*, 2009; Jovaiša, 2007). Mergaitėms antrosios vaikystės pradžioje persitvarko histofiziologinė kiaušidžių struktūra; kiaušidės sparčiau pradeda didėti 9-ais, o gimda – 11-ais metais.

Remiantis L. Kohlberg (1976) nuomone, 10–14 metų amžius yra ankstyvoji paauglystė, atitinkanti lytinės brandos pradžią, tačiau socialinio statuso požiūriu dar nesiskirianti nuo vaikystės.

B. ir Ph. Newmanai (2009), kaip psichosocialinio požiūrio šalininkai, daug dėmesio skiria vidinei patirčiai ir teigia, kad žmogaus gyvenimo periodai priklauso nuo nuolatinio asmenybės augimo. Jų teorijos mintis – vidinę žmogaus erdvę, asmenybės augimo pagrindą, sudaro visa, ką esame patyrę tiek sąmoningai, tiek pasąmonės lygmenyje – tai planavimo ir iniciatyvos kontrolės centras. Ši teorija remiasi keturiomis prielaidomis:

1. Augimas vyksta visą gyvenimą – nuo vaisiaus užuomazgos iki senatvės;
2. Individo gyvenimas rodo jo vystymąsi;
3. Asmenybę reikia vertinti integruotai – jos vystymąsi analizuoti vidinio aktyvumo kontekste (fizinio, socialinio, emocinio ir kognityvinio);
4. Kiekvieno žmogaus elgesys turi būti analizuojamas tam tikroje aplinkoje esant tam tikriems tarpasmeniniams santykiams.

Apžvelgus mokslinę literatūrą aiškėja, kad 10–11 metų vaikai pagal pedagoginę amžiaus tarpsnių periodizaciją priklauso vidurinei vaikystei, jaunesniajam mokykliniam amžiui. Kai kurių autorių duomenimis, jie jau gali turėti ir ankstyvosios paauglystės, atitinkančios lytinės brandos pradžią (10–14 metų), bruožų, tačiau socialinio statuso požiūriu dar nesiskiriančių nuo vaikystės. Šiame darbe remiamasi raidos psichologijos mokslo praktikuojama vaiko amžiaus tarpsnių klasifikacija ir psichologine vidurinės vaikystės (7–11 m.) charakteristika bei šiam laikotarpiui būdinga mokiniui pažintine ir psichosocialine raida.

1.2.2. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų ypatumai savikontrolės gebėjimų ugdymo požiūriu

Vidurinė vaikystė yra tarpinė asmens raidos stadija, kurios metu tėvai dar tebekontroliuoja vaiko elgesį, bet kartkartėmis vaikas kontroliuoja pats save (Papalia, Olds, Feldman, 2006).

Moksliniai tyrimai (Peterson, Taylor, cit. iš Garbačiauskienė, 1999) rodo, kad pirmieji paauglystės pokyčiai prasideda nuo 10–12 metų, o vaikų nuotaikų kaita pasireiškia impulsyvumo ir netgi negatyvizmo reakcijomis, taigi somatinius pokyčius papildo psichinių (mąstymo, jausminių) struktūrų kaita, taip pat pasikeitęs jų socialinis elgesys, padidėjęs atotrūkis nuo šeimos. Tokiomis aplinkybėmis jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymas tampa reikšmingu socialinio prisitaikymo veiksniu.

Psichofiziologinė raida. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus centrinės nervų sistemos jaudinimo procesai dažnesni nei slopinimo. Tai mažina vaikų nervų sistemos funkcinių pajėgumą ir greitai sukelia nuovargį, todėl vaikai dažnai emocionalūs, jaudrūs. Sparčiai tobulėja antroji signalinė sistema (mąstymas, kalba, atmintis, vaizduotė, emocijos) (Žukauskienė, 2012). Greitai vystosi atskiros smegenų sritys, ypač kaktinė smegenų sritis, atsakinga už planavimą, samprotavimą, socialinių ir etinių sprendimų priėmimą (Bell et al., 2007). Kognityvinis lankstumas, tikslų kėlimas, informacijos apdorojimas sukuria pagrindą tolesnei kognityvinei raidai, taigi ir savikontrolės gebėjimų vystymuisi.

Vaikų centrinėje nervų sistemoje vykstantys procesai yra labai paslankūs, labilūs (Žukauskienė, 2012). Vaikai dėl sąlyginių refleksų sugeba greitai formuoti įvairius ryšius, tai leidžia jiems greitai išmokyti naujų judesių (Skurvydas, 2008; Poteliūnienė, 2012). Sparčiai vystosi didžiųjų smegenų pusrutulių motorinė sritis (Bell et al., 2007). Kadangi vaikai yra labai jaudrūs, galima susidaryti klaidingą nuomonę, kad jie nepavargsta. Būtina keisti vieną veiklą kita, siekiant apsaugoti smegenų žievę nuo perdirginimo ir išsekimo (Poteliūnienė, 2012).

Pažintinė raida. Pagrindinė vaiko veikla šiame vystymosi etape – mokymasis – planingas ir organizuotas, privalomas. Mokytojas kelia mokiniams veiklos tikslus, nurodo darbo uždavinius, jų atlikimo laiką. Mokymosi procese formuojasi nauji svarbūs vaiko psichikos bruožai. Būtinumas laikytis tam tikrų reikalavimų ugdo vaiko valią, savikontrolę (Zambacevičienė, 2006). Atlikdamas užduotis, mokinys turi numatyti savo veiksmų rezultatus, jų nuoseklumą, apgalvoti, kokiomis priemonėmis galima pasiekti tikslą. Tai įmanoma tobulėjant gebėjimui planuoti ir atlikti mintinius veiksmus. Vaikas turi išmokyti ne tik analizuoti savo veiksmus, bet ir įvertinti juos. Šių mokėjimų pagrindu ugdosi labai svarbi pradinuko savybė – refleksija (savistaba), įgalinanti protingai ir objektyviai analizuoti savo samprotavimus ir poelgius, atsižvelgiant į tai, kaip jie atitinka sumanymą ir veiklos sąlygas. Šios naujai susiformavusios savybės – planavimas, analizė, refleksija – toliau lavinamos prasismelkia į visus pažinimo procesus (suvokimą, atmintį, vaizduotę, mąstymą, sudaro sąlygas formuoti valingam dėmesiui). Tokie psichiniai pagrindai būtinai ugdant savikontrolės gebėjimus (Žukauskienė, 2001).

D. Myers (2000) teigia, kad pažintiniai gebėjimai formuojasi laipsniškai. Dažniausiai vaikus, pasitikinčius savimi, išaugina ne nuolaidūs ar valdingi, o autoritetingi tėvai ir mokytojai, kurie įskiepija jiems kontrolės jausmą.

Dėmesys. Mokymo procese dėmesys užima labai svarbią vietą: jis, kaip organizuojantis pradas, sujungia visus psichinius reiškinius vienai veiklai. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikui būdingas nevalingas dėmesys, kurio jis dar nemoka valdyti, tačiau daugelis II–III klasės mokinių jau pasižymi valingu dėmesiu, geba sutelkti valios pastangas, klausydamiesi mokytojo aiškinimo, savarankiškai atlikti užduotis. Gebėjimas sąmoningai sutelkti dėmesį atliekant mokymo užduotis – svarbus jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų laimėjimas: vaikas, iš pradžių siekęs tikslo, kurį kelia mokytojas, pereina prie kontroliuojamo savo paties iškeltų uždavinių sprendimo (Žukauskienė, 2011; Zambacevičienė, 2006). Dėmesys yra pirminis savireguliacijos pagrindas (Legkauskas, 2013).

Suvokimas. Būdinga šio amžiaus vaikų suvokimo savybė – glaudus jo ryšys su paties atliekamais veiksmais. Pradinių kasių mokiniui suvokti daiktą – tai jį paliesti, paimti į rankas, ką nors su juo daryti, kažką jame pakeisti. Mokinių būdinga savybė – suvokimo emocingumas.

Mokymosi procese vaiko suvokimas persitvarko. Pedagogas, pratindamas vaikus stebėti objektus, išskirti esminius jų požymius ir atskirti nuo antraeilių, atsitiktinių, moko ugdytinius analizės suvokimo, planingumo ir sistemingumo. Toks suvokimas, siedamasis su kitomis pažinimo veiklos rūšimis, pamažu tampa valingu ir kryptingu stebėjimu (Legkauskas, 2013).

Atmintis. Mokydamasis vaikas lavina savo atmintį. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus ugdytinių atmintis mokymo procese formuojasi dviem kryptimis: 1) didėja žodinio loginio ir prasminio įsiminimo vaidmuo; 2) ugdomas vaiko gebėjimas sąmoningai valdyti savo atmintį ir ją reguliuoti (valinga atmintis).

Valinga vaikų atmintis pradeda formuotis, kai jie tikslingai naudojami atmintimi, kai skiria sau specialias mnemines užduotis – *įsiminti* ir *atsiminti*, t. y. *įtraukiami savikontrolės mechanizmai, vyksta metakognityvinė veikla*. Tikslas atsiminti atsiranda anksčiau už tikslą įsiminti, nes praktinėje veikloje turi remtis anksčiau įgyta patirtimi, žiniomis, mokėjimais ir įgūdžiais. Būtinybė atsiminti ir atgaminti nesėkmes skatina vaikus kelti sau tikslą įsiminti. Tyrimais nustatyta, kad šio amžiaus tarpsnio vaikų atminties tvirtumas priklauso nuo nusiteikimo įsiminti. Jeigu susiformuoja nuostata įsiminti ilgam laikui, tai įsiminimas būna tvirtesnis. Tai taip pat rodo savikontrolės gebėjimų reikšmę mokantis.

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų labiau išlavėjusi vaizdinė negu žodinė loginė atmintis. Šio amžiaus mokiniai geriau įsimena ir tvirčiau išlaiko atmintyje konkrečias žinias, įvykius, faktus negu taisykles, apibrėžimus, aiškinimus.

Galima išskirti svarbesnius jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų prasminio įsiminimo ugdymo būdus: 1) prasminę informacijos grupavimą mokantis; 2) įsimenamos informacijos siejimą su anksčiau įgyta; 3) pavienių informacijos dalių siejimą tarpusavyje; 4) įsimenamos medžiagos atgaminimo planavimą. M. Hallahan, J. Kauffman (2003) atlikti tyrimai rodo, kad savikontrolės gebėjimų stokojantys vaikai netaiko įsiminimo strategijų, todėl nukenčia jų mokymosi veikla. Tyrimai parodė, kad jaunesniojo mokyklinio amžiaus ugdytinio visuomeninėje veikloje vyrauja prasminis įsiminimas, nors dažnai pradinukai daug kartų mintinai kartoja įsimintiną medžiagą, mokosi mechanškai (Zambacevičienė, 2006). Vaikai dar nemoka naudotis įvairiais įsiminimo būdais. Dėl nepakankamai išplėtos kalbos negalėdami medžiagos atgaminti savais žodžiais, vaikai nesąmoningai išmoka ją pažodžiui. Kai kurių pradinukų atminties efektyvumą menkina nepasitikėjimas savimi, baimė suklysti, neįsiminti.

Mąstymas. Pradinuko pažintinėje raidoje ypač svarbus vaidmuo tenka mąstymui. 7–11 metų vaikų pažintinė raida pereina į trečiąją – konkrečių operacijų – stadiją (Piaget, cit. iš Myers, 2000). Susiformuoja gebėjimas samprotauti logiškai. Vaikas operuoja konkrečiomis buitinėmis sąvokomis, ima vyrauti atvirkštinio mąstymo operacijos. Atvirkštiniu veiksmu tikrinama ir koreguojama, pavyzdžiui, sudėtis tikrinama atimtimi, o atimtis – sudėtimi. Šiame amžiaus tarpsnyje susiformuoja ir kitos labai svarbios loginės operacijos – *identitiškumas* ir *abipusiškumas*. Identiškumas – supratimas, kad objektas lieka toks pat nepriklausomai nuo to, kokią formą jis įgyja; abipusiškumas – dviejų savybių tarpusavio ryšio supratimas (Piaget, cit. iš Žukauskienė, 2012; Myers, 2000).

Maždaug nuo 7 iki 11 metų vaikai gali atlikti įvairias logines operacijas. Daugelis psichologų teigia, kad mąstymo operacijos formuojasi vykstant išorinių praktinių veiksmų interiorizacijai: analogiškus veiksmus vaikas vėliau atlieka mintyse, operuodamas ne pačiais daiktais, o jų vaizdiniais. Formuojasi vidinis, mintinis veikimo planas, kas patvirtina savikontrolės gebėjimų ugdymo galimybes.

J. Piaget nuomone (cit. iš Myers, 2000), konkrečių operacijų stadijos metu plėtojami protiniai gebėjimai, reikalingi matematinėms transformacijoms ir tvermei suprasti. Mokymo procese pradedamos formuoti mokslinės sąvokos, planingai vaikams išaiškinant, kas aptariamai sąvokai yra svarbiausia ir esmingiausia. V. Davydovo (2008, 2003) atlikti tyrimai rodo, kad nuosekliai ir sistemingai formuojant mokinių logines operacijas jaunesniajame mokykliniame amžiuje jau gali rasti teorinio mąstymo pradmenys. Vaikai dar nemoka lyginti, apibendrinti: jie lygina daiktus dažniausiai pagal *utilitarinius* ir *funkcinius požymius*, lengviau randa skirtumų nei panašumų (Žukauskienė, 2012). Šio amžiaus vaikai gali klasifikuoti, skirstyti daiktus į grupes pagal kuriuos nors požymius, tačiau jie nevisiškai supranta loginius principus – tik tol, kol šie taikomi specifiniams ar konkretiems pavyzdžiams. Vaikui reikia laiko ir patirties, kad konkretaus operacinio mąstymo principus galėtų taikyti visose situacijose. Tai lemia tam tikrus savikontrolės gebėjimų ugdymo apribojimus.

Vaizduotė. Vaizduotė formuojasi anksčiau negu abstraktusis mąstymas, todėl dažnai manoma, kad vaikų vaizduotė labiau išsivysčiusi negu suaugusiųjų. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinio mąstymas remiasi suvokimu ir vaizdiniais, todėl vaikystėje vaizduotė turi svarbesnę reikšmę negu vėlesniu vaiko vystymosi laikotarpiu.

Svarbiausia vaizduotės funkcija – naujų vaizdų kūrimas, pertvarkant turimus vaizdinius. Pradinukas tik labai nedaug pertvarko vaizdinius. Tai, ką vaikas buvo patyręs, jis linkęs atkurti beveik tokiu pat nuoseklumu, kaip buvo realybėje. Kita vaizduotės ypatybė šiame amžiuje – rėmimasis konkrečiais daiktais. Žaisdami jie tam tikrą situaciją įsivaizduoja, naudodami žaislus, namų apyvokos daiktus, tik vėliau konkretus daiktas ar vaizdas užleidžia vietą žodžiui, kuris teikia galimybę naują vaizdą sukurti mintyse.

10–11 metų vaikų sukurti vaizdai labiau apibendrinti, ryškesni. Mokiniai jau geba pakeisti pasakojimo siužetinę liniją, supranta situacijos sąlyginumą, formuojasi gebėjimas vaizduoti numanomas objektų būsenas, (Zambacevičienė, 2006; Pileckaitė-Markovienė, Nasvytienė, Bumblytė, 2004).

Sąlyginai galima skirti dvi pagrindines vaizduotės formavimosi jaunesniajame mokykliniame amžiuje tendencijas. Pirmiausia tobulėja *atkuriamoji vaizduotė*, susijusi su anksčiau suvoktų dalykų išmokimu arba vaizdų kūrimu pagal aprašymą, schemą. Mokydamiesi II–III klasėje vaikai geba atkurti tikrovės vaizdus iš atminties. Lavėja ir *kūrybinė vaizduotė*: kitaip žiūrima į ankstesnės patirties įspūdžius, siejant juos į naujus derinius.

Dažnas jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų bruožas – fantazavimas, kuris neretai laikomas melavimu. 7–10 metų vaikai sukuria keistų istorijų. Galimos tokios vaikų fantazavimo priežastys: 1) vaiko emocinis diskomfortas, siekimas iš jo išsivaduoti; 2) vaikas nori atkreipti suaugusiojo dėmesį; kai neįvertintas jaučia poreikį įsitvirtinti, nori iškilti suaugusiųjų arba bendraamžių akyse; 3) pereinant iš pirmosios vaikystės į antrąją, žaidimas pamažu užleidžia vietą mokymuisi, tačiau vaidmeniniai žaidimai tampa žaidimais-dramatizacijomis ir žaidimais-fantazavimais. Trokštama, geidžiamą dalyką vaikas paverčia esamu, tikrovišku, todėl nori, kad šių istorijų klausytųsi kiti, tikėtų jomis (Zambacevičienė, 2006).

Pamažu žaidimas pereina į vidinį planą, svajones. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinio vaizdiniai tampa realistiškesni, formuojasi vaiko gebėjimas kritiškai vertinti vaizduotės padarinius vidaus logikos požiūriu. Vaikui bręstant, mokymosi procese lavėjant gebėjimui reguliuoti savo veiklą, vaizduotės procesas tampa valingesnis, kryptingesnis, formuojasi vaizdiniai, atitinkantys mokymo uždavinius. Tai leidžia geriau taikyti savikontrolės strategijas ir įsivaizduoti būsimus veiksmus.

Socialinė raida. Šio amžiaus vaikai pradeda derinti savo norus su socialiniais poreikiais, todėl jie labiau linkę numanyti, kaip jų tėvai ar kiti žmonės reaguos į tai, ką jie daro. Taip pat jie labiau priima tėvų ar pedagogų priminimus. Svarbus jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo pasikeitimas yra tai, kad jie išmoksta orientuotis savo vidiniame pasaulyje (Legkauskas, 2013; Pileckaitė-Markovienė, Nasvytienė, Bumblytė, 2004).

Tai vaiko vidinės darnos formavimosi periodas. Šie pokyčiai sudaro sąlygas ugdyti pradinius savikontrolės įgūdžius. V. Zenkovskis (1996) teigia, kad vidurinėje vaikystėje vaikas yra ypač jautrus gyvenimo iššūkiams, dar neturi išteklų atkurti savo psichinę pusiausvyrą. Jei šio amžiaus vaikas patirs psichinę traumą arba ilgai bus psichinę įtampą keliančioje situacijoje, jo emocinis vystymasis gali sutrikti (Pileckaitė-Markovienė, 2001).

Socialinė moksleivio pozicija, atsakomybės, pareigos jausmas gali sukelti įvairių baimių; pavyzdžiui, pavėluoti, būti nubaustam. Jei jos užsitiesia, tai sukelia vaiko bejėgiškumą, nesugebėjimą kontroliuoti savo jausmų. Vaiko asmenybė formuojasi darniai, jei jis nepatiria vidinių konfliktų, todėl yra svarbu, kad šio amžiaus vaikai pradėtų mokytis suprasti ir įveikti savo emocijas, save kontroliuoti.

Gebėjimo atlikti veiklą jausmas ugdomas sėkmingai, kai suaugusieji paskatina ir pamoko vaiką ką nors daryti, leidžia pabaigti pradėtą darbą, pagiria už rezultatus. Kartu ugdoma ir vaiko savikontrolė. R. F. Baumeister ir J. J. Exelina (2000) teigia, kad girti vaikus ir skatinti jų savivertę reikia, pripažįstant jų gerus darbus, nes „tai padeda tobulėti, skatina geriau elgtis, prisideda ne tik prie paskiro žmogaus laimės, bet ir visuomenės tobulėjimo“.

Šiame amžiuje padedami tvirtesni draugiškų santykių pagrindai. ketvirtos klasės mokinių draugystė nuoširdesnė, tvirtesnė, pradeda remtis tarpusavio išipareigojimais, teisių lygybe. Vaikai užjaučia vienas kitą, dalijasi džiaugsmiais ir sielvartais, ilgai išbūna susipykę.

Formuojasi ir intelektualiniai jausmai, kuriuos sukelia protinis aktyvumas, pasitenkinimas išsprendus uždavinį, sužinojus ką nors nauja. Vaikai išgyvena estetinius jausmus, džiaugiasi mėgstamo herojaus sėkme, sielvartauja dėl jo nesėkmių, piktinasi jo priešininkais. Jaunesniajame mokykliniame amžiuje formuojasi ir *praksiniai jausmai*, kuriuos sukelia mokymosi veiklos pobūdis, veiklos sėkmė ar nesėkmė. Monotoniškas darbas per pamokas skatina mokinių nuovargį, blogą nuotaiką, įdomi, kūrybiška veikla teikia pasitenkinimą, džiaugsmą (Zambacevičienė, 2006; Pileckaitė-Markovienė, Nasvytienė, Bumblytė, 2004).

Vaikui mokantis, kartu su pažinimo ir emociniais procesais formuojasi valia. Mokymosi veikla reikalauja iš pradinuko valingo dėmesio, valingo įsiminimo ir atsiminimo, atkaklumo sprendžiant uždavinius. Mokinys turi laikytis tam tikro darbo režimo. Jei mokyklos ir šeimos reikalavimai vienodi, šiame amžiuje sėkmingai ugdomas organizuotumas, stropumas.

Nors pradinių klasių mokinių veikla dažnai būna impulsyvi, veikiama tuo metu kylančių emocijų ir norų, III–IV klasių moksleiviai pradeda sąmoningiau reguliuoti savo veiklą. Jaunesniajame mokykliniame amžiuje išryškėja mergaičių ir berniukų valios savybių skirtumai – mergaitės būna ištvermingesnės, kantresnės ir atkaklesnės negu berniukai (Zambacevičienė, 2006). Bet kokioje kitoje veikloje įgyti valios įpročiai perkeliama į mokymosi veiklą.

P. Maldeikio nuomone (cit. Butkienė, Kepalaitė, 1996), vaiko valios trūkumus taisyti galima skirtingais būdais. Pirmiausia būtina nustatyti nevalingumo priežastis ir pasirinkti metodus. Vienaip reikia elgtis

stiprinant vaiko pasitikėjimą savimi, kitaip – su neveiksniu, dar kitaip – su aktyviai nesusivaldančiu. Autorius pažymi, kad valios trūkumai dažnai yra kurių nors dvasinio gyvenimo ar organiškų sutrikimų pasekmė, todėl būtina rūpintis priežasčių šalinimu.

Pradinuko valios ypatybėms formuotis padeda žaidimai, fizinis darbas, sportas, kasdienė buitis, bendravimas su draugais ir suaugusiaisiais, sekimas valingais grožinės literatūros, kino filmų herojais.

Asmenybės ypatumai. *Mokymosi motyvai, interesai, sugebėjimai.* Mokymasis keičia vaiko asmenybės kryptingumą: formuojasi mokymosi motyvai. A. Vaičiulienė (2004) mokymosi motyvus suskirstė į keturias grupes: 1) *teorinius* (noras pažinti nauja, daugiau sužinoti); 2) *praktinius* (noras pasirengti profesijai); 3) *prestižo* (noras gauti gerą pažymį, būti pripažintam draugų, užimti gerą padėtį kolektyve); 4) *prievartos ir baimės* (baimė būti nubautam, vengimas gauti blogą pažymį). Tyrimai rodo, kad I–II klasėje vyrauja teoriniai motyvai, III klasėje išauga prestižo motyvų reikšmė. Baimės ir prievartos motyvai būdingi visų klasių mokiniams: pradinukai bijo gauti blogą pažymį, bijo būti mokytojo išbarti, nenori pasilikti mokytis po pamokų (Vaičiulienė, 2004).

Pirmaisiais mokymosi metais gilėja ir plečiasi vaiko interesai, ypač pažinimo. I–II klasių mokiniai domisi pavieniais faktais ir reiškiniais, o vyresni pradinukai siekia atskleisti reiškinių priežastis, dėsningumus, ryšius ir savitarpio priklausomybę, formuojasi skaitymo interesas. Apie antrųjų mokslo metų vidurį mokymosi interesai diferencijuojasi: vaikui būdingas judėjimo poreikis virsta domėjimusi kuria nors sporto šaka (plaukimu, krepšiniu, futbolu ir kt.).

Charakterio bruožai. Charakteris, kaip pastovių žmogaus elgesio ypatybių visuma, išreiškianti jo santykį su kitais žmonėmis, pačiu savimi ir savo veiksmais, jaunesniajame mokykliniame amžiuje dar tik formuojasi. Jo apraiškos dažnai prieštaringos ir nepastovios. Mokantis formuojasi tokie jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių charakterio bruožai: darbštumas, stropumas, drausmingumas, tvarkingumas. Jau III klasėje ryškus įsisąmonintas pareigos jausmas, kuriam kartais pritrūksta pastovumo ir savarankiškumo. Charakterio formavimuisi įtakos turi doros žinių ir normų įgijimas.

Dėl šiame amžiuje silpno valingo elgesio reguliavimo pradinukas yra impulsyvus – staigiai reaguoja į tiesioginius stimulus, neapgalvoja, nenumato visų aplinkybių. Aikštینگumas ir užsispyrimas yra savotiškas vaiko protestas prieš tvirtus reikalavimus, kuriuos jam kelia mokykla, prieš būtinumą atsisakyti to, ko norėtų, ir daryti tai, ką reikia. Dažnai vaikai nesilaiko doros normų, nes suaugusieji (tėvai, mokytojai) kelia nevienodus reikalavimus. Šios asmenybės vystymosi sąlygos sunkina savikontrolės gebėjimų ugdymą(si).

Moralės raida. L. Kohlberg (cit. iš Vaičiulienė, 2004) išskyrė tris moralės raidos lygmenis ir šešias stadijas.

1 lygmuo. Ikikonvencinė (ikisutartinė) moralė. Šio lygmens moralė pasireiškia tuo, kad vaikas laikosi taisyklių, nes nori išvengti bausmės ir siekia būti apdovanotas (1 stadija – bausmės vengimas; 2 stadija – naudos siekimas). Individas prisitaiko, siekdamas patenkinti savo poreikius. Pirmasis moralės lygmuo būdingas vaikams nuo 4 iki 10 metų amžiaus.

2 lygmuo. Konvencinė (sutartinė) moralė, kuri remiasi socialinėmis normomis. Individas tampa dėmesingas kitų nuomonei, jam svarbūs kitų vertinimai. Bausmė ir apdovanojimas pakyla į kitą lygmenį – individas siekia pritarimo ir vengia būti pasmerktas. Jis stengiasi laikytis socialinių normų. Moraliniai standartai lieka dar neinternalizuoti, jie tebėra lokalizuoti išorėje.

Antrasis moralės lygmuo (3 stadija – tarpasmeninė ištikimybė, 4 stadija – visuomeninės tvarkos palaikymas) būdingas vaikams nuo 10 iki 13 metų. Trečiojo stadijoje išryškėja vaikų noras palaikyti gerus santykius su kitais, sulaukti jų pritarimo. Jie orientuojasi į „gero“ vaiko pavyzdį, nori įtikti ir padėti kitiems. Vaikai išsiugdo savo supratimą, kas yra geras žmogus. Ketvirtoje stadijoje moralų poelgį lemia pareigos jausmas ir pagarba autoritetams, siekiant išvengti jų smerkimo dėl neatliktų pareigų ir kaltės išgyvenimo. Šioje stadijoje konformistiškumas kitų asmenų atžvilgiu virsta konformistiškumu socialinės tvarkos atžvilgiu.

Vyresni vaikai kai kurias dorines problemas sprendžia vadovaudamiesi moraliniais principais (Žukauskienė, 2012). Daugelis individų neperžengia konvencinės moralės ribų (Vaičiulienė, 2004).

3 lygmuo. Pokonvencinė moralė remiasi moraliniais principais. Šio lygmens asmenų moraliniai sprendimai racionalūs ir internalizuoti. Elgesį nulemia vidinis etinis kodeksas. 5 stadija – pagarba žmogaus teisėms, 6 stadija – individualūs principai ir sąžinė. Moraliniai sprendimai grindžiami teisingumu, lygybe, užuojauta, pagarba. Trečiasis moralės lygmuo formuojasi vėlyvojoje paauglystėje, kai efektyvus mąstymas formaliųjų operacijų stadijoje sudaro prielaidas trečiojo lygmens moralei (Vaičiulienė, 2004).

Savikontrolės gebėjimų ugdymas yra glaudžiai susijęs su moralinių stadijų raida. Daugumos iki 9 metų amžiaus vaikų moralė atitinka žemiausią ikikonvencinės moralės lygmenį. Jiems būdinga vengti

bausmės ir siekti naudos. Vėliau moralė paprastai pasiekia aukštesnį 2 lygmenį, taigi mūsų pasirinktas tiriamųjų amžius (10–11 metų) yra imlus savikontrolės gebėjimams ugdyti.

Socialinio išmokymo krypties atstovų (Bandura, 2001; 2000) nuomone, moralės raidą galima paaiškinti išmokimu. Šios krypties teoretikų nuomone, moralinis elgesys įgyjamas taip pat, kaip ir bet kuri kita reakcijų sistema: per išmokimą, paskatinimą, modeliavimą. A. Bandura teigė, kad didžiausia įtaka vaikui daroma tada, kai tie, kurie skatina vaiką, yra šilti ir kompetentingi (Bandura, 2001). Socialinio išmokymo teorija daug dėmesio skiria savikontrolės raidai. Ji pagrįsta vaiko pasirinkimų arba elgesio reakcijų į moralines normas analize: tiriama vaiko savikontrolė, pavyzdžiui, kaip jis sugeba atsispirti pagundai pavogti ar pameluoti (Metcalfė, Mischel, 1999). Tyrimai rodo, kad vaikai, kurie turėjo geresnius savikontrolės gebėjimus, paauglystėje lengviau atsispirdavo pagundoms, geriau mokėsi ir pajėgdavo susivaldyti (Eigsti et al., 2006).

Edukologijos mokslų atstovų (Jovaiša, 2009) nuomone, savikontrolės priemonė yra vertybės, o savikontrolės įgūdžiai sukuria tvirtos asmenybės saviraišką – *savęs vertinimą*. Pradėjęs lankyti mokyklą vaikas yra priverstas susiformuoti naujus savęs paties, draugų vertinimo kriterijus. Tokie vaikai nesugeba adekvačiai įvertinti savo mokslo pasiekimų, asmenybės savybių. Pirmiausia vaikas įsisąmonina kitų vertinimo kriterijus, tik paskui – savo paties. Jis aiškiau suvokia ir įvertina savybes, kurios reiškiasi tam tikromis elgesio formomis (stiprus, vikrus, mandagus) negu savybes, kuriomis reiškiasi vidinis žmogaus nusistatymas kitų žmonių atžvilgiu (jautrus, teisingas). Tobulėjant asmenybei, jis tiksliau suvokia savo galimybes, vidines savybes. Jau trečioje klasėje vaikus valdo noras veikti tam tikrose situacijose, remiantis ne aplinkinių, bet savo paties vertinimu (Zambacevičienė, 2006).

Reikia siekti, kad vaikas iš pat pradžių adekvačiai save vertintų. Jei vaikas yra linkęs save pervertinti, nereikėtų per dažnai girti jo realių pasiekimų, geriau nurodyti trūkumus, kuriuos reikia šalinti (Zambacevičienė, 2006).

Vaiko savivertė priklauso nuo artimiausios vaiko aplinkos. Savivertės šaltiniu vidurinės vaikystės metais tampa ne tik mokytojai, tėvai, bet ir bendraamžiai (Žukauskienė, 2012). Kai kurie tyrimai rodo, kad vidurinės vaikystės metais berniukai save vertina geriau negu mergaitės (Wigfield et al., 2002).

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų psichofiziologinės raidos tyrimai rodo, kad centrinės nervų sistemos jaudinimo procesai dažnesni nei slopinimo, o nuotaikų kaita reiškiasi impulsyvumu, neigiamomis reakcijomis. Savikontrolės paskirtis yra padėti išmokyti prisitaikyti socialinėje aplinkoje, rūpintis savo fizine, dvasine, socialine sveikata, todėl rengti žmogų įgyti savikontrolės gebėjimus reikia nuo pat vaikystės. Jaunesnysis mokyklinis amžius – tinkamas periodas pradėti ugdyti savikontrolės gebėjimus, nes tai lemia 7–11 metų vaiko pažintinę, psichosocialinę ir moralinę raidą, susiformuoja tam palankios fizinės ir psichinės sąlygos.

1.2.3. Kūno kultūros pamoka kaip jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymo aplinka

Kūno kultūros pamoka yra pagrindinė fizinio ugdymo forma mokykloje, o mokytojo gebėjimas kurti palankią ugdymo(si) aplinką *Mokytojo profesijos kompetencijos apraše* įvardijamas kaip viena pagrindinių mokytojo profesinių kompetencijų (*LR švietimo ir mokslo ministro įsakymas Nr. ISAK-54, 2007*). Nurodoma, kad ugdymo(si) aplinkų kūrimo kompetenciją sudaro mokėjimas ir sugebėjimas saugiai ir veiksmingai pritaikyti fizinę erdvę, naudoti informacijos bei komunikacijos technologijas, įrankius ir priemones, kurti saugią, mokinio emocinį, socialinį, intelektualinį, dvasinį vystymąsi palaikančią, pokyčiams palankią ugdymo(si) aplinką, kurioje mokinys turi galimybę rodyti iniciatyvą, veikti savarankiškai ir bendradarbiaudamas; jaučiasi saugus ir pasitikintis savimi bei kitais (*LR švietimo ir mokslo ministro įsakymas Nr. ISAK-54, 2007*). Mokymosi aplinkos reikšmė pabrėžiama ir *Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“*, kurioje teigiama, kad privalu „visose mokyklose sukurti tinkamą mokymosi aplinką“, nes ji, šalia mokymo programų kokybės, labai svarbi ateities visuomenės narių ugdymui (*LR Seimo nutarimas, Nr. XI-2015, 2012*).

Mokslinėje literatūroje galima rasti įvairių mokymo(si) aplinkos apibrėžimų. D. Lipinskienė (2002) teigia, kad mokymo(si) aplinka yra vieta, kurioje besimokantieji dirba kartu ir palaiko vienas kitą, naudodamiesi įvairiomis priemonėmis ir informacijos ištekliais, siekdami mokymo(si) tikslų ir problemų sprendimo. Panašiai mokymo(si) aplinką savo darbuose apibrėžia ir R. Bartaševičius (2012), V. Brazdeikis (2009), teigdami, kad tai yra erdvė, kurioje vyksta ugdymo procesas, veikiamas edukatoriaus, ir kurią lemia ugdymo tikslas, turinys, metodai, priemonės, mokyklos kultūra. A. Vilūnienė, I. Tilindienė (2003), C. Hart, (1997) pabrėžia ne tik fizinės erdvės ir informacinių bei komunikacinių technologijų naudojimo svarbą, bet ir vadovavimosi humanizmo ir demokratijos principais, mokinių vertybių ugdymo kūno kultūros pamokose reikšmę.

Optimalios mokinių fizinės kompetencijos plėtrai reikalinga konstruktyvi, saugi mokymosi aplinka (Emeljanovas, 2009; Fjörtoft, Gundersen, 2007; Giles-Brown, 2006; Zimmerman, Kitsantas, 2005; Pintrich 2000). Kūno kultūros pamokos vyksta gryname ore ir sporto salėje, siekiant grūdinti organizmą ir stiprinti mokinių sveikatą, pratinti juos prie įvairių atmosferos, oro temperatūros, triukšmo pokyčių. Kiekvienas mokinys konkrečią aplinką suvokia individualiai, remdamasis turima patirtimi. Aplinka, kurioje mokomasi, turi būti funkcionali, saugi ir higieniška, o patalpa, įranga, sportavimo reikmenys – ergonomiški (Emeljanovas, 2009).

Mokymosi aplinka gali būti natūrali ir specialiai sukurta, tačiau svarbiausia – jos edukacinis poveikis. Ji turi būti tokia, kurioje mokinys galėtų asmeniškai tobulėti (Vilūnienė, Trinkūnienė, 2014). Kaip teigia A. Emeljanovas (2009), ugdymosi aplinkos kūrimo kriterijai yra:

- numatymas tokių veiklų, kurios teiktų mokiniams galimybę išreikšti ir tobulinti stipriąsias savo ypatybes;
- veiklos naujumas, prasmingumas, įdomumas;
- taikymas metodų, kurie skatintų veikti, mokytų bendrauti, bendradarbiauti ir gerbti kito nuomonę;
- nuostata, kad vertinimas priklauso nuo pastangų, aktyvumo, pažangos ir noro tobulėti;
- mokymo užduočių individualizavimas ir diferencijavimas;
- mokymo ir lavinimo kūrybingumas;
- palankus tvarkaraštis.

Visi šie bruožai apibūdina kūno kultūros pamoką kaip *palankią pedagoginę aplinką, padedančią* ugdyti(s) savikontrolės gebėjimus. Tačiau palankią ugdymosi aplinką sudaro ne tik optimalių mokymosi sąlygų sukūrimas, bet ir *palanki psichologinė aplinka*, t. y. pozityvaus *motyvacinio klimato*, kuriame mokinys turėtų galimybę rodyti iniciatyvą, veikti savarankiškai ir atrasti bendraminčių, sukūrimas. Palanki ugdymosi aplinka sukuria saugias, mokinio emocinį, socialinį, intelektualinį, dvasinį vystymąsi atitinkančias sąlygas, kurios užtikrina mokinio saugumą ir pasitikėjimą savimi bei kitais. Tokioje ugdymosi aplinkoje ugdoma tolerancija ir bendradarbiavimas, sudaromos optimalios sąlygos ugdyti(s) savikontrolės gebėjimus, nes saugi ir pasitikėjimą savimi bei kitais skatinanti aplinka lemia asmenybės pokyčius (Graham, 2001; Martens, 1999; Weinberg, Gould, 1995).

Tinkamas motyvacinis klimatas skatina *būti save kontroliuojančiu*, t. y. atlikti savikontrolės aktą. Nuo motyvo priklauso kiekvienos veiklos pradžia, vyksmas ir sėkmė. Vidinė motyvacija skatina žmones užsiimti veikla, tokia kaip fiziniai pratimai, dėl malonumo ar pasitenkinimo pojūčio, kurį jie gauna iš veiklos, todėl atlikti savikontrolės aktą yra lengviau, jis paskatinamas pačios veiklos (Malinauskas, 2008). Atlikti savikontrolės aktą fizinės veiklos metu gali skatinti tiek vidiniai, tiek išoriniai motyvai, tačiau vidinės motyvacijos vedini žmonės nori būti veiksmingi ir veikti dėl pačios veiklos. Tuomet fizinė veikla yra skatinama vidinio pasididžiavimo, kuris ir yra tas „užvedantis variklis“, suteikiantis norą siekti geriausio rezultato net ir tuomet, kai niekas to nevertina ar net nemato (Malinauskas, 2008). Kai žmonės be atpildo arba neverčiami daro tai, kas jiems patinka, jie supranta, kad tuo tenkina savo pomėgį (Myers, 2008). Dėl nepakankamai susiformavusios motyvacijos mažai tikėtina, kad mokiniai reguliariai mankštintųsi, nes jų poelgiai labiau priklausys nuo išorinių veiksnių ir situacijų (Poteliūnienė, 2010). Taigi fizinės veiklos savikontrolėi labai svarbi motyvacija.

Šiuolaikinio fizinio ugdymo praktikoje vyrauja didelė ugdymo formų ir metodų įvairovė (Vilūnienė, Trinkūnienė, 2014; Emeljanovas, 2009; Giles-Brown, 2006; Volbekienė, 2004; Graham, 2001). Kūno kultūros mokytojai turi daug galimybių rinktis pamokos vedimo metodiką pagal savo patirtį, tikslus, kūrybinius gebėjimus. Kaip teigia V. Melograno (2006), šiuolaikinės kūno kultūros pamokos svarbiausiais bruožais laikytini šie:

1. Fizinį pratimų technikos ir fizinių ypatybių ugdymo priemonės turėtų būti prieinamos, prasmingos kiekvienam moksleiviui, kad jis galėtų suprasti, kas jose svarbiausia, ir išmokti per pamokų ciklą.
2. Mokant siekti, kad kiekvienas moksleivis pajautų pažangą per pamoką, ypač pamokų ciklą.
3. Mokymąsi ir ypač fizinių gebėjimų ugdymąsi organizuoti humaniškiau ir demokratiškiau, akcentuoti svarbiausius mokinio perimamų žinių, gebėjimų dalykus.
4. Siekti, kad žinios ir gebėjimai taptų ugdytinio savastimi, kūno kultūros, kaip gyvenimo vertybės, pamatu.

Išskirtinis šiuolaikinės pamokos bruožas – mokinių refleksija (Emeljanovas, 2009; Giles-Brown, 2006; Vilūnienė, Volbekienė, 2004; Graham, 2001). Ji skiriama mokinių mintims ir pirmiesiems išpūdziams po atliktos fizinės veiklos išsakyti. A. Emeljanovo (2009) nuomone, tai padeda susikoncentruoti, ką reikia tobulinti kitoje pamokoje.

Ugdymo procesas turėtų būti planuojamas lanksčiai, atsižvelgiant į mokinių daromą pažangą, atsivėrusias naujas galimybes ir iškilusius sunkumus, numatant svarbiausius etapus, būdus ir priemones išsikeltam tikslui pasiekti (*Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*, 2008).

V. Blauzdys (2002), G. Greham (2001) nurodo, kad gera pamoka – tai mokytojo ir moksleivio geros partnerystės, kūrybinio bendradarbiavimo rezultatas. Kartu tai ir sudėtinga bendros veiklos, moksleivių fizinio ugdymo forma, orientuota į humanizmu grįstą demokratišką ugdymą, o ne į atskirų fizinio pajėgumo rezultatų vaikymąsi. Kaip teigia A. Emeljanovas (2009), svarbiausi geros pamokos elementai yra:

- pramankšta arba trumpa veikla;
- instruktavimas;
- mokymas, lavinimas, įvertinimas,
- atsipalaidavimas, nusiramimas;
- užduočių variacijos – naujovės atliekant tas pačias ar kitas užduotis;
- mokinių susidomėjimas.

Kūno kultūros pamokose kiek įmanoma reikia didinti mokinių ugdymosi galimybes (Vilūnienė, Trinkūnienė, 2014), todėl mokymosi veiklos variacijos turėtų būti įprasta pamokos dalis (Emeljanovas, 2009; Giles-Brown, 2006; Graham, 2007). A. Emeljanovo (2009) nuomone, mokinių susidomėjimas užduotimis net 80 proc. lemia ugdymo sėkmę. Mokomoji veikla turi būti organizuota taip, kad visi mokiniai būtų įtraukti į aktyvią veiklą. Mokytojai privalo numatyti tikslingus žaidimus arba kitą emocingą veiklą, kuri atliekama nelaukta, paprastai, įdomiai.

Siekiant palaikyti mokinių dėmesingumą, A. Emeljanovas (2009) pataria kūno kultūros pamokose naudoti vizualizacijos priemones, nes tai padeda lengviau įsiminti. Pamokos uždaviniai turi būti susiję su visomis mokymo(si) sritimis: pažintine, emocine, psichomotorine ir su sveikata susijusiu fiziniu pajėgumu, gyvenimo įgūdžiais.

Šiuolaikiniuose fizinio ugdymo vadovėliuose (*Physical Best Activity Guide: Elementary Level*, 2011; *Physical Best Activity Guide: Middle and High School Levels*, 2011; Melograno, 2006; Greham, 2001) pabrėžiama, kad kūno kultūros pamokose būtų taikomos fizinį aktyvumą skatinančios strategijos, taikant aktyvinančius mokymo metodus, bendravimo ir bendradarbiavimo užduotis. Akcentuojama, kad mokiniams patinkanti veikla labiausiai motyvuoja fiziškai aktyviai veiklai, – tokiomis sąlygomis geriausiai formuojasi fiziškai aktyvios gyvenamosios įgūdžiai (NASPE, 2005). G. Greham (2001) akcentuoja, kad fizinis aktyvumas turėtų būti malonus, saugus ir naudingas. Pedagoginiu požiūriu sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas skatina normalią fizinę ir psichinę brandą, lavina organizmo funkcijas ir sistemas, judesius, fizines ypatybes ir fizinius gebėjimus (Skurvydas ir kt., 2006b; Adaškevičienė, 2004).

Mokinių fizinio ugdymo tikslas turi būti visapusiškas fizinių galių plėtojimas (Šarkauskienė, 2011; Emeljanovas ir kt., 2009). Organizuodamas fizinio ugdymo procesą, mokytojas turi atsižvelgti į psichologinius, fiziologinius mokinių amžiaus ypatumus ir remtis šiais reikalavimais:

- fiziniai pratimai turi padėti stiprinti sveikatą, skatinti organizmo augimą ir vystymąsi, gerinti fizinį pajėgumą ir darbingumą. Fiziniai pratimai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko išsivystymą, fizinį parengtumą, sveikatos būklę;
- fizinis aktyvumas turi padėti ugdyti vaiko asmenybę, formuoti teigiamas nuostatas, reikšti savo jausmus, pažinti pasaulį ir tinkamai elgtis;
- mokinių fizinės savybės ugdomos kompleksškai;
- mokoma vis sudėtingesnių judesių, keičiamos jų atlikimo sąlygos;
- kūno kultūros pamokose pratimai neturi būti atliekami prievartiniu ir mechanišku būdu. Mokytojas turi suteikti vaikui pasirinkimo laisvę, galimybę išreikšti savo individualumą ir išradingumą (Emeljanovas, 2009).

Pagrindinė pradinį klasių mokinių fizinės veiklos rūšis yra žaidimai, kadangi jie labiausiai atitinka šio amžiaus vaikų ypatumus. Žaisdamas vaikas kuria naujus judesius ir jų derinius, tobulina įgūdžius, demonstruoja asmeninius gebėjimus. Fiziškai silpniesiems vaikams mokytojas privalo taikyti tokias fizinio aktyvumo formas, kurios padėtų patirti sėkmę, stiprintų pasitikėjimą savo jėgomis, skatintų įveikti pasitaikančius sunkumus, aktyvintų, skatintų jaustis pilnaverčiais ir imtis iniciatyvos (Adaškevičienė, 2004; Emeljanovas ir kt., 2009).

NSCA's Guide to Tests and Assessments (2012), pabrėžia, kad kūno kultūros pamokose mokiniai turi patirti tokį fizinį krūvį, kuris stiprintų jų sveikatą, formuotų teigiamą požiūrį į sveikatą stiprinantį fizinį akty-

vumą. S. Poteliūnienės (2012) nuomone, svarbu, kad pamokose būtų ugdoma teigiama nuostata mankštintis savarankiškai, pa(si)renkant tokį fizinį krūvį, kuris stiprintų mokinių sveikatą, o tam, be abejo, reikalingi savikontrolės gebėjimai. *Physical education for Lifelong fitness: the Physical best teacher's Guide* (2005) rekomenduoja tokius savikontrolės metodus kūno kultūros pamokose: tvarkaraščių ir dienoraščių metodą, pulso dažnio skaičiavimą, mokinio portfolio metodą, kūrybines užduotis.

Mokytojas turi skatinti mokinių savarankišką mąstymą, aktyvų santykį su mokomąja medžiaga, mokymąsi iš patirties. Mokymosi medžiaga ir metodai turi skatinti įvairią aktyvią mokinių veiklą: klausti, tyrinėti, ieškoti, bandyti, pritaikyti, analizuoti, spręsti problemas, kurti. Mokiniai mokosi aktyviai bendradarbiaudami tarpusavyje ir su mokytoju, bendraudami su kitais žmonėmis, susipažįsta su įvairiomis idėjomis, daiktais, aplinkomis, technologijomis (Indrašienė, 2004; Šiaučiukėnienė, Visockienė, Talijūnienė, 2005; Greham, 2001). Mokiniai turėtų mokytis įvairaus sudėtingumo kontekstuose, paliekant erdvės pasirinkti jiems tinkamą veiklą ir patirti mokymosi sėkmę.

Mokiniai mokomi vertinti ir įsivertinti, atsižvelgiant į pasiektus rezultatus kelti tolesnio mokymosi tikslus. G. Greham (2001), E. Giles-Brown (2006) ypač akcentuoja užduočių atlikimo savikontrolės ir įsivertinimo reikšmę kūno kultūros pamokose. Šie autoriai rekomenduoja įsivertinti ne tik konkrečias fizines užduotis, mokymosi pasiekimus, bet ir emocijų valdymo patirtį, rekomenduoja mokytis vaikams kelti fizinio ugdymo tikslus, planuoti, kaip juos pasiekti, įsivertinti pažangą.

Ugdymo procese turėtų vyrauti mokytis padedantis vertinimas: mokytojas nuolat stebi mokinių mokymąsi ir jiems laiku suteikia konkrečią, individualizuotą grįžtamąją informaciją apie jų pažangą ir pasiekimus, parodo sėkmę ir spragas, padeda siekti daugiau (*Pradinio ir pagrindinio ugdymo programos*, 2008). *Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“* pabrėžiama, kad kriterinis kaupiamasis vertinimas yra besimokančiojo pasiekimų savikontrolės būdas (*LR Seimo nutarimas, Nr. XI-2015*, 2012).

Saugios, psichologiškai palankios, mokinio emocinį, socialinį, intelektualinį, dvasinį vystymąsi palaukančios ugdymo(si) aplinkos sukūrimas fizinio ugdymo procese kūno kultūros pamokų metu ugdant savikontrolę atveria galimybes ne tik sekti, analizuoti, bet ir koreguoti sveikatos būklę, fizinį išsivystymą, fizinį parengtumą, psichines būsenas, emocijas ir veiksmus, sekti savo organizmo pokyčius. Mokiniais, turintiems gerų savikontrolės įgūdžių, būdinga lanksti reakcija į pasikeitusią situaciją, geras savo emocijų valdymas bei veiksmingesnis gerų sportinių rezultatų siekis (Malinauskas, 2001).

Nepalankiomis sąlygomis (streso, pykčio metu) savikontrolės gebėjimams pasireikšti daug sudėtingiau. Remiantis atliktų tyrimų duomenimis (Mockevičienė, Bieliauskienė, 2006; Webster-Stratton, 2003), galima teigti, kad vaikas, vienu aplinkybėmis pritaikantis veiksmingus savikontrolės sprendimus, nebūtinai tokius sprendimus taikys kitoje situacijoje. Tyrimai taip pat rodo, kad didesnę pozityvią patirtį turintys vaikai įprastomis aplinkybėmis dažniausiai įgyvendina pasirinktas taikias išeitis, tuo tarpu skurdžią socialinę patirtį turintys vaikai jas įgyvendina daug rečiau (Monkevičienė, 2011; Monkevičienė, Mishara, Dufour, 2006; Webster-Stratton, 2003).

A. Kolovelonis, M. Goudas, I. Dermitzaki (2011), B. Zimmerman ir A. Kitsantas (1997), tyrinėję judesių ir sportinių įgūdžių mokymą pradinių klasių mokinių fizinio ugdymo procese kūno kultūros pamokų metu taikant mokymosi savireguliacijos modelį, teigia, kad lyginant eksperimentinę su kontroline grupe pagerėjo tokie ugdymo rezultatai kaip krepšinio žaidimo gebėjimai, sumažėjo kintamųjų, susijusių su noru išlošti, šiurkščiu žaidimu, kontaktiniais prasižengimais. Tyrimuose (Kolovelonis, Goudas, Dermitzaki, 2011; Zimmerman, Kitsantas, 1997) netaikyta lenktyniavimo praktika ir nustatyta, kad mokinių išsikelti savikontrolės tikslai (tiek proceso, tiek ir veiklos) buvo vienodai veiksmingi. Dėmesio į užduotį ir pažintinį procesą sutelkimas, tikslų išsikėlimas sudarė palankias sąlygas ugdyti(s) savikontrolės gebėjimus.

Norvegijos mokslininkų Y. Ommundsen (2003), T. Garcia, T. Pintrich (1994) tyrimai liudija, kad mokiniai, išsiugdžiusieji gerus savikontrolės gebėjimus, gali veiksmingiau siekti gerų sportinių rezultatų. J. A. Cecchini ir kt. (2007) tyrimų rezultatai parodė, kad mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymas sportine veikla pagerina judesių atlikimo mokymąsi, informacijos įvaldymą, grįžtamąjį ryšį, žaidimo taisyklių laikymąsi, vėluojantį pasitenkinimą, savikontrolę ir savireguliacijos procesus, todėl tikėtina, kad analogiški savikontrolės gebėjimų ugdymo poveikiai bus pasiekti ir taikant juos kūno kultūros pamokų metu.

Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiose programose (2008) teigiama, kad fiziškai aktyvi veikla skatina gebėjimą pritaikyti prie nuolat kintančių sąlygų ir reikalavimų bei sudaro sąlygas asmeniui pažinti save, savo individualybę, ugdytis fizine ir dvasine ištverme, savikontrolės gebėjimus. Mokiniais, turintiems gerus savikontrolės įgūdžius, būdinga lanksčiai reaguoti į pasikeitusią situaciją, gerai valdyti savo emocijas bei veiksmingiau siekti gerų sportinių rezultatų (Malinauskas, 2001).

Apibendrinant galima teigti, kad šiuolaikinė kūno kultūros pamoka turi būti orientuota į sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo propagavimą. Toks fizinis aktyvumas skatina normalią fizinę ir psichinę brandą, lavina organizmo funkcijas ir sistemas, judesius, fizinės ypatybės ir fizinius gebėjimus. Išskirtinis šiuolaikinės pamokos bruožas – mokinių refleksija. Kiekvienas moksleivis turėtų pajusti pažangą per pamoką, ypač pamokų ciklą. Kūno kultūros pamokose fizinių pratimų technikos ir fizinių ypatybių ugdymo turinys turėtų būti patrauklus kiekvienam moksleiviui, kad jis galėtų išskirti, kas jį svarbiausia ir išmokyti per pamokų ciklą, o žinios bei gebėjimai taptų ugdymo savastimi, kūno kultūros, kaip gyvenimo vertybės, pamatu. Pabrėžiama užduočių atlikimo įsivertinimo reikšmė kūno kultūros pamokose. Tai sudaro sąlygas ugdytis savikontrolės gebėjimus, mankštintis saugiai, savarankiškai, būti fiziškai aktyviam, ugdytis fizinius gebėjimus. Palanki pedagoginė aplinka ir pozityvus psichologinis motyvacinis klimatas leidžia rodyti iniciatyvą, veikti savarankiškai, sukurti saugias, mokinio emocinį, socialinį, intelektualinį, dvasinį vystymąsi atitinkančias sąlygas, kurios leidžia mokiniui jaustis saugiam ir pasitikinčiam savimi bei kitais ir ugdytis savikontrolės gebėjimus.

1.2.4. Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu technologijos

Fizinės kompetencijos ugdymas reikalauja tokių pagrindinių bazinių gebėjimų, kurie apima savikontrolės, savitvarkos įgūdžius bei savimotyvacijos įsitikinimus (Zimmerman, Kitsantas, 2005; Pintrich 2000). Tačiau tik suvokdami vidinį poreikį fiziškai tobulėti ir remdamiesi metakognityviniu pažinimu, mokiniai gebės būti fiziškai aktyvūs, gebės šią veiklą savarankiškai tęsti ir stiprinti savo sveikatą. Kyla klausimas, kaip ugdyti mokinių savikontrolę, kad mokiniai išsiugdytų vidinį poreikį fiziškai tobulėti ir gebėtų stebėti, analizuoti ir kontroliuoti savo ugdymosi rezultatus? Vienas iš ugdymo būdų – tikslingas mokymo metodų taikymas. Taigi ugdymo metodų parinkimas, ugdant mokinių savikontrolę, yra itin aktualus.

Kūno kultūros pamokos suteikia daugybę galimybių mokiniams įsitikinti, *kaip nuo jų pastangų priklauso siekiamas rezultatas* (Dumčienė, Bajoriūnas, 2006). Šis kūno kultūros pamokų ypatumas ypač reikšmingas ugdant savikontrolės gebėjimus, todėl mokinių ugdymas sėkmei gali būti taikomas kaip vienas iš savikontrolės ugdymo metodų.

Moksliniai kontrolės lokuso tyrimai (Ruibytė, 1999; Patrick, Skinner, Connell, 1993; Lefcourt et al., 1991; Skinner, Wellborn, Connell, 1990; Miller et al., 1986) rodo, kad pagal sėkmių ir nesėkmių patyrimą žmonės pasidalija į dvi priešingas grupes: orientuotus į sėkmę ir orientuotus į nesėkmę. Motyvuoti pasiekti sėkmę yra optimistai, laimėtojai: į ateitį jie žvelgia su viltimi, nebijo rizikos, siekia karjeros ir nenusimena iš tikrų nesėkmių. Kita grupė – žmonės, bijantys nesėkmių ir veikiančys taip, kad išvengtų nesėkmės. Jie – pesimistai, nuolat jaučiasi esantys nevykėliai. Orientuoti į nesėkmę žmonės paprastai nieko gero iš ateities nesitiki, vengia rizikingų situacijų, nieko nesiekia ir nenori siekti, kiekviena nesėkmė juos gniuždo. Sėkmę jie laiko tiesiog atsitiktinumu, o nesėkmę – natūraliu rezultatu.

Mokymosi paradigma remiasi socialinio konstruktyvizmo teorija (Atherton, 2003; Newman, 1994) ir mokymo mokytis koncepcija (Petty, 2014; 2008; Arend, 1998), kurioje mokymasis suprantamas kaip aktyvus, konstruktyvus procesas. A. Dumčienės, Z. Bajoriūno (2006) atlikti tyrimai rodo, jog kūno kultūros pamokose, akcentuojant pastangų, kurias išties galima kontroliuoti, reikšmę, ugdomas vidinės kontrolės pojūtis – vaikai tampa labiau vidujai kontroliuojami, mokosi prisiimti atsakomybę. Tai pagerina kontrolės pojūtį ir kitose gyvenimo situacijose. „Atsiradusi ir įsitvirtinusi nesėkmės baimė kelia didžiulių problemų visuomenei: blėsta arba net išnyksta asmenybės plėtotės poreikis; pesimizmą, nesėkmių baimę mėginama dangstyti visuomenei nepriimtinais, netgi nusikalstamais, būdais“ (Dumčienė, Bajoriūnas, 2006, p. 141).

R. Weinberg ir D. Gould (1995) teigia, kad labai svarbu mokiniams leisti patirti sėkmę. Tai ypač svarbu jauniems sportininkams. Suvokta sėkmė sustiprina asmens kompetencijos jausmą, pavyzdžiui, nuleidus žemiau krepšį, jauniems krepšininkams sudaromos sąlygos, kurios leidžia patirti sėkmę, o tuo galima sustiprinti kompetencijos jausmą.

Kitas būdas, kaip teigia R. Martens (1999), pajusti daugiau veiklos kontrolės – susieti apdovanojimus su tam tikru elgesiu ir pabrėžti informacinį apdovanojimo pobūdį. Būtina akcentuoti, kad apdovanojimams skiriami būtent už tam tikrą užduočių įvykdymą, o tai leidžia įvertinti savo pastangų reikšmę, siekiant tam tikro tikslo, ir pajusti daugiau veiklos kontrolės.

Pasak L. Bump (2000), siekiant formuoti pageidaujamą elgesį efektyvu naudoti elgesio modifikavimo principus, ypač specifinį elgesį su aiškiai apibrėžiamais tikslais. Šių tikslų siekimas, suskaidant juos į atskirus tarpinius tikslus, leidžia aiškiau įvertinti veiklos rezultatus ir lengviau atlikti veiklos savikontrolę. A. Brusokas (2014) rekomenduoja kiekvieną ugdomąjį poveikį pateikti tokiais etapais: savaveiksmiškumo šaltinio demonstravimas ir

modeliavimas; praktikavimas; grįžtamasis ryšys; savaveiksmiškumo įtvirtinimas. D. Myers (2008) pabrėžia modeliavimo efektyvumą – „kai matome kitus, kurie stengėsi ir jiems pavyko“ (p. 259).

Motyvacijai pasiekti sėkmę glaudžiai susijęs su *sėkminga mokymosi patirtimi*. Tyrinėtojai nustatė, kad sportuoti maloniausia tada, kai fizinė veikla yra nei per lengva (ir todėl nenuobodi), nei per sunki (nereikia nerimauti dėl savo veiksmų). Kai užduotis geriausiai atitinka mūsų įgūdžius, mes išgyvename sėkmę; nejausdami nerimo, negalvodami apie save, mes visiškai atsiduodame iššūkiui (Myers, 2000).

Nors nėra vienos visuotinai priimtinos metodikos, kuria galima būtų remtis ugdant individo socialinius gebėjimus, praktinėje veikloje dažnai pasirenkamas mišrus socialinių gebėjimų ugdymo modelis, kurį sudaro šių metodų taikymas:

- modeliavimas,
- vaidmenų žaidimai,
- instrukcijos,
- paskatinimai,
- grįžtamasis ryšys,
- mažųjų grupių metodas,
- išmokto elgesio perkėlimas (generalizacija) (Vyšniauskytė-Rimkienė, 2006).

S. Kemerienė ir kt. (2009) šį ugdymo modelį vadina *struktūriniu mokymu* ir apibrėžia jo struktūrą keturiais mokymo komponentais: modeliavimas, vaidmenų atlikimas, grįžtamasis ryšys, išmokto elgesio perkėlimas.

Modeliavimas yra veiksmingas naujų elgesio būdų mokymo metodas. Modeliuojant gali būti išmoks-tama įvairių elgesio būdų – tam tikras elgesys gali dažnėti (stiprėti) arba retėti (silpnėti) (Kemerienė ir kt., 2009; Šiaučiukėnienė, Visockienė, Talijūnienė, 2005; Martens, 1999). Minėti autoriai pabrėžia, kad ypač svarbu aiškiai išskirti modeliavimo kriterijus, nuo kurių priklauso modeliavimo efektyvumas. Modeliavimas efektyviausias tuomet, kai demonstruojamas elgesys yra aiškus ir detalus, pradedama nuo lengviausių ir baigiama sudėtingesnių gebėjimų ugdymu, kartojamas keletą kartų, apima kuo mažiau nereikšmingų detalių, modeliais būna keli individai (Kemerienė ir kt., 2009; Petty, 2008).

Vaidybinis žaidimas – tai socialinių gebėjimų ugdymo metodas, padedantis imituoti realų elgesį. Anot I. Mann (cit. iš *Socialinių įgūdžių vadovo*, 2001), „...tai tokia situacija, kai individo prašoma vaidinti: elgtis tam tikru būdu; neįprastoje tokiam elgesiui (vaidmeniui) aplinkoje“. Kaip ir modeliavimas, vaidmenų atlikimas yra būtinas, tačiau tai ne vienintelis elgesio keitimo būdas. Vaidybinio žaidimo poveikis dažniausiai nėra ilgalaikis. Abiejų socialinių gebėjimų ugdymo metodų – modeliavimo ir vaidmenų atlikimo – taikymas didina ugdymo veiksmingumą, nes padeda sužinoti, ką ir kaip daryti; tačiau tam, kad žmogaus elgesys išties pasikeistų, tik modeliuoti ir atlikti vaidmenis nepakanka: vaikas turi žinoti, kodėl jis turėtų vienaip ar kitaip elgtis. Būtent todėl ne mažiau svarbus yra trečiasis struktūrinio mokymo komponentas – grįžtamasis ryšys.

Grįžtamasis ryšys – tai informacijos apie rezultatus suteikimas, kaip vaikui sekėsi naują socialinį gebėjimą taikyti suvaidintoje situacijoje, pabrėžiant, kiek jo elgesys sutapo su modelio elgesiu. Šiuo socialinio gebėjimo ugdymo etapu ypač svarbus teigiamas socialinis paskatinimas – įvertinimas, pagyrimas.

Išmokto elgesio perkėlimas (generalizacija). Svarbiausia ne tai, kad pratybų dalyvis išmoktų mokomą elgesį atlikti, bet tai, kad jis mokėtų jį pritaikyti realiaame gyvenime. Šiame etape būtina instrukcijų generalizacija, t. y. reikia paaiškinti moksleiviams, kokiais gyvenimo atvejais jie galės pritaikyti mokomą gebėjimą. Tuo tikslu po kiekvienų pratybų moksleiviams užduodami *namų darbai*. Namų užduočių tikslas – įtvirtinti gebėjimą, kurio buvo mokoma pratybų metu, skatinti jį pritaikyti natūralioje aplinkoje (Kemerienė ir kt., 2009; Indrašienė, 2004; Stephen, Donna, 2003; Elliott, Busse, 1991).

Remiantis pateiktu modeliu, kiekvieno ugdymo socialinio gebėjimo mokoma atliekant tokius žingsnius:

- 1) supažindinama su socialinio gebėjimo apibrėžtimi, pateikiama pavyzdžių, prašoma moksleivių pateikti pristatyto gebėjimo pavyzdžių;
- 2) demonstruojamas elgesio modelis (gebėjimas);
- 3) vaikai patys jį išmėgina žaisdami (vaidindami) įvairias situacijas;
- 4) kiti grupės dalyviai ir pedagogai dalijasi išpūdžiais apie tai, kaip moksleiviams sekėsi – pagiria, skatina; moksleivis veiklą įsivertina;
- 5) pateikiamas siūlymas naują gebėjimą iki kito susitikimo pritaikyti kasdienio gyvenimo atveju.

Išvardyta socialinių gebėjimų ugdymo metodų taikymo seka gali kisti, atsižvelgiant į ugdymo gebėjimo pritaikymo lygį (Sheridan, Maughan, Hungelmann, 1999).

I. M. Eigsti ir kt. (2006), F. A. Campbell ir kt. (2001) teigia, kad kognityvinė savireguliacija apima *repeticimą, rengimą ir organizacines strategijas*. Repeticijų strategijos padeda mokiniams gauti svarbią informaciją apie įvairius veiklos elementus ir ją atsiminti. Rengimas ir organizacija yra aukštesnio lygio apdorojimo strategijos, įskaitant apibendrinančios veiklos medžiagą ir analogiškų veiklų kūrimą, pertvarkant ir jungiant idėjas. Kiti autoriai (Bandura, 2009) pabrėžia, jog ugdant savikontrolės gebėjimus itin svarbų vaidmenį vaidina *socialinis įtikinėjimas* bei *savęs įtikinėjimas*. Jis teigia, kad socialinis įtikinėjimas („tu turi viską, ko reikia sėkmei pasiekti“), o savęs įtikinėjimas („Aš manau, jog galiu“) didina savaveiksmiškumą ir savikontrolę. Bet, jo nuomone, svarbiausias savikontrolės šaltinis yra sėkminga patirtis. „Sėkmė sukuria tvirtą tikėjimą savo veiksmingumu ir kontrole, pvz., jei pradinės pastangos sumažinti svorį, mesti rūkyti ar pagerinti mokymosi rezultatus buvo sėkmingos, tai jūsų savikontrolė auga. R. F. Baumeister ir J. J. Exelino (2000) nuomone, svarbus ugdymo veiksnys, ugdant savikontrolę, yra *teisingai suformuluotas žodinis paskatinimas*: jei visus vaikus girsite vien už tai, kad jie yra savimi, sumažės pagyrimo vertė. Geriau girti ir skatinti, pripažįstant jų gerus darbus. Tai leidžia pajusti daugiau kontrolės, nes akivaizdžiai parodo pastangų, kurias galime kontroliuoti, vertę. Tai skatina geriau elgtis, padeda tobulėti. „Toks paskatinimas prisideda ne tik prie paskiro žmogaus laimės, bet ir prie visuomenės tobulėjimo“ (Baumeister, Exelino, 2000, p. 37). Lavinant socialinius moksleivių gebėjimus, viena svarbiausių užduočių – *darbo taisyklių grupėje kūrimas*. Grupės taisyklių kūrimas yra organizuojamas darbo pradžioje ir suteikia galimybę plėtoti geresnius tarpusavio pasitikėjimą skatinančius santykius, užtikrina ugdytinių dalyvavimo grupėje lygybę, kas N. Frederickson, J. Turner (2003) teigimu, ypač svarbu vykdant moksleivių socialinių gebėjimų ugdymo programą. M. Teresevičienės ir G. Gedvilienės (2003) nuomone, grupės taisyklių kūrimas padeda mokytis pastebėti kitų poreikius, skatina pasitikėjimą kitais, suteikia vienodas galimybes dalyvauti grupės darbe. Šių autorių tyrimai patvirtina, kad mokiniams stengiantis laikytis savo sukurto taisyklių, pakito ir jų socialiniai gebėjimai – kaip reikia tartis su kitais grupės nariais, pastebėti kitų poreikius. A. Frey ir N. G. Nichols (2003) pabrėžia *komandinio darbo svarbą*, ugdant socialinius gebėjimus. Pageidautiną elgesį galima modeliuoti, sudarant sutartį su savimi ir taikant apdovanojimų ir bausmių sistemą (Graham, 2001). *Projektinės veiklos metodas* (problemų sprendimas) padeda įsitraukti į socialinę veiklą ir taikyti išmoktus gebėjimus įvairiose gyvenimiškose situacijose. *Refleksijos metodas* padeda apmąstyti nagrinėjamus įvykius ir įgytą patirtį, suvokti jų sąsajas su realiu gyvenimu. Remiantis G. Petty (2008), B. Bitino (2004), L. Šiaučiukėnienės, O. Visockienės, P. Talijūnienės (2005) ir kitų autorių aprašytais ugdymo metodais, savikontrolės gebėjimams ugdyti tinkami *elgesio stimuliavimo metodai*: skatinimas, pritarimas, pasitikėjimo parodymas, sėkmės organizavimas, pagyrimas, padedantys išgyventi teigiamas emocijas, patirti sėkmę, įprasminti mokymosi veiklą. Atlikta nemažai empirinių tyrimų analizuojant, kokie mokyklinio amžiaus vaikų socialiniai gebėjimai turi būti lavinami. Ugdytojams praktikams siūloma moksleivius mokyti draugystės, problemų sprendimo, empatijos, pasipriešinimo bendraamžių įtakai, neverbalinės ir verbalinės kalbos, pagalbos kitiems, bendradarbiavimo gebėjimų, kurie leidžia vaikams mokytis užmegzti draugiškus ryšius ir įgyti aukštesnę socialinę kompetenciją. Tačiau socialinių gebėjimų programos išplėtimas nėra pati geriausia išeitis (Le Croy, Milligan, 1991), nes keliama prielaida, kad geriau apsiriboti lavinimu tų socialinių gebėjimų, kurie individui yra patys svarbiausi. Todėl konkrečios grupės darbo tikslus suponuoja aktualūs grupės poreikiai. S. M. Sheridan, D. P. Maughan, A. Hungelmann (1999) taip pat pabrėžia grupės, kuriai taikomas edukacinis poveikis, specifinių socialinių poreikių įvertinimo svarbą, siekiant vykdyti veiksmingas socialinių gebėjimų ugdymo programas. D. Drury (2012), *Physical education for Lifelong fitness: the Physical best teacher's Guide* (2005), V. Allen (1997), T. Smith (1997), V. Vilenskis, R. Safinas (Виленский, Сафин, 1989) teigia, kad veiksmingas fizinės būklės savikontrolės mokymo metodas – dienoraščio rašymas. Jie pateikia savikontrolės stebėjimo dienoraščio pavyzdžių, kuriuose rekomenduoja žymėti fizinio krūvio apimtį ir intensyvumą, varžybų ir testų rezultatus, objektyvius ir subjektyvius organizmo rodiklius veiklos metu, atliekant fizinius pratimus. Reguliarus objektyvių ir subjektyvių organizmo rodiklių stebėjimas ir registravimas turi dvejopą reikšmę: padeda sporto pedagogui įvertinti treniruočių efektyvumą, fizinio krūvio dozavimo įtaką gerinant sportinius rezultatus, sportuojančiojo sveikatos ir funkcinio organizmo pokyčius, o sportininkui – sekti savo sveikatos būklę, fizinių pokyčių kaitą, vykdyti asmeninės higienos taisykles, laikytis bendrojo ir sportinio režimo (Решетников, Кислицын, 2000). Tyrimai rodo, kad gerų savikontrolės gebėjimų ugdymo rezultatų pasiekama fizine saviugda, kurios metu ne tik suteikiama žinių apie savarankišką fizinį aktyvumą ir sveikatos stiprinimą, bet ir lavinami savistabos bei savikontrolės įgūdžiai (Baublienė, 2003).

Apibendrinant galima teigti, kad savikontrolės gebėjimai ugdomi sukuriant palankią pedagoginę aplinką, tinkamą motyvacinį klimatą ir sudarant sąlygas mokiniams išgyventi sėkmingą mokymosi patirtį. Remdamiesi moksline literatūra galime teigti, kad savikontrolės gebėjimų sėkmingam ugdymui rekomenduojami aktyvinančio mokymo(si) ir darbo grupėse metodai (vaidmenų žaidimai, darbas poromis arba mažomis grupėmis, modeliavimas, sutartis su savimi, išmokto elgesio perkėlimas (generalizacija), elgesio stimuliavimo metodai (žodinis paskatinimas, socialinis ir savęs įtikinėjimas, pritarimas, pasitikėjimo parodymas, sėkmės

organizavimas), projektinė veikla, refleksija, darbo taisyklių grupėje kūrimas, teikiamas grįžtamasis ryšys. Fizinės būklės savikontrolės gebėjimams ugdyti ypač reikšmingas dienoraščio rašymo metodas.

1.2.5. Savikontrolės gebėjimų ugdymo teorinis ir empirinis modelis

Modelis apibrėžiamas kaip pavyzdys, pagal kurį kas nors tiriama, kuriama. Remiantis tyrimo metodologinėmis nuostatomis, pedagogikos ir psichologijos mokslininkų, kurie tyrinėjo savikontrolės gebėjimų problemas, darbais, sudarytas savikontrolės gebėjimų ugdymo teorinis ir empirinis modelis (3 pav.). Modelyje pateikiami savikontrolės gebėjimai, reikalingi kūno kultūros pamokose, todėl *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa* natūraliai integruojasi į kūno kultūros pamokų turinį. Šie gebėjimai apima fizinės būklės savikontrolę ir psichosocialinę savikontrolę. Būtina sąlyga realizuoti šį teorinį modelį – metakognityvinis pažinimo procesas, kurio metu mokiniai išmoka stebėti, reguliuoti ir kontroliuoti savo pažinimą, motyvaciją, emocijas ir elgesį, vadovautis savo tikslais arba juos riboti priklausomai nuo aplinkos konteksto (Ommundsen, Lemyre, 2007). Mokinys turi nuolat klausti savęs: „Kaip reikia atlikti užduotį?“ ir „Ar aš moku tai padaryti?“ bei save įsivertinti: „Ar aš atlikau užduotį taip, kaip reikėjo?“ Vyksta metakognityvinis pažinimo procesas, kurio metu taikoma savikontrolės strategija ir vykdoma savistaba. *Savikontrolės strategiją* sudaro savęs instruktavimas, vaizdinio susiformavimas, aplinkos struktūravimas ir dėmesio sutelkimas. *Savistabą* sudaro metakognityvinė stebėsena ir veiksmo bei aplinkos, kurioje vyksta veiksmas, įvairių aspektų įsiminimas. Savikontrolės efektyvumą lemia tai, kad ji padeda moksleiviams geriau įsisąmoninti ir kontroliuoti savo dėmesį, nukreiptą į mokymosi objektą, patį pažinimo procesą, o tai turi įtakos mokymosi rezultatams (Hallahan, Kauffman, 20003).

Ypatingą vietą savikontrolės ugdymo procese turi mokinio motyvacija dalyvauti šioje ugdymo veikloje. Tinkamo motyvacinio klimato sudarymas remiasi ne tik žinių ir nuostatų formavimu, bet ir mokinio sutartimi su savimi. Savanoriškas apsisprendimas ir sutikimas vykdyti savikontrolės aktą, nustatyti mokymosi tikslus ir sekti bei kontroliuoti jų įgyvendinimą yra lemiamas veiksnys metakognityviniame pažinimo procese. Savikontrolės rodiklių (pvz., organizmo reakcijos į fizinį krūvį, fizinių gebėjimų ir jų pokyčių) įsivertinimas taip pat motyvuoja mokinius mankštintis, būti fiziškai aktyvesniems, taigi motyvacija savikontrolės ugdymo procese dvejopa: viena vertus, savanoriškas sutikimas dalyvauti eksperimentinėje programoje ir vykdyti užduotis, kita vertus, – sustiprėjęs noras tobulinti savo fizinę būklę, ugdytis fizinius gebėjimus.

Pozityvaus psichologinio klimato reikšmė akcentuojama daugelyje šiuolaikinių pedagogikos ir psichologijos mokslo darbų (Petty, 2014; Stelter, Roessler, 2005; Allen, 1997). Vienas iš naujesnių požiūrių į motyvaciją – motyvacijos tinklų formavimas, nes nuo šios motyvų „dėlionės“ priklauso savaveiksmiškumas, savikontrolė (Nitsh, 2005).

Remiantis pateiktu savikontrolės gebėjimų ugdymo modeliu (3 pav.), savikontrolės gebėjimai ugdomi etapais, taikant struktūrinio mokymo technologijas: pristčius gebėjimą ir supažindinus su jo apibrėžtimi, gebėjimas modeliuojamas: vyksta gebėjimo demonstravimas, pateikiama pavyzdžių, prašoma pateikti savus pavyzdžius. Paskui gebėjimo mokomasi taikant žaidybines situacijas. Refleksija ir verbalinis veiklos įvertinimas vyksta grupės dalyviams dalijantis išpūdžiais apie tai, kaip sekėsi atlikti užduotį, pagiriama, paskatinama. Pateikiamas pasiūlymas pritaikyti gebėjimą kasdienėse gyvenimo situacijose, atlikti nurodytas užduotis pratybų sąsiuvinyje, grafiškai vaizduoti savo pačių elgesį, atliekant užduotis, įvertinti rezultatus.

Būtina sąlyga realizuoti šį teorinį modelį – palankios pedagoginės aplinkos sukūrimas, pozityvus motyvacinis klimatas ir sėkminga mokymosi patirtis. Sėkmės pojūtis mokantis sukuria tvirtą tikėjimą savo veiksmingumu ir savikontrolė, t. y. jei pradinės pastangos, mokantis ir ugdant gebėjimus, būna sėkmingos, tai savikontrolė auga (Bandura, 2004). Taigi, palankias savikontrolės gebėjimų ugdymo(si) sąlygas sudaro:

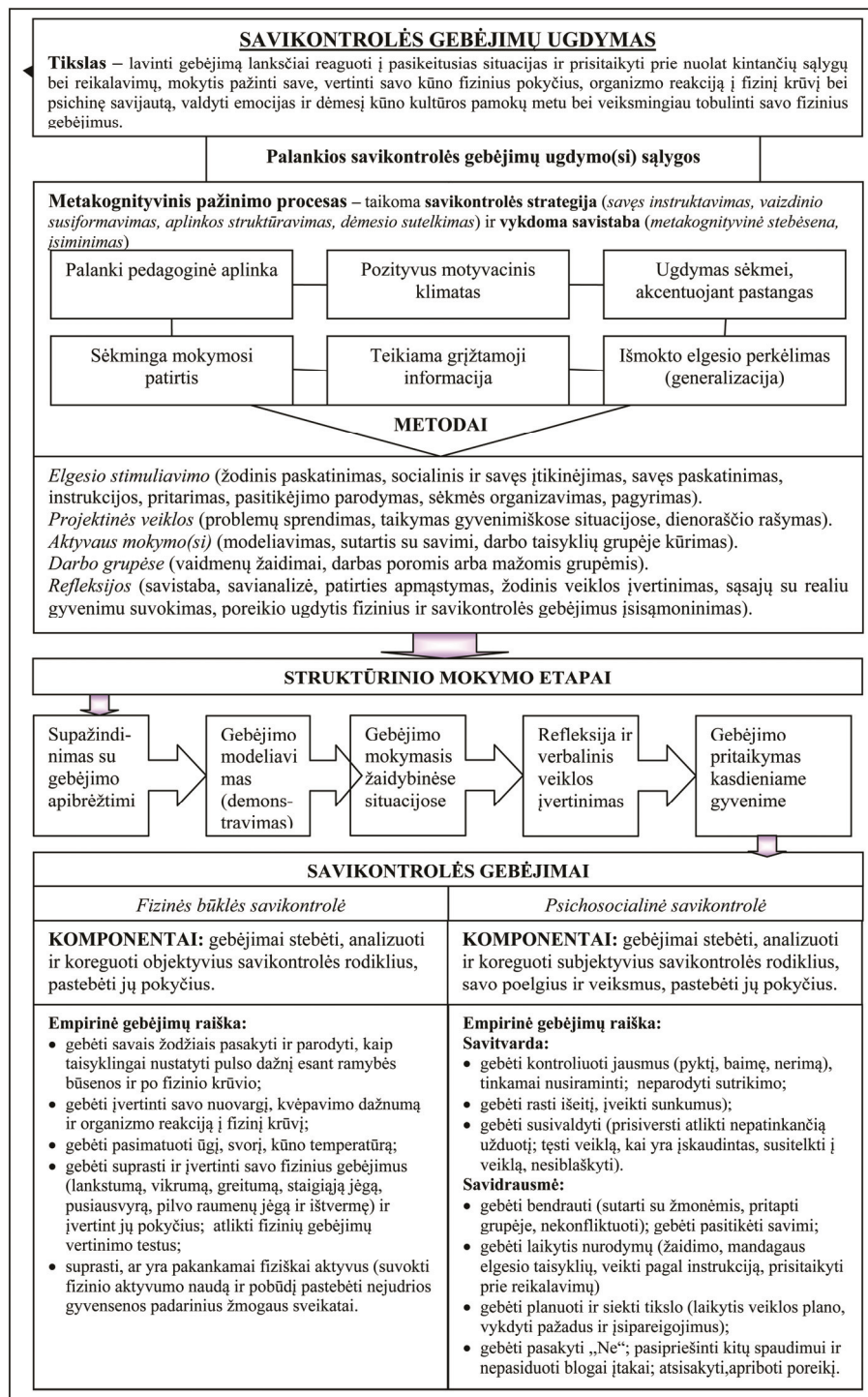
- tinkama pedagoginė aplinka;
- pozityvus ugdomosios aplinkos psichologinis klimatas;
- mokinių ugdymas sėkmei, akcentuojant pastangų reikšmę;
- sėkminga mokymosi patirtis;
- teikiama grįžtamoji informacija;
- išmokto elgesio perkėlimas (generalizacija) (Ommundsen, Lemyre, Abrahamsen, 2013).

Ugdant gebėjimus, taikomi įvairūs šiuolaikiniai mokymosi metodai. Sporto didaktai nurodo, jog ypač svarbūs savikontrolės gebėjimų ugdymo metodai yra: savistaba – sietina su asmens savo fizinių savybių, minčių, jausmų, elgesio stebėjimu (Raudeliūnaitė, 2007); savianalizė – galėjimas įvardyti savo jausmus bei

išgyvenimus, įžvelgti savo jausmų bei elgesio priežastis, išskirti savo gerąsias ir blogąsias savybes (Petty, 2014; Raudeliūnaitė, 2007), sutartis su savimi, taikant apdovanojimų ir bausmių sistemą teisingai suformuluotas žodinis paskatinimas (Baumeister, Exelina, 2000), mokinių ugdymas sėkmei, akcentuojant pastangų reikšmę ir sudarant sąlygas išgyventi sėkmę (Dumčienė, Bajoriūnas, 2006; Greham, 2001).

G. Petty (2014) teigia, kad mokinių savikontrolės reikšmingi klausimai: „Ką aš bandau iš tiesų padaryti? Kas buvo gerai ir kodėl? Kas vyko ne taip gerai ir kodėl? Kaip aš galėčiau padaryti geriau kitą kartą?“, kurie sutelkia mokinių dėmesį į gebėjimus stebėti ir analizuoti veiksmą. Tai leidžia įsivertinti atliktą veiklą ir ją koreguoti.

Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu teorinio ir empirinio modelio (3 pav.) įgyvendinimas tapo mūsų vykdomos eksperimentinės programos ašimi.



3 pav. Savikontrolės gebėjimų ugdymo teorinis ir empirinis modelis

J. Hattie, J. Biggs, N. Purdie (1996) teigia, kad metakognityvinių mokymosi įgūdžių perkėlimas yra nulemtas konteksto. Geriausia yra mokytis metakognityvinių mokymosi įgūdžių susijusiose veiklose (Hattie, Biggs, Purdie, 1996). Mokiniai turi būti aktyvūs, kai jie mokosi įgūdžių. Iš šalies duotos pastabos apie tai, kaip geriausia mokytis, neveikia – mokinys pats turi nuspręsti. Minėtų autorių nuomone, mokymosi programos efektyvumą galima apskaičiuoti, remiantis poveikio dydžiu: kai poveikio dydis 0,5 – jis yra analogiškas vieno lygio „augimo“ šuoliui, kai poveikio dydis 1,0 – jis analogiškas dviejų lygių šuoliui, atskaitos tašku laikant ugdymą, kai netaikoma speciali metakognityvinių mokymosi įgūdžių perkėlimo programa. Tarkime, mokytojas turi ugdymo poveikio dydį 0,25. Poveikio dydis, aukštesnis nei 0,4, viršija edukologinių tyrimų vidurkį, ir tai reiškia, kad taikyta ugdymo strategija yra labai veiksminga. Efekto dydžio vidurkis parodo, ar strategijos veiksmingos, ar ne; tai teikia geresnius įrodymus nei koreliacija, o svarbiausia – leidžia palyginti vieną strategiją su kita (Petty, 2014). Strategija su aukščiausiu efekto dydžiu laikoma „geriausia“. Efekto dydžiai, nustatyti J. Hattie, J. Biggs, N. Purdie (1996) tyrimuose, rodo, kad ugdant mokymąsi mokytis (metakognityvinius įgūdžius) mokiniai geriau atliko akademinę veiklą ir pasiekė daugiau. Įdomu pažymėti, kad toks įgūdis kaip atsakomybės ir kontrolės priskyrimas sau arba aplinkai (atribucijos) turėjo didelį poveikį (0,96–1,42). Tai reiškia, kad mokant mokinius labai svarbu priskirti savo darbo kokybę veiksniams, kuriuos jie gali kontroliuoti (kaip antai, pastangų mokymosi metu ir atitinkamų strategijų taikymo), o ne veiksniams, kurių jie negali kontroliuoti (pavyzdžiui, talento, gebėjimų, ankstesnio mokymosi ar intelekto koeficiento (IQ)). Nustatytas metakognityvinių mokymosi įgūdžių perkėlimo tarp programų poveikio dydis yra 0,96 (Petty, 2014).

Metakognityvinių gebėjimų perkėlimas iš vienos srities į kitą yra susijęs ir su mokėjimo mokytis kompetencijos tobulinimu. Tokie mokėjimo mokytis kompetencijos komponentai kaip gebėjimai, išsikelti mokymosi tikslus ir veiklą planuoti taip, kad šiuos tikslus pasiektų, koreguoti įsitikinimus, kontroliuoti savo supratimą, taikyti įvairias mokymosi strategijas, vertinti veiklą bei rezultatus yra susiję su savikontrolė. Mokiniai turėtų išmanyti įvairias mokymosi strategijas, padedančias siekti mokymosi tikslų (pvz., kaip išlaikyti dėmesį, kaip kontroliuoti savo suvokimą skaitant, klausant, stebint ir kt.), suvokti, kad mokosi nuolat, siedami jau turimas žinias su naujomis, numatyti praktines jų taikymo galimybes (*Kompetencijų ugdymas*, 2012; *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*, 2008).

Sudarytame savikontrolės gebėjimų ugdymo teoriniame ir empiriniame modelyje pateikiami savikontrolės gebėjimai, numatyti ugdyti kūno kultūros pamokų metu. Šie gebėjimai apima fizinės būklės savikontrolę ir psichosocialinę savikontrolę. Modelis leidžia natūraliai integruoti Savikontrolės gebėjimų ugdymo programą į kūno kultūros pamokų turinį. Būtina sąlyga realizuoti šį teorinį modelį – metakognityvinis pažinimo procesas, kurio metu mokiniai išmoka stebėti, reguliuoti ir kontroliuoti savo pažinimą, motyvaciją, emocijas ir elgesį. Tai reiškia, kad taikant struktūrinio mokymo technologiją ir adekvačiai parenkant aktyviuosius mokymo metodus, įvaldoma savikontrolės strategija ir vykdoma savistaba. Savikontrolės strategiją sudaro savęs instruktavimas, vaizdinio susiformavimas, aplinkos struktūravimas ir dėmesio sutelkimas. Savistabą sudaro metakognityvinė stebėsena ir veiksmo bei aplinkos, kurioje vyksta veiksmas, įvairių aspektų įsiminimas.

Savikontrolės efektyvumą lemia tai, kad ji padeda moksleiviams geriau įsisąmoninti ir kontroliuoti savo dėmesį, nukreiptą į mokymosi objektą. Ypatingą vietą savikontrolės ugdymo procese turi pozityvaus motyvacinio klimato sudarymas ir sėkminga mokymosi patirtis.

1.3. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymas kaip fizinį gebėjimų ugdymo prielaidą

1.3.1. Fizinį gebėjimų apibrėžtis

Mokinių mokymo(si) mokykloje metu ugdomi fiziniai gebėjimai, formuojami nauji įgūdžiai, mokoma naujų judesių, veiksmų ir jų derinių, suteikiama žinių. *Sporto terminų žodyne* (2002) pateikiami tokie fizinį gebėjimų apibrėžimai:

Fiziniai gebėjimai – tai fizinį ypatybių (jėgos, greitumo, ištvermės, vikrumo, lankstumo) ir kompleksinių gebėjimų (pvz., šoklumo ir kt.) išsiugdytas bei mokėjimas juos tikslingai naudoti sportinėje veikloje. Fiziniai gebėjimai gali būti suprantami ir kaip prielaidos tam tikrai fizinei veiklai. Tai santykinai pastovūs

tipiški praktinės veiklos bruožai, padedantys sudaryti daugelį įgūdžių, pvz., pusiausvyra, koordinacija ir lankstumas yra gebėjimai, reikalingi šuolininkui nuo tramplyno.

Judėjimo gebėjimams apibūdinti vartojamos *fizinių gebėjimų* ir *fizinių ypatybių* sąvokos. Akivaizdu, kad fizinių gebėjimų samprata glaudžiai siejasi su fizinių ypatybių apibūdinimu. Kai kuriais atvejais šios sąvokos vartojamos ta pačia prasme (*Sporto terminų žodynas*, 2002), o kai kuriais – jų prasmės skiriasi. Mokslinėje literatūroje randamos gana prieštaringos šių sąvokų prasmės.

Sporto terminų žodyne (2002) pateikiamos dvi fizinių ypatybių apibrėžtys:

Fizinės ypatybės – tai: 1) kokybiniai fizinės veiklos arba atskiro veiksmo bruožai; integrali esamų fizinių galių charakteristika; 2) judamieji žmogaus gebėjimai: jėgos, greitumo, koordinacijos, ištvermės ir lankstumo ypatybės (šiuo atveju fizinių gebėjimų ir fizinių ypatybių samprata sutampa).

Judėjimo galimybėms apibūdinti ilgą laiką buvo vartojamas *fizinių ypatybių* terminas. Kai kurie autoriai (Курамшин, 2007) siūlo šio termino atsisakyti dėl „formalizuoto šios sąvokos turinio“ ir vartoti tik sąvoką *fiziniai gebėjimai*. Tačiau *fizinių ypatybių* terminas plačiai paplitęs, todėl mokslininkai (Курамшин, 2007; Матвеев, 2004) siūlo patikslinti jų vartojimo apibrėžtis.

Kategorija „ypatybė“ visada apibūdina kokio nors objekto savybę, dėl kurios šis objektas yra būtent toks, koks yra. Šia prasme siūloma vartoti ir *fizinių ypatybių* sąvoką: fizinės žmogaus ypatybės, kaip judėjimo galimybių charakteristikos, apibūdina vienas ar kitas *fizinių gebėjimų* pasireiškimą formas, t. y. apie jas galima spręsti iš jau realizuotų fizinių gebėjimų (pvz., greitas, lankstus, vikrus). Taigi *fizinės ypatybės yra fizinių gebėjimų lygio išraiška* (pvz., jėgos ir greičio gebėjimų vystymasis išreiškiamas tokia fizine ypatybe kaip sprogstamoji jėga).

Viena žmogaus fizinė ypatybė skiriasi nuo kitos tik tada, kai skiriasi jų fiziologinis turinys. Įvairūs judesiai tik tuomet rodo tam tikrą fizinę ypatybę, kai jie realizuojami pačiomis didžiausiomis pastangomis. Jeigu, pavyzdžiui, raumuo nesusitraukia visu greičiu (nes sportininkas to nenori), tai aišku, kad toks judesys nebus apibūdinamas kaip raumens susitraukimo greičio ypatybė (Skurvydas, Mamkus, Rutkevičius, 1990). Tas pats gebėjimas gali pasireikšti skirtingomis fizinėmis ypatybėmis (pvz., vikrumas yra kompleksinė fizinė ypatybė, ji priklauso nuo daugelio kitų žmogaus fizinės veiklos sugebėjimų – koordinacinės funkcijos, lankstumo, raumenų sutraukimo greičio ir kt. (Poteliūnienė, 2012; Dadelienė, 2008; Malina et al. 1998), tačiau skirtingi gebėjimai apibūdina tik vieną kurią nors gebėjimų sritį.

Žmogus pasižymi įvairiais fiziniais gebėjimais, kurie kokybiškai skiriasi vienas nuo kito. Ši kokybinė fizinių gebėjimų įvairovė liudija *fizines ypatybes*, o fizinės ypatybės yra fizinių gebėjimų pasireiškimą įrodymai.

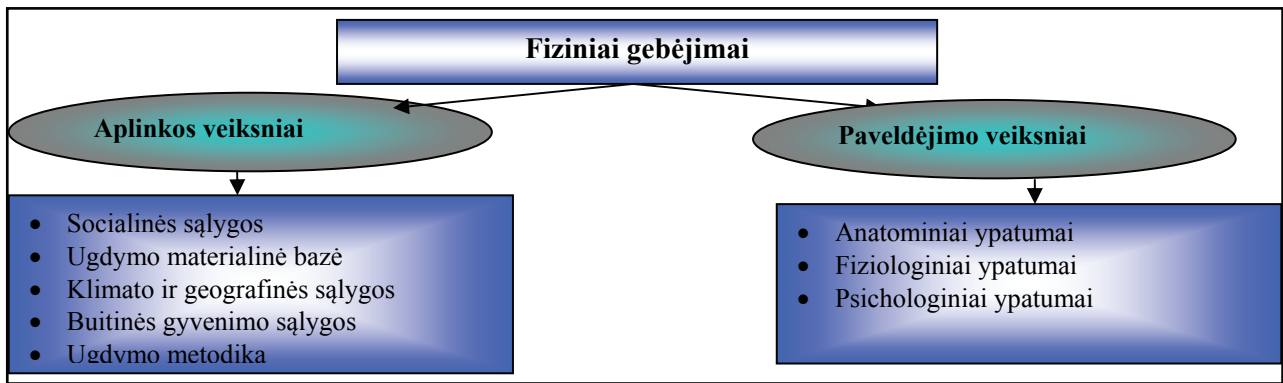
Individualūs skirtumai atliekant judėjimo veiksmus aiškinami skirtingomis mokinių kūno organų ir sistemų (raumenų, nervų, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo ir kt.) galimybėmis. Nuo kiekvienos šių sistemų funkcionavimo lygio priklausys vieno ar kitų fizinių gebėjimų išsivystymo lygis (Курамшин, 2007).

Fizinių gebėjimų ir judesio įgūdžių sąsajos. Mokinių supratimas, gebėjimai ir įgūdžiai formuojasi palaipsniui. Gebėjimas atlikti vieną arba kitą judėjimo veiksmą liks mokėjimu tol, kol tam bus reikalingas dėmesio sutelktumas viso pratimo atlikimo metu. Gebėjimas atlikti atskirus judesius, judėjimo veiksmus reiškia perėjimą prie įgūdžių. *Judėjimo įgūdis* – tai centrinės nervų sistemos nulemtas gebėjimas valdyti tikslingą judesį, veiksmą; automatizuotas judesių valdymo būdas, tačiau automatizacija nėra privalomas įgūdžio požymis; turi atsirasti pasitikėjimas, kad ir be dinaminės kontrolės veiksmas bus atliktas taisyklingai (Dadelienė, 2008). Veiksmo kokybė išauga pašalinus fizinę ir psichinę įtampą, susikaustymą (Dadelienė, 2008).

Fiziniai gebėjimai (angl. *physical ability*) – tai žmogaus morfologinių ir fiziologinių savybių, atitinkančių kokios nors raumenų veiklos reikalavimus ir užtikrinančių jos atlikimo efektyvumą, kompleksas (Курамшин, 2007). Pastaruoju metu sporto moksle priimta išskirti penkis pagrindinius fizinius gebėjimus: jėgos, greičio, koordinacijos gebėjimus, ištvermę ir lankstumą (Курамшин, 2007). S. Poteliūnienė (2012), kalbėdama apie vaikų fizinių gebėjimų ugdymą, taip pat išskiria jėgos, greitumo, ištvermės, judesių koordinacijos (vikrumo ir pusiausvyros), lankstumo fizinius gebėjimus.

R. Dadelienė (2008) nurodo septynis pagrindinius fizinius gebėjimus: jėgą, greitumą, ištvermę, ir lankstumą, pusiausvyrą, vikrumą, koordinaciją. Kiti autoriai (Лях, 1996) nurodo jėgą, greitumą, ištvermę, lankstumą, o judesių koordinacijai priskiria pusiausvyros ir vikrumo gebėjimus.

Aplinkos ir paveldėjimo veiksnių sąveika nulemia specifinę organizmo reakciją į skirtingus fizinio ugdymo poveikius (4 pav.). Paveldėjimo veiksniai – tai „judėjimo veiklos duotybės“: organizmui prisitaikant prie aplinkos poveikių, t. y. adaptacijos metu, jie išauga į atitinkamus fizinius gebėjimus.



4 pav. Fizinis gebėjimus lemiantys veiksniai
(sud. autorės, remiantis Курамшин, 2007)

Reikia pažymėti, kad „judėjimo veiklos duotybės“ yra daugiavardės, t. y. priklauso nuo raumenų veiklos gali vystytis viena ar kita kryptimi ir pasireikšti vienokiais ar kitokiais fiziniais gebėjimais (Верхошанский, 1993). Tai reiškia, kad neverta ieškoti ypatingų organizmo mechanizmų, atsakingų už vikumą ar greitumą – dėl organizmo adaptacinės reakcijos susiformuoja tam tikra morfofunkcinė organizmo specializacija (Курамшин, 2007). Paveldėjimo veiksniai nėra tokie svarbūs, kaip manyta anksčiau, ir aplinkos veiksniai – ypač ugdymas – šia prasme įgyja dar didesnę reikšmę. Tai leidžia įžvelgti socialinių sąlygų poveikio reikšmę ugdant fizinius gebėjimus ir numatyti, kad socialinių gebėjimų ugdymas yra reikšmingas ugdant fizinius gebėjimus.

Apibendrinant galima teigti, kad žmogus pasižymi įvairiais fiziniais gebėjimais, kurie kokybiškai skiriasi vienas nuo kito. Ši kokybinė fizinių gebėjimų įvairovė liudija fizines ypatybes, o fizines ypatybes yra fizinių gebėjimų pasireišimo įrodymai. Fiziniai gebėjimai – tai fizinių ypatybių (jėgos, greičio, ištvermės, vikumo, lankstumo) ir kompleksinių gebėjimų (pvz., šoklumo ir kt.) išsiugdytas ir mokėjimas juos tikslingai naudoti fiziniame veikloje.

1.3.2. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų augimo ir vystymosi ypatumai

Augimo ir vystymosi netolygumas pasireiškia pasikartojančiais *tolygaus ir greitesnio vystymosi periodais*. Greitesnio fizinio augimo metu vaiko organizmas yra jautrus nepalankiems išorinės aplinkos veiksniams, pirmiausia – ribojamas jo judėjimo aktyvumas, nes greitesnio augimo periodai sutampa su dideliu energetinių ir medžiagų apykaitos vyksmų suaktyvėjimu. O tai reikalauja ir judėjimo veiklos suaktyvėjimo (Сальников, 2008). Toks vystymosi šuolis vyksta vaikui esant 6–7 metų ir lytinio brendimo metu, t. y. mergaitėms esant 11–12, o berniukams – 13–14 metų. Tuo periodu ūgis padidėja 5–10 proc. (t. y. 7–9 cm), o tolygaus augimo periodu – tik 3 proc. (Balčiūnienė ir kt., 1991). Tyrimais nustatyta, kad nuo 8 iki 11 metų berniukų jėga padidėja 36–81 proc., greitis 6–13 proc., statinė ištvermė – 13–36 proc., dinaminė ištvermė – 60–117 proc. (Vilkas, Mėlinis, 2014; Курамшин, 2007; Rotkopf, 2005). Skiriami tam tikri jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų organizmo vystymosi ir brendimo ypatumai:

- 1) augimo ir vystymosi netolygumas;
- 2) atskirų organų ir sistemų augimo ir vystymosi heterochroniškumas;
- 3) akceleracija;
- 4) vystymosi priklausomybė nuo lyties;
- 5) genetinė ir socialinė augimo ir vystymosi procesų priklausomybė (Vilkas, Kepežėnas, Katinas, 2006; Ivaškienė, 2002; Vilkas, 1985).

Augimo ir vystymosi heterochroniškumas vystymasis siejasi su „sensyviais“ vystymosi periodais. Atskirų organų ir sistemų heterochroniškumas ryškiausiai matomas pagal judėjimo funkcijos vystymąsi. Fizinės ypatybės vystosi visą mokyklinį amžių, bet nevienodu intensyvumu. Pavyzdžiui, raumenų jėgos prieaugis nuo 7 iki 16 metų siekia 260 proc., bet labiausiai pasireiškia pirmaisiais 2–3 metais po pubertetinio augimo šuolio (Ivaškienė, 2002).

Vaiko amžius ypač reikšmingas ištvermės vystymuisi. Pavargę ikimokyklinio amžiaus vaikai iškart nutraukia darbą, 8–10 metų vaikai gali tęsti darbą, bet mažesniu pajėgumu. Nuo 12–14 metų įgaunamas gebėjimas tęsti darbą nemažinant darbo galingumo. Tačiau yra nustatyta, kad intensyviai ugdant ištvermę atsilieka jėgos vystymasis, ir atvirkščiai (Moir, 2012).

Pagal augimo tempą išskiriami greitesnio (akceleracija), normalaus ir lėtesnio (retardacija) vystymosi tipai:

Akceleracija (lot. *acceleratio* – greitėjimas) – fizinio ir psichinio vystymosi, fizinio parengtumo greitėjimas palyginti su ankstesnėmis kartomis (*Tarptautinių žodžių žodynas*, 2009; *Sporto terminų žodynas*, 2002).

Retardacija (lot. *retardatio* – sulėtėjimas) – vaikų ir paauglių organizmo arba atskirų jo sistemų sulėtėjęs vystymasis dėl pavėluotos genų veiklos, kartais dėl sunkių fizinių krūvių (*Tarptautinių žodžių žodynas*, 2009; *Sporto terminų žodynas*, 2002).

Dėl augimo ir vystymosi tempų netolygumo kai kurie vaikai smarkiai pralenkia savo bendraamžius pagal kalendorinį amžių. Akcelerantams būdingi anksčiau pasireiškiantys brendimo procesai (kaulėja skeletas, kalasi dantys, prasideda lytinė diferenciacija, anksčiau pradeda veikti lytinės liaukos), spartesnis augimas ir ankstesnė jo pabaiga – morfologinė stabilizacija bei didesni galutiniai kūno matmenys (vaikai užauga aukštesni už savo tėvus). Formuojasi miesto vaiko tipas – aukštas, laibas, greitai bręstantis, silpnos raumenų sistemos. Akceleracija prasideda jau prenataliniu laikotarpiu ir tęsiasi visą postnatalinį laikotarpį. Ypač ryški akceleracija neutraliosios vaikystės laikotarpiu (Tutkuvienė, 1995). Didėjant kūno matmenims ir stiprėjant fizinei jėgai, pasitaiko ir disharmoniškumo reiškinių, pavyzdžiui, krūtinės apimtis, jos ekskursija atsilieka nuo ūgio kitimo, gali neproporcingai didėti ūgis ir vidaus organai, ypač širdis. Akcelerantų daugiau yra tarp mergaičių negu tarp berniukų (Tutkuvienė, 1995). Daugiausia akcelerantų pasitaiko paauglystės laikotarpiu.

Skirtingais amžiaus tarpsniais funkcinis vystymasis vyksta skirtingai ir sudaro prielaidas bendresniems amžiaus pakitimams. Per pastarąjį šimtmetį išryškėjo vaikų *akceleracijos tendencija*. Taip pat reiktų pažymėti, kad jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikai (7–10 metų) fiziniu išsivystymu lenkia savo bendraamžius, buvusius prieš 20 metų. A. Vilko, A. Kepeženo (2008) atlikti tyrimai parodė, kad dabartiniai berniukai bręsta daug greičiau nei jų bendraamžiai, tirti prieš 25 metus.

Lyginant su kitomis etninėmis grupėmis (Tutkuvienė, 1995), lietuviai vaikai yra aukštaūgiai (aukštesni tik olandai ir danai, o švedai ir estai – panašaus ūgio), jų svoris ir kūno sudėtis panašūs į Vidurio Europos tautų vaikų duomenis, bet lietuvių kūno sudėjimas lieknesnis, labiau leptosominis. Funkciniai rodikliai panašūs, o kraujo spaudimas aukštesnis nei kitų tautų vaikų. Lytinis brendimas, lyginant su kitų tautų vaikais, gana vėlyvas (panašiai bręsta anglai ir švedai).

Lyties skirtumai pastebimi jau nuo 6 metų: ir darbingumo, ir funkcinės sistemos rodikliai berniukų yra geresni negu mergaičių. Todėl jau nuo tokio amžiaus būtina diferencijuoti fizinį krūvį pagal lytį (Ivaškienė, 2002). Greitumo jėga Lietuvos mergaičių intensyviai vystosi iki 12 metų, berniukų – iki 15 metų. Mergaitės po brendimo periodo pralenkia berniukus lankstumu (Poteliūnienė, 2012; Rotkopf, 2005; Ivaškienė, 2002). Didžiausi sportinių rezultatų prieaugio tempai sutampa su pagreitėjusiu išorinių lytinio brendimo požymių formavimosi periodu. Berniukams šis dėsniumas pasireiškia ryškiau negu mergaitėms. Fizinio darbingumo skirtumas tarp berniukų ir mergaičių atsiranda 6–8 gyvenimo metais. Bendrasis mergaičių darbingumas ir atskirų fizinių ypatybių vystymasis stabilizuojasi apie 13–14 metus, t. y. lytiškai subrendus (berniukų – 17–18 metų).

Kiekvienam žmogui būdingi savi *biologinio brendimo tempai*. Todėl dažnai to paties amžiaus vaikai gali skirtis savo biologiniu amžiumi, kuris charakterizuoja organizmo brandos laipsnį. Vienų vaikų biologinis amžius augant ir bręstant yra didesnis nei tikrasis jų amžius, o kitų biologinis amžius atsilieka nuo jų amžiaus (Vilkas, Kepeženas, Katinas 2006; Adaškevičienė, 2004, Ivaškienė, 2002). Vaikų fizinių savybių raidą lemia biologinis amžius, todėl svarbu atsižvelgti ne į kalendorinį, o į biologinį amžių. V. Ivaškienės tyrimų duomenimis (2002), paauglių jėgos, greitumo ir ištvermės išsivystymo lygis labiau priklauso nuo biologinio, o ne nuo kalendorinio amžiaus, todėl skirtingo kalendorinio, bet vienodo biologinio amžiaus paaugliai yra maždaug vienodų fizinių ypatybių ir funkcinio pajėgumo.

A. Vilko (1985) atlikti tyrimai parodė, kad biologinis amžius sutampa su kalendoriniu amžiumi 37,8 proc. dvylikamečių mergaičių ir 30,2 proc. dvylikamečių berniukų, 20,2 proc. mergaičių ir 23,5 proc. berniukų biologinis amžius pralenkia kalendorinį amžių, 42 proc. mergaičių ir 46,2 proc. berniukų – atsilieka. Mergaitės bręsta 2–2,5 metais anksčiau nei berniukai (pvz., berniukų ūgis padidėja apie 14 metus, mergaičių – apie 12 metus). Berniukų ir mergaičių ūgis bei svoris iki lytinės brandos pradžios beveik nesiskiria, tačiau berniukai paprastai išsiugdo didesnę fizinę jėgą.

Jaunesniajame mokykliniame amžiuje kiekvienos mergaitės ar berniuko sveikatos būklė, išsivystymo bei fizinio pasirengimo lygis ir gebėjimai yra skirtingi, todėl kūno kultūros ugdymo uždaviniai skirtingais amžiaus tarpsniais turi būti tikslinami, atsižvelgiant į mokinių brendimo tempą, sveikatos būklę, skirtingus mokinių poreikius.

1.3.3. Fizinių gebėjimų ugdymo dėsniumais

Mokinių fiziniai ir protiniai gebėjimai yra skirtingi, todėl vieni greičiau suvokia bei išmoksta judėjimo veiksmą, kiti – lėčiau. Šiems gebėjimams poveikį daro įvairūs išoriniai ir vidiniai veiksniai: sparti gyvenimo kaita; nauji iššūkiai ir galimybės; lytis ir amžius; fizinių pratimų sudėtingumas (judesių skaičius, fazė, ritmo struktūra); taikomų mokymo metodų veiksmingumas ir mokinių aktyvumas, jų motyvacija (Vilkas, 2006).

Judesių mokymas – svarbiausias fizinių gebėjimų ugdymo veiksnys. Esant vienodoms sąlygoms, lemiamą reikšmę ugdant fizinius gebėjimus turi judėjimo aktyvumas, nukreiptas į psichofiziologinės prigimties išsivystymą. Tačiau svarbu ne tik pats judėjimo aktyvumas, bet ir fizinių pratimų atlikimo (darbo) bei poilsio intervalų režimas. Nustatant tinkamiausią darbo ir poilsio režimą, svarbų vaidmenį vaidina žmogaus darbingumo svyravimai: atliekant fizinius pratimus, dėl energetinių ir funkcinio organizmo išteklių išsekimo darbingumas laipsniškai mažėja, o ilsintis atlikus pratimus darbingumas atsistato (NSCA's Guide to Tests and Assessment, 2012).

S. Poteliūnienė (2012) nurodo šiuos vaikų fizinių gebėjimų ugdymui reikšmingus veiksnys:

1. Fiziniai gebėjimai priklauso nuo amžiaus ir lyties.
2. Ugdant fizinius gebėjimus, reikia atsižvelgti į biologinį, ne vien į kalendorinį vaiko amžių.
3. Vaikystėje reikia daug dėmesio skirti bendram fiziniam rengimui, fizinius gebėjimus ugdyti kompleksiskai, siekiant optimalaus jų lygio.

4. Fizinių gebėjimų raida priklauso nuo sensitivityviųjų periodų. 5. Vienų fizinių gebėjimų ugdymas veikia kitus, todėl, atsižvelgiant į tai, parenkant fizinių krūvį (krūvio prieinamumas, laipsniškumas, sistemingumas, individualizavimas), reikia paaisyti didaktinių principų,

J. F. Kuramšinas (2007) pateikia *darbingumo fazių* ir fizinių gebėjimų ugdymo sąsajas. Dirbant žmogaus organizmas patiria keletą fazių:

- darbingumo sumažėjimą;
- darbingumo lygio atsistatymą;
- darbingumo padidėjimą.

Priklausomai nuo to, kokioje poilsio fazės vietoje kartojami fiziniai pratimai, galima išskirti tris judėjimo aktyvumo režimus (Курамшин, 2007):

1-as režimas: fiziniai pratimai kartojami po *trumpo poilsio intervalo*, t. y. toje fazėje, kai darbingumas dar nėra visiškai atsistatęs. Vyksta visų darbingumo rodiklių sisteminis sumažėjimas. Toks darbo ir poilsio režimų kaitaliojimas ugdo ištvermės gebėjimus.

2-as režimas: pratimai kartojami po tokių poilsio intervalų, kai organizmo funkciniai rodikliai visiškai grįžta į pirminę padėtį, t. y. darbingumo lygio atsistatymo fazę. Toks režimas tinka ugdant greitumo, jėgos ir koordinacinius gebėjimus.

3-as režimas: pratimai kartojami po ilgesnių poilsio intervalų, kurie sutampa su darbingumo padidėjimo faze. Taikant tokį darbo ir poilsio režimą, stebima įvairiakryptė fizinių gebėjimų plėtra: raumenų jėga ir greitumas didėja, o ištvermė mažėja.

Mokiniais suteikiant žinių apie šiuos fizinių gebėjimų ugdymo dėsningumus, sudaromos galimybės daryti įtaką juos ugdant (Chiviacowsky et al., 2008; Liukkonen et al., 2007). Lietuvoje atlikti panašūs tyrimai atlikti su vyresniųjų klasių mokiniais, taip pat rodo žinių įtaką mokinių fizinių gebėjimų ugdymui (Medonis, Blauzdys, 2009; Blauzdys, Vilkas, 2007; Balevičiūtė, Poteliūnienė, 2006).

Fizinių gebėjimų vystymosi etapai. Fizinių gebėjimų ugdymo dinamikoje, taikant tuos pačius fizinius krūvius, sąlygiškai galima išskirti tris vystymosi etapus (Flanagan, 2012; Moir, 2012):

Pirmas – fizinių gebėjimų lygio padidėjimas. Judėjimo veiklos pobūdis, taikant fizinių krūvį, organizme sukelia prisitaikymo pokyčius, kurie padidina funkcines galimybes ir sukelia fizinių gebėjimų augimą.

Antras – maksimalių fizinių gebėjimų rodiklių pasiekimas. Standartinis fizinis krūvis sukelia vis mažesnius funkcinio organizmo pokyčius. Tai ženklas, kad organizmas prisitaiko ir pereina į stabilios adaptacijos stadiją. Įvairių organų ir sistemų galimybės, kurios yra fizinių gebėjimų pagrindas, ženkliai padidėja – išauga jų ekonomiškumas ir tarpusavio veiklos suderinamumas.

Trečias – fizinių gebėjimų lygio sumažėjimas. Šiame etape dėl padidėjusių organizmo funkcinių galimybių fizinis krūvis nebesukelia adaptacinių poslinkių, t. y. jo taikymo efektas sumažėja. Kad toliau progresuotų fiziniai gebėjimai, būtina pakeisti taikomų fizinių krūvių pobūdį ir turinį (parinkti kitus pratimus, padidinti intensyvumą, trukmę arba atlikimo sąlygas), tuo sukuriant naujas didesnių reikalavimų sąlygas fiziniams gebėjimams ugdyti. Taigi tarsi sugrįžtama į pirmą etapą (Flanagan, 2012; Moir, 2012).

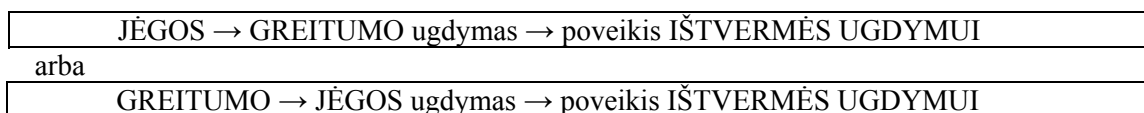
Mokymo proceso kokybė priklauso nuo judesių įgūdžių ir fizinių gebėjimų suderinimo. Esant nepakankamam fizinių gebėjimų išlavėjimo lygiui, gali susidaryti iškreiptas veiksmo įgūdis. Pradiniame mokymo etape veiksmo struktūra turi atitikti mokinio fizinius gebėjimus. Jeigu fizinė būklė nėra tokia, kad mokinys galėtų iki galo ir taisyklingai atlikti veiksmą, tikslinga mokymąsi atidėti iki to laiko, kol bus pasiektas reikiamas fizinių gebėjimų išlavėjimo lygis (adekvatumo principas).

Fizinių gebėjimų perkėlimas. Skirtingi fiziniai gebėjimai juos ugdant glaudžiai vienas su kitu siejasi. Šis reiškinys, kai kryptingas vieno fizinio gebėjimo pokytis turi įtakos kito fizinio gebėjimo vystymuisi, vadinamas *fizinių gebėjimų perkėlimu* (Poteliūnienė, 2012; Vilkas, Kepežėnas, Katinas, 2006).

Perkėlimas gali būti *teigiamas* arba *neigiamas*: teigiamas padeda vystyti kitą gebėjimą, o neigiamas – jį stabdo (pvz., sprogstamosios jėgos augimas turi įtakos judesių greičio didėjimui). *Vienarūšis* perkėlimas pasireiškia to paties fizinio gebėjimo lygio padidėjimu, atliekant įsivaintus ir naujus pratimus. Galimas ir *įvairiarūšis* perkėlimas vystantis kitų rūšių fiziniams gebėjimams: ugdant vienus gebėjimus, išauga ir kitų gebėjimų lygis (pvz., izometrinę jėgą lydi jėgos ištvėrmės augimas).

Tiesioginis ir šalutinis perkėlimas. Tiesioginis perkėlimas pasireiškia tada, kai vieno fizinio gebėjimo augimas tiesiogiai veikia kito fizinio gebėjimo vystymąsi. Esant šalutiniam perkėlimui, sukuriamos tik netiesioginės sąlygos kito fizinio gebėjimo palankesniai vystymuisi (pvz., maksimali sprinterio kojų jėga neturi tiesioginio ryšio su greičio rezultatais (Курамшин, 2007)).

Įvertinant perkėlimo poveikį ir laikantis racionalių pedagoginio poveikio derinimo principo, kompleksinių pratybų metu tikslinga laikytis tam tikros fizinių krūvių taikymo sekos. Tinkamiausia tokia tikslinių fizinių gebėjimų ugdymo seka:



Fizinių gebėjimų perkėlimas turi didžiulę pedagoginę reikšmę. Dėl šio reiškinio, atliekant palyginti nedaug fizinių pratybų, galima sukurti prielaidas sėkmingam bet kurių fizinių gebėjimų ugdymui (Курамшин, 2007; Giles-Brown, 2006).

Fizinio krūvio reguliavimas kūno kultūros pamokos metu. Apie fizinį krūvį galima spręsti iš išorinių požymių (odos spalvos, prakaitavimo laipsnio, kvėpavimo dažnumo, judesių pobūdžio, emocinės būsenos, savijautos), bet informatyviausias rodiklis – pulso dažnis (PD) fizinio krūvio metu (Skernevičius, Milašius, Raslanas ir kt. 2011; Skernevičius, Dadelienė, 2008; Skurvydas, 2007). S. Poteliūnienės (2012) nuomone, patogiausia fiziologinį fizinio krūvio intensyvumą kontroliuoti, remiantis PD pokyčiu. Tinkamas fizinio krūvio reguliavimas lemia poveikį organizmui ir mokinių sveikatai.

Siekiant efektyviai lavinti jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fizinius gebėjimus, būtina žinoti, kad:

- optimalūs fiziniai krūviai efektyvina organizmo augimą ir brandą;
- augimo ir brendimo metu organizmas pasižymi mažesniais adaptacijos rezervais, vaikas negali pakelti labai intensyvių bei didelės apimties fizinių krūvių;
- optimalūs fiziniai krūviai, taikyti jaunesniajame amžiuje, gali duoti teigiamą efektą vėlesniais amžiaus tarpsniais;
- negalima perkrauti organizmo dideliais fiziniais krūviais; rekomenduojama atlikti greičio, o ne jėgos reikalaujančius pratimus;
- berniukams ir mergaitėms iki paauglystės nerekomenduojamas fizinis krūvis, kurį atliekant reikalinga maksimali jėga;
- būtina išmokyti daug įvairių judesių, nes tai leis vėliau juos tobulinti bei pritaikyti įvairiose situacijose;
- rekomenduojamos dažnos, bet neilgos judesių mokymo pratybos;
- mokant naujų judesių, būtina juos atlikti į abi puses (į kairę ir į dešinę) (Skurvydas, 2007).

Fizinį krūvį mokslininkai rekomenduoja reguliuoti įvairiais būdais: keičiant pratimo atlikimo ir poilsio pertraukėlių pobūdį bei trukmę, judesių atlikimo tempą, judesio amplitudę, raumenų įtempimo pobūdį, didinant ar mažinant judesių ar pratybų skaičių, sunkinant sąlygas pratimui atlikti (Poteliūnienė, 2012; Dadelienė, 2008; Skurvydas, 2007; Stonkus, 1997).

S. Poteliūnienė (2012) pateikia tokias jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fizinio krūvio intensyvumo ribas:

- mažas fizinis krūvis, kai PD 100–130 k./min. ;
- vidutinis fizinis krūvis, kai PD 131–160 k./min.;
- didelis fizinis krūvis, kai PD 161–180 k./min. (apie 70–75 proc. maksimalaus krūvio).

Širdies ir kraujagyslių sistemos, kvėpavimo sistemos stiprinti geriausiai tinka toks fizinis krūvis, kai energijai raumenyse gamintis užtenka su įkvėpiamu oru gaunamo deguonies, t. y. aerobinio pobūdžio fizinis krūvis (NSCA's *Guide to Tests and Assessments*, 2012; Poteliūnienė, Skernevičius, Dadelienė, 2008; Skurvydas, 2008). A. Skurvydo (2007) nuomone, „sveikatos stiprinimas – tai ne sporto treniruotė“, todėl maksimalių fizinių krūvių siekti nereikėtų.

Fizinės būklės savikontrolė padeda stebėti fizinius pokyčius, sveikatos ir funkcinio organizmo pokyčius, geriau pažinti savo organizmo galimybes (Решетников, Кислицын, 2000). Fiziniai gebėjimai yra vienas iš fizinės būklės rodiklių, todėl juos ugdant taip pat turėtų būti skiriamas efektyvus objektyvių ir subjektyvių organizmo rodiklių stebėjimas bei analizavimas. Mokslinės literatūros analizė rodo, kad išmokius mokinius savikontrolės ir vadovavimo sau įgūdžių, galima ženkliai pagerinti užduoties atlikimo kokybę (Chiviacowsky et al., 2008), gebėjimus atlikti užduotį (Pintrich, Wolters, Baxter, 2000), ugdyti mąstymo kritiškumą (Gage, Berliner, 1994). Tai leidžia daryti prielaidą, kad *savikontrolės, kaip metapazintinio gebėjimo, ugdymas* yra vienas iš fizinių gebėjimų ugdymo veiksnių.

Metakognityvinis pažinimo procesas, išmokius stebėti savo mokymąsi ir pritaikyti išmokimą naujoms situacijoms, užtikrina mokinių žinių plėtrą (Liukkonen et al., 2007). Todėl *savikontrolės, kaip metapazintinio gebėjimo, ugdymas* yra vienas iš fizinių gebėjimų ugdymo veiksnių. Suvokimas, kokių įgūdžių, strategijų ir priemonių reikia, norint efektyviai atlikti užduotį, ir gebėjimas planuoti savo veiksmus, vertinti savo paties veiklos efektyvumą, kontroliuoti savo pastangų veiksmingumą ir įveikti kylančius sunkumus leidžia geriau suprasti mokomąją medžiagą kūno kultūros pamokų metu. Atlikdami užduotis mokiniai turi mąstyti apie tai, ką žino, ir apie tai, kaip atlikti užduotį: planuoti veiksmus, atlikti veiklą ir vertinti, ar atlikti veiksmai buvo sėkmingi, ar reikia įdėti daugiau pastangų, kad užduotis būtų sėkmingai atlikta, kaip įveikti išylančius sunkumus. Šie metakognityvinio pažinimo komponentai yra savikontrolės gebėjimai, kurie daro įtaką ugdant fizinius gebėjimus. Savikontrolė padeda geriau įsisąmoninti ir kontroliuoti savo dėmesio kaitą, padidina aktyvumą, todėl mokiniai naudoja efektyvesnes metakognityvines strategijas ir gali greičiau perprasti mokomąją medžiagą bei atlikti jiems paskirtas užduotis, geriau supranta ugdymo turinį ir ilgiau išlaiko įgytą informaciją.

Apibendrinant galima teigti, kad ugdant vaikų fizinius gebėjimus reikia tinkamai dozuoti fizinių krūvių, atsižvelgti į organizmo darbingumo fazes, fizinių gebėjimų vystymosi etapus, fizinių gebėjimų perkėlimą. Teigiamas fizinio gebėjimo perkėlimas padeda kito gebėjimo vystymuisi, o neigiamas – jį stabdo, vieno fizinio gebėjimo augimas gali tiesiogiai arba netiesiogiai veikti kito fizinio gebėjimo vystymąsi. Taigi skirtingi fiziniai gebėjimai juos ugdant yra glaudžiai vienas su kitu susiję. Dėl šio reiškimo, atliekant nedaug fizinių pratimų, galima sukurti prielaidas sėkmingai ugdyti bet kuriuos fizinius gebėjimus. Fiziniai gebėjimai ugdomi kompleksiskai, todėl daug dėmesio reikia skirti bendram fiziniam rengimui. Būtina atsižvelgti į ugdytinių lytį, amžiaus ypatumus – ne vien į kalendorinį, bet ir į biologinį amžių – sensitivityuosius periodus.

Savikontrolės, kaip metapazintinio gebėjimo, ugdymas yra vienas iš fizinių gebėjimų ugdymo veiksnių. Kūno kultūros pamokose mokiniai turi mąstyti apie tai, ką žino, ir apie tai, kaip atlikti užduotį: planuoti veiksmus, atlikti veiklą ir vertinti. Šie metakognityvinio pažinimo komponentai yra savikontrolės gebėjimai, kurie daro įtaką fizinių gebėjimų ugdymui. Mokymo proceso kokybė priklauso nuo judėjimo įgūdžių ir fizinių gebėjimų suderinamumo.

1.3.4. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fizinių gebėjimų ugdymo sensitivityvieji periodai

Fizinis ugdymas neįmanomas be nuodugnaus vaiko fizinės ir psichinės raidos pažinimo, asmenybės raidos ir ugdymo supratimo. Jaunesniajame mokykliniame amžiuje vaikai sparčiai auga, bręsta fiziškai ir psichiškai, tai sudaro palankias sąlygas fizinių gebėjimų plėtrai. Kiekvieną asmenį svarbu ugdyti jo prigimčiai artima veikla.

Kiekviena žmogaus fizinė ypatybė turi sensitivityvius vystymosi periodus, kai jų lavėjimas yra efektyviausias. *Sensitivityvusis periodas* – tai laikotarpis, kuris palankus vienai ar kitai žmogaus funkcijai, gabumams vystyti. *Sensitivityvieji periodai* – tai gyvojo organizmo augimo ir brandos (ontogenezės) tarpsniai, kuriais iš-

ryškėja didelis organizmo jautrumas išorės veiksnių poveikiui; kryptingas individo organizmo poveikis ugdomam tam tikras fizines ypatybes (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Lyginant *sensitivity* ir *kritinio* periodų sąvokas, būtina aptarti jų interpretacijas. *Sensitivity* periodas reiškia, kad tam tikrų ypatybių vystymą geriau vykdyti dabar, o tuo tarpu *kritinio* periodu – dabar arba niekada. *Kritinio periodo* sąvoka dažnai vartojama kaip palankių ir pereinamų periodų sinonimas. Reikėtų pažymėti, kad biologai terminus *sensitivity* ir *kritinis periodas* vartoja kaip sinonimus, o psichologai juos atskiria. B. A. Nikitiukas ir R. S. Čerkasova (1993) mano, jog postnataliniame periode *sensitivity* ir *kritiniai* periodai gali ir sutapti, ir nesutapti. Nagrinėjant individualų vaiko vystymąsi, reikia turėti galvoje, kad egzistuoja skirtingi fiziniai krūviai, techninės priemonės ir daugybė kitų veiksnių, kurie gali lemti ir pakeisti vystymosi eigą. Tad nėra pagrindo susieti *sensitivity* ir *kritinius* periodus, atsižvelgiant į tam tikrų judėjimo savybių sąsajas su amžiumi (Никитюк, Черкасова, 1993).

Apskritai *sensitivity* ir *kritiniai* periodai užima tam tikrą vietą tiek žmogaus individualaus vystymosi (morfologinio, fiziologinio, psichologinio, socialinio-psichologinio) procese, tiek tam tikruose ontogeneze etapuose. Jie gali būti visa apimančio arba dalinio pobūdžio (Flanagan, 2012; Moir, 2012; Rotkopf, 2005).

Sensitivity vartojamas kaip palankus metas optimaliam vystymuisi, ir jeigu jis neišnaudojamas ugdymui, tai neigiamai atsiliepia žmogaus vystymuisi. *Sensitivity* periodams būdingas jų pasikartojimas ontogenezeje. Jų metu sustiprėja heterochroniškas ir disharmoniškas organų vystymasis tiek struktūriniu, tiek funkciniu atžvilgiu. E. P. Iljinas (2004) gabumą fizinei veiklai apibūdina „kaip žmogaus įgimtų antropometrinių, morfologinių, fiziologinių ir biologinių savybių visumą, viena kryptimi nukreiptą į bet kokią veiklą“. Tačiau buvimas kokios nors vienos ypatybės (arba netgi keleto), nesant antropometrinių įgimtų savybių, nedaro žmogaus gabaus sportui (Ильин, 2004).

Kaip teigia L. S. Vygotskis (1983), „vystymosi procese vyksta ne tik struktūriniai atskirų psichinių funkcijų pakitimai, bet ir tarpfunkcinių ryšių bei santykių pokyčiai“. Tyrimų duomenys rodo, kad skirtingos žmogaus psichinės funkcijos ir galimybės optimaliai vystomos skirtingais laikotarpiais. Pabrėžiama, kad kiekvieno žmogaus *sensitivity* periodai priklauso nuo jo paties individualaus vystymosi kintamumo (Выготский, 1983).

Žinios apie judėjimo veiklą ir judėjimo funkcijos vystymosi savybes skirtingais ontogeneze etapais yra pavienės ir nevienareikšmiškos, nors daugelis mokslininkų stengiasi tirti kuo didesnes respondentų imtis ir įrodyti savo tyrimų patikimumą. Dažniausiai lyginamos skirtingos fizinės ir motorinės charakteristikos (skirtingo amžiaus, lyties, skirtingomis sąlygomis). Gauti duomenys, kuriais aprašomi specifiniai vaikų ir paauglių vystymosi ypatumai, pateikiami daugelyje publikacijų, tačiau dažniausiai netikslinga jų lyginti su jau esamais duomenimis ankstesniuose literatūros šaltiniuose, kadangi kiekvienas tyrimas yra atliekamas remiantis skirtingomis teorinėmis koncepcijomis, skirtingais kriterijais ir metodais nustatant *sensitivity* ir *kritinius* periodus. Apie 80 proc. tokių tyrimų yra atlikta skersinio pjūvio metodu ir dažniausiai su nedidele vienos arba kelių amžiaus grupių tiriamųjų imtimi (Салников, 2008). Sukauptas didelis kiekis skirtingos informacijos iš tiesų parodo organizmo sistemų vystymosi fazių nesutapimą ne tik skirtinguose augimo ir brendimo etapuose, bet ir vėlyvoje ontogenezeje.

Dažniausiai pažymima, kad įvairių fizinių ypatybių (pavyzdžiui, jėgos, koordinacijos) *sensitivity* periodai nesutampa ne tik pagal laiką, bet ir pagal pobūdį (Курамшин, 2007; Rotkopf, 2005; Матвеев, 2004; Vilkas, 1985). Tai teikia pagrindą manyti, kad jų vystymasis yra banguotas bei heterochroniškas ir lemia nevienareikšmiškus tyrimų rezultatus. Pažymima, kad skirtingas ir nevienodas įvairių funkcinių sistemų pagerėjimo ir pablogėjimo ciklų vystymasis yra susijęs su genotipo įtaka. V. K. Balsevičius (1999), tyrinėjęs stimuliuojančio žmogaus vystymosi potencialo poveikį judėjimo efektyvumui, nurodo, kad *sensitivity* periodai yra teigiamo genotipo ir palankių sąlygų įtakos rezultatas, ir teigia, jog yra du *sensitivity* tipai: genotipinis ir fenotipinis. Galima spėti, jog yra dar daugiau veiksnių, leidžiančių pasiekti didesnę efektyvumą (Бальсевич, 1999). Nėra abejonės, kad genotipinių ir fenotipinių požymių visuma būdinga kiekvienam žmogui ir išryškina jo funkcinę galimybę.

Pastaruoju metu nustatyta, kad jaunesniajame mokykliniame amžiuje (tarp 7 ir 8 metų bei tarp 11 ir 12 metų) labai intensyviai lavėja vaikų *visos pagrindinės fizinės ypatybės*: ištvermė, greitumas, vikrumas ir kt. (*NSCA's Guide to Tests and Assessments. National Strength and Conditioning Association*, 2012). V. Ivaškienė (2002) nuomone, šis dėsningumas yra susijęs su judėjimo analizatoriaus formavimusi, kuris baigiasi sulaukus 12–13 metų.

Berniukų ir mergaičių *kritiniai* fizinių gebėjimų periodai nevienodi (Flanagan, 2012; Moir, 2012; Poteliūnienė, 2012; Giles-Brown, 2006; Rotkopf, 2005; Матвеев, 2004; Vilkas, 1985). Pavyzdžiui, berniukų judesių tempas tarp 7 ir 8 metų didėja labiau negu mergaičių. Galutinis atskirų kūno organų ir sistemų formavimasis bai-

giasi nevienodai: judėjimo analizatoriaus vystymasis baigiasi esant 12–13 metų, deguonies pernešimo į dirbančius raumenis funkcija galutiniai subręsta iki 16–17 metų, o skeleto raumenys vystosi ir vėliau.

Daugelio fizinių gebėjimų sensitivityvus laikotarpis sutampa su žmogaus natūraliu brendimu (pubertetiniu laikotarpiu). Mergaičių fizinių gebėjimų sensitivityvus laikotarpis vyksta 1–2 metais anksčiau negu berniukų. Be to, sensitivityvuosius fizinių gebėjimų ugdymo laikotarpius lemia biologinis amžius: retardantų sensitivityvusis laikotarpis pasiekiamas vėliau negu akceleratorių.

Anksčiausiai pasiekiamas lankstumo sensitivityvusis periodas (5 lentelė). J. Sokolovo (1996) (cit. iš Курамшин, 2007) duomenimis, jis gali svyruoti nuo 3 iki 8 metų, kitų autorių (Матвеев, 2004) duomenimis, – ilgiau. Greitumo ypatybės sensitivityvusis laikotarpis trunka nuo 8 iki 13 metų. Panašiu metu pasiekiami šoklumo, vikrumo sensitivityvieji laikotarpiai, vėliau – ištvermės, jėgos ir kitų fizinių ypatybių sensitivityvieji laikotarpiai.

5 lentelė. Įvairių fizinių gebėjimų vystymosi ir ugdymo sensitivityvieji periodai (pagal Соколов, 1996, cit. iš Холодов, Кузнецов, 2000)

Fiziniai gebėjimai	Metai
Lankstumas	3–8 m.
Pusiausvyra	5–10 m.
Greitumas	8–13 m.
Šoklumas	8–13 m.
Vikrumas	8–13 m.
Ištvermė	12–16 m.
Jėga	12–18 m.

Priešpubertetinėje fazėje daugiausia ugdomas lankstumas, aerobinė ištvermė, kai kurios kitos ypatybės. Tuo tarpu postpubertetinėje fazėje didesnis dėmesys kreipiamas į jėgos, greitumo, anaerobinės ištvermės ypatybių ugdymą (Vilkas, Kepežėnas, Katinas, 2006; Rotkopf, 2005). Tai susiję su žmogaus brendimo heterochroniškumu: vienos organizmo sistemos išsivysto ir subręsta anksčiau, kitos – vėliau, atitinkamai gerėja įvairūs fiziniai, energetiniai, antropometriniai rodikliai.

Kiekvienam individui būdingas individualus biologinis brendimas, kuris vertinamas biologiniu amžiumi. Greitesnio vystymosi laikotarpiu (sensitivityviu) galima labai sėkmingai ugdyti atitinkamas fizines ypatybes, taikant adekvatų fizinį krūvį. Naujesnėje literatūroje randame platesnę fizinių gebėjimų sensitivityviųjų periodų periodizaciją (žr. 6 lentelę) (Курамшин, 2007), kurioje išskirti fizinių ypatybių komponentai.

6 lentelė. Vaikų fizinių gebėjimų vystymosi sensitivityvieji periodai (pagal Курамшин, 2007)

FIZINIAI GEBĖJIMAI Komponentai		AMŽIUS				
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
Jėgos	Bendroji jėga				♀	♀
	Greičio jėga			♀	♂	
Greitumo	Judesių dažnis	♂♀	♀		♀	
	Vienkartinio judesio dažnis			♀	♂	
	Judėjimo reakcijos laikas				♀	♂
Ištvermės	Statinis režimas	♀		♀	♀	♀
	Dinaminis režimas			♀	♀	♀♂
	Maksimalaus intensyvumo zona				♀	
	Submaksimalaus intensyvumo zona			♀	♂	
	Didelio intensyvumo zona		♂	♀♂	♀♂	♀
	Vidutinio intensyvumo zona		♀♂		♂	
Koordinacijos	Paprasta koordinacija	♀♂	♀♂			
	Sudėtinga koordinacija			♀	♂	
	Pusiausvyra	♀	♀♂	♀		♀
	Judesių tikslumas		♀♂			
	Lankstumas	♀	♀♂	♀		♀

♀ – merginos; ♂ – vaikinai.

Svarbu tiksliai nustatyti individualius sensitivityuosius laikotarpius, kurie priklauso ne tik nuo amžiaus, bet ir nuo individualaus biologinio brendimo. Kaip teigia B. Nikitiukas, R. Čerkasova (1993), sportuojančių moksleivių sensitivityvieji laikotarpiai būna 0,5–1 m. vėlesni negu nesportuojančių. Tai ypač būdinga ištvermės sporto šakas kultivuojantiems mokiniams, kurie dažniausiai yra retardantinio vystymosi.

Ugdant mokinių fizines ypatybes, būtina atsižvelgti į brendimo dėsningumus, asmenybės ypatumus, nuovargį, organizmo darbingumo atgavimą. Kiekvienas bręsta savaip ir labai skirtingai. Individualus fizinių ypatybių stiprinimas priklauso ne tik nuo įgimtų ypatybių, socialinės aplinkos, bet ir nuo kryptingos sportinės veiklos. L. P. Matvejevas (2004) teigia, jog patys palankiausi jaunesniajame mokykliniame amžiuje sportuojantiems moksleiviams ugdytis fizines ypatybes yra laikotarpiai, kai aiškiai žinomi augimo ir brandos ypatumai:

- 10–12 metų vaikų didėja gebėjimas diferencijuoti judamuosius įgūdžius, judesius;
- 8–10 metų vaikų ugdoma reakcija į garso ir regos dirgiklius;
- 12–15 metų vaikai lavinami orientuotis erdvėje;
- 9–10 metų vaikų lavinamas ritmo pojūtis;
- 11–12 metų vaikų lavinamas pusiausvyros pojūtis;
- 11–15 metų vaikų ugdoma ištvermė;
- 12–15 metų vaikų ugdoma jėga;
- 8–13 metų vaikų ugdomas greitumas;
- 6–8 metų vaikų ugdomas lankstumas.

Nesportuojančių moksleivių fiziniam ugdymui ypač palankūs amžiaus tarpsniai pateikiami 7 lentelėje. Tobulinant fizinius gebėjimus ir judamuosius įgūdžius, įvairių fizinių savybių prieaugio tempai brendimo laikotarpiu yra skirtingi.

7 lentelė. Nesportuojančių moksleivių fizinių ypatybių sensitivityvieji laikotarpiai, viršijantys vidutinius fizinių ypatybių prieaugio tempus (pagal Matveev, 2004)

Amžius, metais	Absoliučioji jėga	Greitumas	Jėgos greitumas	Statinė ištvermė	Dinaminė jėgos ištvermė	Bendra ištvermė	Lankstumas	Pusiausvyra
Berniukai								
7–8		KKK						
8–9	K	KKK				KKK		
9–10		K					KKK	KKK
10–11	K		K			KKK		
Mergaitės								
7–8	K	KKK	K	KK			K	KK
8–9	K	KKK			KK	K		KKK
9–10		KK	KKK	KKK	KKK	KK	K	KK
10–11	KKK	KKK	KKK	KK	KKK	KK		

PASTABA: K – 1,5 karto, KK – 2 kartus, KKK – daugiau kaip 2 kartus.

Greitumo, bendros ir dinaminės jėgos, ištvermės rodiklių didžiausi prieaugiai vyksta priešpubertetiniu laikotarpiu ar pubertetinio laikotarpio pradžioje. Jėgos, jėgos greitumo, pusiausvyros fizinės ypatybės greičiausiai vystosi pubertetinio laikotarpio pabaigoje ir postpubertetiniu laikotarpiu. Lankstumo fizinę ypatybę galima sėkmingai lavinti įvairiame amžiuje, kadangi jos kritinis laikotarpis pasitaiko tiek priešpubertetiniu, tiek postpubertetiniu laikotarpiais. Derinant įvairių fizinių ypatybių sensitivityuosius laikotarpius su fiziniais krūviais, siekiant lavinti atitinkamas fizines ypatybes, pasiekiamas ne tik aukštesnis fizinio pasirengimo lygis, bet ir ilgiau išlaikomos išvystytos fizinės ypatybės.

A. Vilkas (1985) išskiria tokius palankius fizinių gebėjimų vystymo periodus:

- Greitumas labiausiai lavėja 8–13 m.
- Greitumo jėga – 9–12 m.
- Jėga – berniukų – 9–12 m. ir 14–17 m., mergaičių – 8–9 m. ir 13–14 m.
- Lankstumas – liemens – 7–15 m., dubens – iki 11 m.
- Ištvermė – berniukų – 9–11 m., mergaičių – 9–12 m.

Fizinis ugdymas neįmanomas be nuodugnaus vaiko fizinės ir psichinės raidos pažinimo. Kiekvienas fizinis gebėjimas turi palankius sensitivityuosius vystymosi periodus, kai jų lavėjimas yra efektyviausias. Sensityvieji periodai – tai ontogenezės tarpsniai, kurių metu išryškėja didelis organizmo jautrumas išorės veiksnių poveikiui. Tai – laikotarpis, kuris būna maksimaliai palankus vystyti vieną ar kitą žmogaus funkciją, gabumus, todėl dera tikslingai juos išnaudoti. Mokslinėje literatūroje randama daug nesutarimų dėl tikslų atskirų sensitivityviųjų periodų amžiaus ribų. Skirtingos žmogaus funkcijos ir galimybės vystosi skirtingais optimalaus vystymosi laikotarpiais, todėl sensitivityvieji periodai priklauso nuo mokinio individualaus vystymosi kintamumo, genotipinių ir fenotipinių požymių visumos, palankių sąlygų įtakos judėjimo veiklai. Pastaruoju metu teigiama, kad sensitivityviesiems periodams būdingas pasikartojimas, egzistuoja keli tokie periodai.

Jaunesniajame mokykliniame amžiuje (nuo 7 iki 8 metų ir nuo 11 iki 12 metų) labai intensyviai lavėja visi vaikų fiziniai gebėjimai: ištvermė, greitumas, vikrumas ir kt. Šis dėsningumas yra susijęs su judėjimo analizatoriaus formavimusi, kuris baigiasi sulaukus 12–13 metų. Sensityvieji fizinių gebėjimų periodai berniukų ir mergaičių nevienodi – įvairių fizinių gebėjimų (pavyzdžiui, jėgos, koordinacijos) sensitivityvieji periodai nesutampa ne tik pagal laiką, bet ir pagal pobūdį.

Fizinių gebėjimų raidos tempai įvairiais žmogaus amžiaus tarpsniais yra skirtingi. Nors dauguma autorių sensitivityuosius fizinių ypatybių periodus suskirsto individualiai, galima teigti, kad jaunesnysis mokyklinis amžius yra sensitivityvus laikotarpis lankstumo, pusiausvyros, greitumo, šoklumo, vikrumo fizinėms ypatybėms ugdyti. Jaunesniajame mokykliniame amžiuje labai intensyviai lavėja visos pagrindinės fizinės ypatybės, todėl jos turi būti ugdomos kompleksiškai, siekiant optimalaus lygio. Mokytojas, žinodamas palankius fiziniam ugdymui amžiaus tarpsnius, gali nustatyti individualius fizinius gebėjimus ir juos atitinkamai lavinti.

1.3.5. Mokinių fizinių gebėjimų ugdymo dimensijos kūno kultūros pamokų metu

Fiziniai gebėjimai pasireiškia tik konkrečios judamosios veiklos sąlygomis. Tik sistemingai taikant įvairią judėjimo veiklą, galima pasiekti pageidautiną fizinių gebėjimo išsivystymo lygį. Fizinio ugdymo praktikoje taikomi du fizinių gebėjimų ugdymo būdai:

Pirmasis būdas. Fiziniai gebėjimai ugdomi formuojant naujus judėjimo mokėjimus ir įgūdžius, juos tobulinant ir atliekant sunkesnėmis sąlygomis.

Antrasis būdas. Fiziniai gebėjimai ugdomi specialiai organizuojant jų ugdymą, remiantis jau įgytais judėjimo mokėjimais ir įgūdžiais (Курамшин, 2007).

Abu būdai yra būtini ugdant fizinius gebėjimus. Pirmasis būdas vaidina svarbesnį vaidmenį jaunesniajame mokykliniame amžiuje, ypač mokant vaikus judesio valdymo pagrindų, koordinacijos gebėjimų, taikomojo pobūdžio judamųjų mokėjimų. Antrasis būdas tampa reikšmingesnis viduriniame mokykliniame amžiuje, kai prasideda kai kurių sporto šakų specializacija, normatyvų laikymas, pasirengimas sportinėms varžyboms.

Tai leidžia apibrėžti fizinių gebėjimų ugdymo dimensijas (lot. *dimensio* – reiškiamas matmuo) kūno kultūros pamokų metu.

Greitumo gebėjimų ugdymas. Greitumą galima apibrėžti kaip gebėjimą greitai atlikti atskirų kūno dalių judesį arba jų kompleksą, greitai perkelti visą kūno masę iš vienos vietos į kitą, išvystyti didelį kūno masės judėjimo greitį per trumpą laiką (NSCA's *Guide to Tests and Assessments*. National Strength and Conditioning Association, 2012; Skernevičius, Dadelienė, 2008; *Sporto terminų žodynas*, 2002).

J. Kuramšinas (2007), L. P. Matvejevas (2004) greitumo gebėjimą apibrėžia kaip žmogaus funkcinių savybių kompleksą, įgalinantį atlikti judėjimo veiksmus minimaliu laiku. Greitumas yra kompleksinis fizinis gebėjimas, kuris pasireiškia:

- 1) psichomotorinės reakcijos greičiu;
- 2) raumenų susitraukimo greičiu;
- 3) judesių dažniu (Курамшин, 2007; Skurvydas, 2007).

Atskiros greitumo pasireiškimo formos sudaro pagrindą kompleksiniam greitumo pasireiškimui atliekant įvairius veiksmus. Šios greitumo pasireiškimo formos to paties asmens gali būti labai įvairaus lygio. Tarp šių formų nėra glaudaus koreliacinio ryšio (Vilkas, Dadelienė, 2003). Visos jos reikalingos ir kompleksiškai pasireiškia bėgant trumpus nuotolius (Dadelienė, 2008). Greitumas geriau lavėja, kai pratimai atliekami pailsėjus. Greitumui lavinti geriau iš pradžių taikyti pratimus, kurie ugdo vieną greitumo pasireiškimo formą. Jeigu veiksmas bus lėtas, jame dalyvaus lėtosios raumenų skaidulos, o greitųjų skaidulų funkcija ne greitės, bet gali net lėtėti (Dadelienė, 2008).

J. Kuramšino (2007) nuomone, greitumo gebėjimų ugdymą reikėtų sieti su mokymu valdyti judesio atlikimo parametrus. Ne visada tikslinga siekti maksimalaus greitumo. Judėjimo veiksmų sėkmė dažnai apribojama optimaliomis atitinkamoms sąlygoms, greitumo reakcijomis ir cikliniais judesiais. Šių gebėjimų ugdymas susijęs su judesių koordinacija, todėl greitumo ugdymą tikslinga kaitalioti su koordinacinių gebėjimų ugdymu. Nukreipus dėmesį į judesio tikslumą, gaunamas atvirkštinis rezultatas – greičio pastangų intensyvumas (Курамшин, 2007).

S. Poteliūnienė (2012), A. Skurvydas (2007) nurodo, kad mokinių greitumo lavinimas gali būti trijų krypčių: paprastos ir sudėtingos reakcijos lavinimas; vienkartinio judesio ir judesio tempo lavinimas; bėgimo greičio lavinimas. Vaikų greitumą rekomenduojama ugdyti tuoj po pramankštos, atlikus parengiamuosius tempimo pratimus, kol vaikai nepavargę fiziškai ir emociškai, nes užduotis reikės atlikti maksimaliomis pastangomis (Poteliūnienė, 2012; Rotkopf, 2005). Greitumo ir greitumo-jėgos gebėjimų ugdymas reikalauja atkaklaus, daugkartinio fizinių pratimų kartojimo, tačiau nė kiek ne mažesnę reikšmę turi ir valios pastangos, savikontrolė, reikalingos dėmesiui sutelkti, reikalingu momentu mobilizuoti greičio galimybes, išlaikyti tą patį greitumo tempą iki pratimo atlikimo pabaigos, todėl greitumo gebėjimų ugdymą reikia derinti su tokių valios savybių ugdymu kaip tikslingumas, atkaklumas (Brown-Giles, 2006). Tam reikia ne tik valios, bet ir intelekto pastangų, susijusių su veiksmo orientavimu ir sprendimo priėmimu, atliekant sudėtingą judesio reakciją, su savikontrolė, pojūčių suvokimu ir sąmoningu judesių valdymu maksimalios įtampos sąlygomis (Курамшин, 2007; Brown-Giles, 2006). S. Poteliūnienė (2012) nurodo, kad labai svarbu, jog vaikas būtų motyvuotas atlikti pratimus visu pajėgumu. Maksimalaus greitumo pastangos sudėtingos judėjimo veiklos sąlygomis (pvz., žaidimuose) įgyja taikomąją reikšmę: tokie pratimai atitinka vaikų interesus ir poreikius, stimuliuoja emocinį-valios pasirengimą, moko mobilizuoti pastangas reikalingu momentu. Greitumo ugdymo pratimai padeda parengti vaiką sudėtingoms situacijoms bei kompleksiskai ugdo ir kitus fizinius gebėjimus.

Lankstumo gebėjimų ugdymas. Lankstumas apibrėžiamas kaip gebėjimas daryti kuo didesnės amplitudės judesius; tai – valdomo judesio amplitudė sąnaryje (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Judesio apimtis sąnario srityje vadinama statiškuoju lankstumu; sąnario pasipriešinimas judesiui vadinamas dinamiškuoju lankstumu (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Vienas lankstumą lemiančių veiksnių – lytis: mergaičių sąnariai būna 20–30 proc. paslankesni negu berniukų (Poteliūnienė, 2012; Курамшин, 2007). Lankstumo pratimai teigiamai veikia organizmo morfolo-ginius ir funkcinius rodiklius (Skurvydas, Mamkus, Rutkevičius, 1990).

Lankstumo ugdymas – sudėtingas pedagoginis procesas, pagrįstas fiziologiniais organizmo adaptacijos dėsniais. Ugdant lankstumą labiausiai pasiduodantys poveikiui yra raumenys. Tempiant raumenis, intensyviausiai juda miozino ir aktino siūlelių jungtys. Jungiamojo audinio elementai sunkiau pasiduoda tempimui. Sausgyslės, tempiamos kartu su raumeniu, sudaro vieną vienetą, ir jų atskirti negalima. Raiščiai, sąnario kapsulė, fascijos ir kiti audiniai, esantys apie sąnarį, savaip priešinasi judesiui. Paruošiamasis raumenų įšildymas, masažas mažina raumens vidinį pasipriešinimą tempimui (Moir, 2012; Skernevičius, Milašius, Raslanas ir kt., 2011; Hutton, 1991, cit. iš Dadelienė, 2008). Todėl prieš pradedant lankstumo pratimus, būtina atlikti pramankštą ir gerai įšildyti raumenis – tai pagerina lankstumą 10–20 procentų (*Physical Best Activity Guide: Elementary Level*, 2011; Курамшин, 2007). Gerai paruošti audiniai išlaiko lankstumą 1–1,5 val., vėliau lankstumas mažėja.

Lankstumą lavinančius pratimus galima suskirstyti į pasyvaus ir aktyvaus tempimo pratimus. Pasyvaus pobūdžio statiniai pratimai gerina pasyvų lankstumą, audinių elastingumą. Tokie pratimai atliekami lėtai, jaučiamas audinių tempimas. Tempama 10–30 sek., kartais 30–90 sek., kartojama 4–5 kartus. Ilsėtis tarp pratimų reikia 15–20 sek. Aktyvus lankstumas vystosi lėčiau nei pasyvus (1,5–2 kartus). Aktyvų lankstumą gerina mostai, spyruokliniai judesiai. Jie reikalingi rengiantis atlikti veiksmus plačia amplitude. Tačiau tokie judesiai gali traumuoti audinius, todėl juos atlikti galima tik prieš tai gerai įšildžius kūną, atlikus statinius tempimo pratimus. Tik tada, kai pasirodo pirmas prakaitas, galima atlikti plačios amplitudės tempimo pratimus. Platūs nedidelio greičio judesiai gerina raumens elastingumą, o greitai, staigūs judesiai sukelia pasipriešinimo reakciją, ir teigiamo efekto tikėtis nereikėtų (Dadelienė, 2008).

Lankstumui ugdyti reikšmingi judesiai atliekami visa amplitude. Šia prasme svarbūs elementarūs judesiai ir jų deriniai, pratimai su įrankiais (Giles-Brown, 2006). Yra tokių pratimų, kurie kartu lavina jėgą ir tempia raumenis. Tokiu atveju tikslinga užfiksuoti padėtį 3–5 sek., kada raumenys labiausiai įtempti.

Atliekant lankstumo pratimus, dera laikytis tokios jų atlikimo sekos: iš pradžių atlikti pasyviuosius tempimo pratimus maža amplitude, toliau amplitudę didinti iki lengvo tempimo pojūčio, vėliau taikyti mostų pratimus nedidele amplitude, pamažu ją didinant iki maksimaliai galimos (*Physical Best Activity Guide: Elementary Level*, 2011; Giles-Brown, 2006). Ypač veiksminga derinti tempimo pratimus su jėgą lavinančiais

pratimais. Lankstumo gebėjimo tobulėjimas sadaro sąlygas atskirų judesių veiksmingumui didėti, nes dažnai prastas lankstumas trukdo pasireikšti raumenų jėgai (Dadelienė, 2008).

Vikrumo gebėjimų ugdymas. Vikrumas – tai gebėjimas atlikti įvairaus sudėtingumo tikslingus ir greitus judesius (NSCA's Guide to Tests and Assessments. National Strength and Conditioning Association, 2012; Skernevičius, Dadelienė, 2008). *Sporto terminų žodyne* (2002) vikrumas apibrėžiamas dvejopai:

- *vikrumas* – fizinė ypatybė, gebėjimas greitai ir tiksliai atlikti standartinius judesius, veiksmus ir jų derinius, greitai ir gerai juos išmokyti, tinkamai reaguoti į kintamas aplinkybes;
- *vikrumas* – gebėjimas parodyti jėgą ir greitumą, atliekant labai koordinuotus tikslingus veiksmus.

Akcentuojama, kad vikrumas yra stereotipiniai judesiai standartinėmis sąlygomis ir nestereotipiniai judesiai besikeičiančiomis sąlygomis. N. Bernsteino (1984) nuomone, vikrumas yra judesių valdymo ypatybė, kuri užtikrina taisyklingą, greitą, racionalų ir išradinę atlikimo sprendimą.

Vikrumas glaudžiai siejasi su judesių koordinacijos gebėjimais. Daugelis autorių (Skernevičius, Dadelienė, 2008; Марбеев, 2004; Bernstein, 1984) nurodo, kad vikrumas – integralus kompleksinis gebėjimas, susijęs su judesių atlikimo greičiu, raumenų jėga, lankstumu, judesių dažniu, greita psichomotorine reakcija. Vikrumas priklauso nuo daugelio kitų žmogaus fizinės veiklos sugebėjimų, tokių kaip psichomotorinės reakcijos laikas, judesių dažnis, raumenų susitraukimo greitis, lankstumas, CNS koordinacinė funkcija.

Vikrumo lavinimas – daugiaplanis procesas, nes vikrumo gebėjimai gali pasireikšti judant atskiroms kūno dalims arba visam kūnui, kūno dalims judant įvairiais greičiais ir amplitudėmis, įveikiant įvairų pasipriešinimą. Šis procesas glaudžiai susijęs su kitų fizinių gebėjimų lavinimu: lavinant kitus fizinius gebėjimus, daroma įtaka ir vikrumo kaitai, ir atvirkščiai – lavinant vikrumą, lavėja ir kiti fiziniai gebėjimai (Skernevičius, Dadelienė, 2008).

Jaunesnysis mokyklinis amžius yra pats tinkamiausias vikrumui lavinti, nes tuo laikotarpiu intensyviai vystosi judėjimo, pusiausvyros ir kiti analizatoriai, sparčiai gerėja judesių koordinacija (Poteliūnienė, 2012). Šio amžiaus vaikams reikia sudaryti sąlygas išmokyti kuo daugiau judesių, veiksmų. Tai padėtų kaupti judamąją patirtį, sudarytų sąlygas geriau lavinti vikrumą.

S. Poteliūnienė (2012) teigia, kad vikrumą ypač lavina įvairūs sportiniai ir judrieji žaidimai. Pradinių klasių mokiniams labiausiai priimtini judrieji žaidimai, nes atitinka vaikų amžiaus ypatybes, galima įvairiai modeliuoti žaidimų turinį, atlikimo formą. Judriųjų žaidimų metu skatinama atlikti labai greitus veiksmus sudėtingomis sąlygomis, todėl ypač svarbu laikytis saugaus elgesio reikalavimų: kol kūno raumenų valdymas nėra tobulas, žaidimų taisyklėmis ribojami veiksmai, kurie gali sukelti problemų.

Jėgos gebėjimų ugdymas. Jėga – tai organizmo gebėjimas įveikti išorės pasipriešinimą arba priešintis jam vieno raumenų susitraukimo (neriboto ilgumo) metu. Jėga gali būti apibūdinama kaip dydis, kuris keičia ar bando pakeisti masės, kurią ji veikia, judėjimą (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Didžiausias berniukų jėgos prieaugis pastebimas 9–12 ir 14–17 gyvenimo metais, mergaičių – nuo 8–9 iki 13–14 metų (Курамшин, 2007). Jėgos ugdymas jaunesniajame mokykliniame amžiuje turi vykti tik higieniniais tikslais ir atitikti bendrojo ugdymo programos reikalavimus. Reikia nepamiršti apie nepakankamą raumenų, ypač smulkiųjų, brandą ir darbingumą, taip pat apie raumenų aktyvumo įtaką kaulų augimui. Jėgos pratimai turi apsiriboti lokaliu poveikiu ir ne itin didelio intensyvumo fiziniu krūviu, tačiau jų apimtis turi būti pakankama, kad stimuliuotų raumens jėgos augimą (Курамшин, 2007).

Higieniniais jėgos ugdymo tikslais laikomi taisyklingos laikysenos formavimas ir jos palaikymas. Tam reikia visų pirma vystyti atramos-judėjimo aparatą. Tačiau negalima pamiršti ir kitų raumenų grupių darnaus vystymosi. Pirmenybė teikiama dinaminio pobūdžio raumenų lavinimui, bet siekiant formuoti taisyklingą laikyseną, jaunesniajame mokykliniame amžiuje kartais taikomi ir statiniai krūviai (Курамшин, 2007; Ivaškieienė, 2002). R. M. Enochos (Эноха, 2000) tyrimų duomenimis, statiniai pratimai negerina raumenų ir sausgyslių elastingumo bei tarpraumeninės ir vidinės raumenų koordinacijos, todėl yra ne tokie veiksmingi ir taikytini tik pavieniais atvejais, kai norima lavinti statinę raumenų jėgą, statinės jėgos išvermę.

R. Dadelienės (2008) nuomone, norint, kad didėtų raumenų masė, jų jėga ir gebėjimas atlikti greitus judesius, reikia lavinimo pratimus atlikti greitai, kad į veiklą būtų įtraukiama daug greitai susitraukiančių skaidulų. Lavinant greičio jėgą, veiksmai atliekami labai greitai arba labai dažnai, galimas variantas – ir labai greitai, ir labai dažnai (Dadelienė, 2008). Ugdant jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų raumenų jėgą, ypač svarbūs natūralūs greičio-jėgos judesiai. Jų mokoma pagal bendrojo ugdymo programą, remiantis turimu vaikų jėgos gebėjimų lygiu. Išmokus naujų judesių, jie kartojami, palažiu didinant fizinį krūvį, kartojimų skaičių, atlikimo tempą, keičiant pradinę padėtį, atliekant pratimą valios pastangomis (Poteliūnienė, 2012). Tai leidžia harmoningai ugdyti raumenų jėgą. Labiausiai vertinga, kad toks vientisas ir analitinis grei-

tumo-jėgos judesių lavinimas kartu ugdo ir kitus fizinius gebėjimus – ypač koordinacijos (Курамшин, 2007). Ugdant jėgą fiziniai krūviai neturi sumažinti sąnarių lankstumo, todėl svarbu pakankamai dėmesio skirti lankstumo ugdymui, taip pat gebėjimui atpalaiduoti raumenis (*Physical Best Activity Guide: Elementary Level*, 2011; Курамшин, 2007; Bernstein, 1984). Atliekant jėgos ugdymo pratimus, nuo pat jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikus svarbu kartu mokyti ir atsipalaidavimo savikontrolės: sąmoningai pašalinti nereikalingą įtampą, mokyti ekonomiškai naudoti jėgas atliekant bet kokius judesius (Курамшин, 2007). Svarbu, kad raumenų jėgos mažėjimo greitis priklausytų nuo jos ugdymo trukmės – jėgos dydis grįžta į pradinį lygį per tokį pat laiką, per kokį jis buvo įgytas (Poteliūnienė, 2012).

S. Poteliūnienė (2012) rekomenduoja ugdant jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų jėgą tai derinti su lankstumo, vikrumo, ištvermės ir greitumo ugdymu; derinti rankų ir kojų raumenų ugdymą; simetriškų judesių ugdymą, vengti statinio raumenų darbo; nuolat stiprinti pilvo preso ir nugaros tiesiamuosius raumenis; per vieną pamoką neapkrauti darbu tų pačių raumenų grupių; naudoti tokius pratimus, kurių atlikimo metu savomis pastangomis derinama raumenų įtampa ir atsipalaidavimas. Autorės nuomone, vaikų jėgą ugdyti labiausiai tinka pratimai savo svoriui įveikti, judrieji žaidimai (Poteliūnienė, 2006).

Ištvermės gebėjimų ugdymas. Ištvermė yra žmogaus gebėjimas ilgai tęsti pasirinkto intensyvumo darbą, priešintis atsirandančiam nuovargiui. Skiriama bendroji ir specialioji ištvermė (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Bendroji ištvermė – gebėjimas veiksmingai ir ilgai dirbti vidutinio intensyvumo darbą, kuriame dalyvauja daugelis raumenų; ši ištvermė dažnai apibūdinama kaip aerobinė ištvermė. Specialioji ištvermė – tai ištvermė, būdinga tam tikrai veiklai; gebėjimas nugalėti nuovargį, sutelkiant funkcinės organizmo galias specifinių krūvių metu (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Pagrindinis principas, lavinant vaikų bendrąją ištvermę: svarbu išmokyti mokinius dirbti tam tikrą laiką mažu ir vidutiniu intensyvumu, tolygiai, o ne greitai ir lėtai (Poteliūnienė, 2012; *Physical Best Activity Guide: Elementary Level*, 2011).

Yra daug mokslinių duomenų apie jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų bendrosios ištvermės ugdymo efektyvumą (Курамшин, 2007; Rotkopf, 2005). Jaunesniame mokykliniame amžiuje svarbiausias tikslas – didinti aerobinį pajėgumą, stiprinti sveikatą. 10–11 metų vaikų aerobinei ištvermei ugdyti T. Rotkopf (2005) rekomenduoja atlikti pratimus 50–70 proc. intensyvumu iki 12–15 min. V. Ivaškienė (2002) I–V klasėse siūlo 75–85 proc. visų ištvermės lavinimo priemonių skirti aerobiniam pajėgumui ugdyti. Lavinant sveikatą stiprinantį aerobinį pajėgumą, reikšmingas fizinio krūvio intensyvumas, trukmė, dažnumas, krūvio didinimo tempai ir darbo pobūdis (Moir, 2012; Volbekienė, Emeljanovas, Rutkauskaitė ir kt., 2008).

Daugiausia dėmesio derėtų skirti pasipriešinimo nuovargiui įveikti atliekant įvairią judėjimo veiklą, t. y. ugdyti bendrąją ištvermę, todėl svarbu pasitelkti ir emocinius, sensorinius, intelektualinius valios ugdymo veiksnius. Kūno kultūros pamokose nevykdoma ištvermės specializacija, todėl ugdant bendrąją ištvermę, galimi tik kai kurie ištvermės specializacijos elementai (greitumo ir jėgos ištvermė, ištvermė atliekant naujus koordinacijos reikalaujančius veiksmus) (Курамшин, 2007).

Dažniausiai ištvermė lavinama pagrindinės pamokos dalies antroje pusėje (Poteliūnienė, 2012). Jaunesniame mokykliniame amžiuje ištvermės gebėjimai ugdomi natūraliai, atliekant elementarius judesius, pratimus su įrankiais ir be jų, laipsniškai didinant pratimų pakartojimų skaičių bei atliekant juos ne itin dideliu intensyvumu. Tokiais pratimais lavinama lokali raumenų ištvermė siekiant formuoti taisyklingą laikyseną (Moir, 2012; Курамшин, 2007).

Rekomenduojamas bėgimas tolygiu tempu, greitesnis ėjimas, šuoliukai, kaitaliojant juos su ėjimu, ypač gryname ore. Vertinga mokinių ištvermės ugdymo priemonė yra judrieji žaidimai. Ugdant statinę ištvermę, rekomenduojama mokyti tam tikrą laiką išlaikyti kūną ar jo dalis tam tikroje padėtyje, pvz., išlaikyti pagrindinę stovėseną, sulenktus ar ištiestus kelius stovint, sėdint, kybant ir kt. (Poteliūnienė, 2012; Курамшин, 2007; Vilkas, Kepežėnas, Katinas, 2006).

Pusiausvyros gebėjimų ugdymas. Pusiausvyra – tai gebėjimas išlaikyti santykinai pastovią kūno padėtį įvairiomis pozomis, atliekant įvairius judesius arba veiksmus, veikiant išorės jėgoms (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Pusiausvyra gali būti apibūdinama ir kaip fizinė ypatybė.

J. Skernevičius, R. Dadelienė (2008) teigia, kad dažniausiai pusiausvyra apibūdinama kaip sugebėjimas išlaikyti stabilią statinę arba reikiamą kūno padėtį, atliekant įvairius judesius tam tikromis kūno dalimis ir judant kūnui įvairiu greičiu. Skiriama dinaminė ir statinė pusiausvyra. Įvairių autorių (Flanagan, 2012; Skernevičius, Milašius, Raslanas ir kt., 2011; Skernevičius, Dadelienė, 2008) nuomone, pusiausvyrą lemiantys veiksniai yra: vestibulinis aparatas, išorinių ir vidinių receptorių informacija, CNS koordinacinė funkcija. Sutrikus nors vienam veiksniai, pusiausvyra blogėja arba visai prarandama. Dinaminė pusiausvyra yra gebėjimas išlaikyti ar atgauti pusiausvyrą darant judesius, veiksmus, jų derinius, taip pat veikiant išorės

jėgoms; statinė pusiausvyra – gebėjimas nejudant išlaikyti pastovią kūno padėtį reikiamomis pozomis (*Sporto terminų žodynas*, 2002). Pusiausvyrai lavinti labai tinkamas jaunesnysis mokyklinis amžius (Poteliūnienė, 2012; *Physical Best Activity Guide: Elementary Level*, 2011). Ypač jis palankus dinaminei pusiausvyrai ugdyti, nes vidinių ir išorinių dirginimų spektras labai įvairus ir labai greitai kintantis (mąstymui nebelieka laiko), beveik automatiškai vyksta įvairūs procesai (Skernevičius, Dadelienė, 2008).

Lavinant pusiausvyrą svarbu neskubėti, nes turi susiformuoti specialūs ryšiai. Iš pradžių išlaikyti pusiausvyrą reikia daug pastangų, ji yra nepastovi, toliau tobulėja ir pasiekia optimalų lygį siekiant įveikti reikiamas statinės būsenos padėtis, judant atskiroms kūno dalims ar visam kūnui, veikiant išorinėms jėgoms (Katinas, Vilkas, 2002).

Pusiausvyros išlaikymas yra sudėtingas veiksmas, nes jame dalyvauja daug receptorių, į centrinę nervų sistemą patenka labai daug informacijos, kuri turi būti greitai analizuojama ir siunčiami atitinkami signalai raumenims (Flanagan, 2012; Skurvydas, 2007).

Mokantis atlikti pusiausvyros pratimus S. Poteliūnienė (2012), E. Giles-Brown (2006) rekomenduoja mokytis ir emocijų savikontrolės, beveik visada egzistuoja baimė nukristi, nepasitikėjimas.

Vaikų fizinio ugdymo pagrindas yra visapusiškas rengimas, kompleksinis fizinių gebėjimų lavinimas. Harmoningai ugdomos fizinės savybės didina vaiko judėjimo galimybes, gerina koordinaciją, sudaro sąlygas išmokyti daugiau naujų judesių.

Visi fiziniai gebėjimai (greitumas, lankstumas, vikrumas, pusiausvyra, jėga, ištvermė) jaunėjų mokykliniame amžiuje turi būti ugdomi kompleksiskai, siekiant optimalaus jų lygio. Pirmiausia ugdoma didžiųjų raumenų grupių, išlaikančių pozą, judėjimą ir mažai diferencijuotus judesius, jėga, ištvermė ir vikrumas (NSCA's Guide to Tests and Assessments. National Strength and Conditioning Association, 2012). Fizinio gebėjimų raidos tempai įvairiais amžiaus tarpsniais yra skirtingi.

Harmoningas fizinių gebėjimų lavinimas padeda stiprinti sveikatą, formuoti kūno kultūros asmeninius motyvus ir tikslus. Sporto pedagogui būtina atsižvelgti į psichologinius, fiziologinius mokinių amžiaus ypatumus, numatyti kiekvieno vaiko fizinio ugdymo perspektyvas, tikslą ir priemones, tą tikslą įgyvendinti, pamokoje individualizuoti fizinio krūvio apimtį bei intensyvumą, tinkamai parinkti fizinius pratimus, juos metodiškai suderinti.

2. EMPIRINIO TYRIMO METODOLOGIJA

Išnagrinėjus pasirinktos mokslinės problemos teorinius pagrindus, buvo kuriama empirinio tyrimo metodologija. Numatyti problemos tyrimo etapai, pagrįsti ir aprašyti atitinkami tyrimo bei duomenų analizės metodai. Siekiant atskleisti jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių (10–11 metų) savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaką fiziniams gebėjimams, buvo atlikti diagnostinis tyrimas ir pedagoginis eksperimentas. Šiame skyriuje pateikiama informacija apie šių tyrimų loginę seką, jų organizavimą bei etiką, kiekvieno tyrimo instrumentą, imtį, duomenų rinkimo ir duomenų analizės metodus.

2.1. Tyrimų loginė seka

Mokslinės ir metodinės literatūros bei dokumentų analizė leido suformuluoti mokslinę problemą ir susidaryti išsamią savikontrolės bei fizinių gebėjimų sampratą. Suformuluotos tyrimo metodologinės nuostatos, kuriomis grindžiama empirinių tyrimų loginė seka.

Teorinės ir metodologinės nuostatos

- **Metakognityvinė teorija** aiškina savikontrolę kaip metakognityvinį pažinimo procesą. Savikontrolės gebėjimų ugdymas grindžiamas savikontrolės, kaip metakognityvinio pažinimo, teorija (Suchanova, 2008; Sirai-Blatchford, Petayeva, 2002; Pintrich, Wolters, Baxter, 2000; Boekaerts, 1999; Flavell, 1997). Pagrindinės metakognityvumo dimensijos yra žinios apie kognityvumą ir kognityvinių procesų reguliavimas. Metakognityvinės teorijos pagrindu laikoma metakognityvinio žinojimo (žinių), metakognityvinės patirties, metakognityvinių tikslų arba užduočių ir veiksmų arba strategijų sąveika (Flavell, 1997). Mokydamiesi mokymosi strategijos, tuo pačiu metu mokomės savo veiksmų kontrolės strategijos (Vaičiulienė, 2004; Taylor, 1999). Metapažinimas leidžia kontroliuoti savo mąstymą, žinias, tikslus ir veiksmus, pažintinį aktyvumą (Vaičiulienė, 2004). S. Teiloras (1999) metakognityvumą apibrėžia kaip „supratimą to, kas jau yra žinoma; tai teisingas užduoties ir jai atlikti reikalingų žinių ir įgūdžių suvokimas; gebėjimais daryti teisingas išvadas; efektyvus ir patikimas strateginių žinių taikymas“ (Taylor 1999).

Kūno kultūros pamokose mokiniai, perprasdami mokomąją medžiagą, turi mąstyti apie tai, *ką* žino, ir apie tai, *kaip* atlikti užduotį: planuoti veiksmus, veikti ir vertinti, ar atlikti veiksmai buvo sėkmingi, ar reikia įdėti daugiau pastangų, kad sektųsi atlikti užduotį, įveikti iššylančius sunkumus. Šie metakognityvinio pažinimo komponentai ir yra savikontrolės gebėjimai. Savikontrolė – pažinimo lavinimo technika, kurią taikydamas asmuo seka savo elgesį (Hallahan, Kauffman, 2003; Pintrich, Wolters, Baxter, 2000). Savikontrolė, kaip metakognityvinė savireguliacija, atskleidžia pažinimo aspektų dinamiką ir informuoja apie jų stebėjimo bei įvykdymo rezultatus, atliekant fizinės užduotis. Tai apima „slaptą“ pažinimo reguliavimą, kurio metu mokiniai gali stebėti, kontroliuoti ar reguliuoti jų pažinimo tvarkymo veiksmus pagal atitinkamus reikalavimus ar sąlygas (Wolters, 2003; Randi, Corno, 2000; Zimmerman, Kitsantas, 1996).

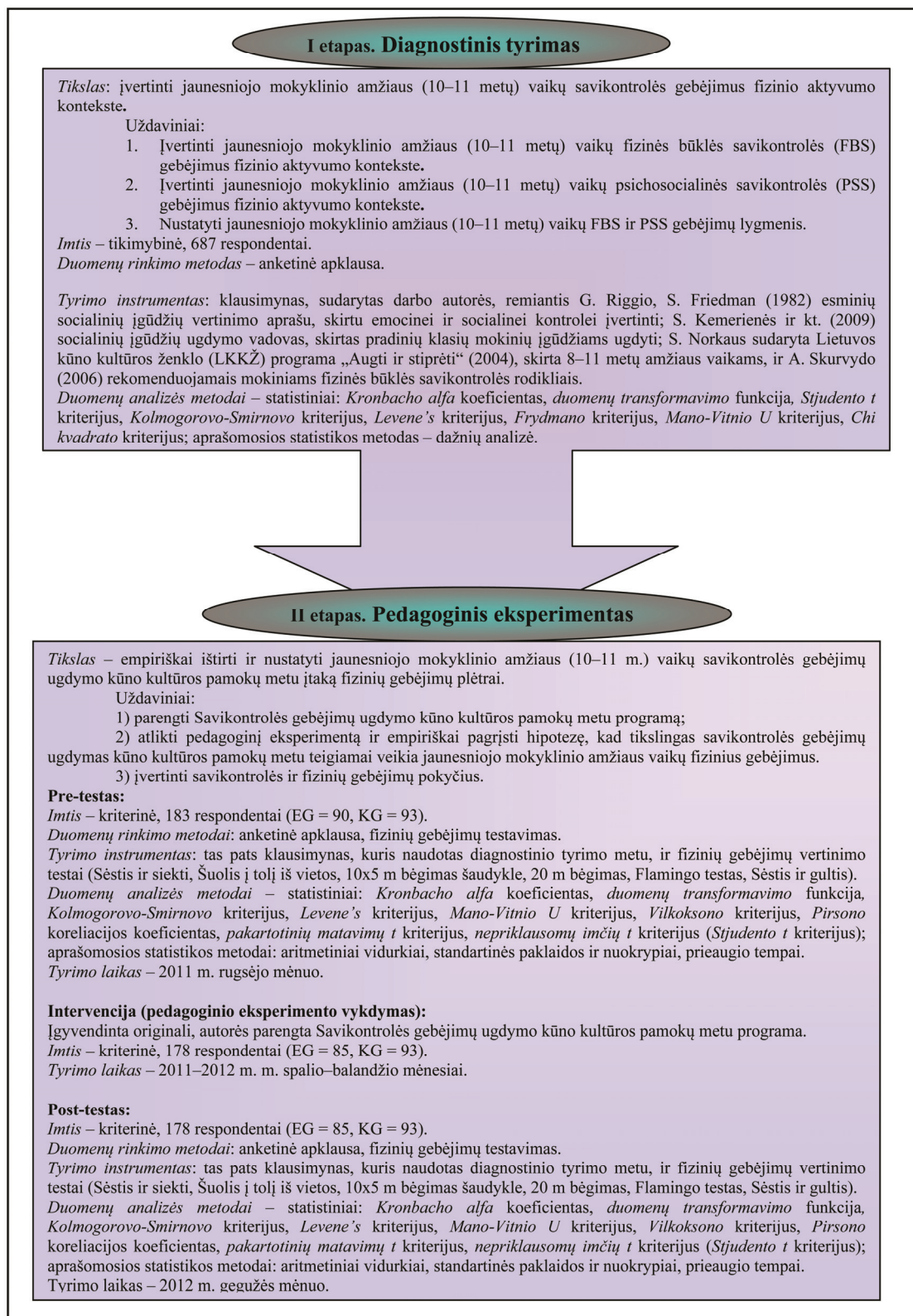
- **Socialinė-kognityvinė teorija** (Bandura, 2009; 2001; Mischel, Cantor, Feldman, 1996) pagrindžia savikontrolės gebėjimus kaip empiriškai nulemtą tvirtą siekimą labiau pageidaujamų elgesio modelių, kuriuos galima pavadinti „žmogaus valdžia sau“. A. Bandura (2001) išvystė mokymą apie savikontrolę per modeliavimą: jo požiūriu, gebėdami numatyti savo elgesio padarinius, žmonės savo elgesiu gali keisti, formuoti aplinką, kuri vėliau taip pat daro poveikį jų elgesiui. B. J. Zimmermann, A. Kitsantas (2003; 2000) pateikia teorinį elgesio savireguliacijos modelį, kuriame savikontrolė apibrėžiama kaip centrinė savireguliacijos proceso fazė, kurios metu vykdoma veikla. Minėti autoriai suskirstė savireguliacijos procesą į tris atskiras fazes, kurios sudaro ciklą: *numatymo fazės, veiklos fazės ir savirefleksijos fazės* (Zimmerman, 2000; Zimmerman, Kitsantas, 2003, 2005).

Veikla susijusi su *pastangomis*, dėmesio sutelkimu ir atliekamu veiksmu. Kad veikla būtų sėkminga, svarbu užtikrinti tinkamą elgesio stebėjimą ir korekciją, neleidžiančią nukrypti nuo užsibrėžtų tikslų, todėl ši fazė apima du pagrindinius etapus: savikontrolę ir savistabą. Savikontrolė reiškia, kad naudojama savikontrolės strategija, kurią sudaro savęs instruktavimas, vaizdinio susiformavimas, aplinkos struktūravimas ir dėmesio sutelkimas. *Savistabą* sudaro metakognityvinė stebėsena ir veiksmo bei aplinkos, kurioje vyksta veiksmas, įvairių aspektų įsiminimas, kad prireikus būtų

galima juos atgaminti. Mokantis naujų judėjimo įgūdžių, įgyjama *stebėjimo, pamėgdžiojimo, savikontrolės ir savireguliacijos* gebėjimų. Dėl socialinėje-kognityvinėje paradigmoje pripažįstamo abipusio determinizmo principo vienoje fazėje vykstantys procesai gali turėti įtakos kitiems procesams, todėl yra įmanoma grįžti prie ankstesnės veiklos fazės ir savo veiklą koreguoti (Liukkonen, Auweele, Vereijken et al., 2007; Ommundsen, 2006; Luke, Hardy, 1999a; Zimmerman, Kitsantas, 1996). Tiek socialinių, tiek fizinių gebėjimų mokymasis yra kognityvinio pobūdžio.

- Fizinių gebėjimų ugdymas grindžiamas J. F. Kuramšino (2007) ir L. P. Matvejevo (2004) **fizinių gebėjimų ugdymo teorija**, kuri akcentuoja pedagoginio ugdymo poveikio reikšmę fizinių gebėjimų ugdymui, ir **save reguliuojančio mokymosi teorija**. *Save reguliuojančio mokymosi teorija* remiasi socialinio pažinimo ir metakognityvinio pažinimo teorijomis: sukaupta nemaža įrodymų, kad išmokius mokinius savikontrolės ir vadovavimo sau įgūdžių, išmokius juos stebėti savo mokymąsi ir pritaikyti išmokimą naujoms situacijoms, galima pagerinti užduočių sprendimo gebėjimus (Zimmerman, Kitsantas, 2014; Vandeveld, Van Keer, Rosseel, 2013; Wolters, 2003; Boekaerts, Niemivirta, 2000). *Save reguliuojančio mokymosi* (angl. *self-regulated learning*) esmė yra tai, kad jis yra konstruktyvus procesas, kurio metu mokiniai išmoka kelti mokymosi tikslus, stebėti, reguliuoti ir kontroliuoti savo pažinimą, motyvaciją, emocijas ir elgesį, vadovautis tikslais arba juos riboti priklausomai nuo aplinkos konteksto (Ommundsen, Lemyre, 2007; Boekaerts, Niemivirta, 2000). Savikontrolės efektyvumas paaiškinamas tuo, kad ji padeda geriau įsisąmoninti ir kontroliuoti savo dėmesio kaitą, o tai turi įtakos mokymosi rezultatams (Vandeveld, Van Keer, Rosseel, 2013). Tapę *save reguliuojančiais* besimokančiais (Ommundsen, Lemyre, 2007; Boekaerts, Niemivirta, 2000; Lidor, 2004; Lavis, Deviterne, Perrin, 2000), mokiniai naudoja efektyvesnes metakognityvines strategijas, todėl gali greičiau išmokyti medžiagą, geriau supranta ugdymo turinį, jaučia didesnę atsakomybę už savo mokymosi procesą ir ilgiau išlaiko išmoktą informaciją. *Save reguliuojančio mokymosi* struktūra nekinta tarp berniukų ir mergaičių (Vandeveld, Van Keer, Rosseel, 2013).
- Šiuolaikinio **pragmatizmo koncepcija** akcentuoja ugdymą veikloje, pagrindžia patirties naudą mokantis (Dewey, 2013; Peirce, James, Dewey, cit. iš Ozmon, Craver, 1996). Orientuojamasi į mokymąsi eksperimentuojant ir atrandant; akcentuojamas gebėjimas spręsti realias gyvenimo problemas, laikomasi nuostatos, kad vaikai, mokydamiesi rasti problemų sprendimus, gali geriau suprasti ir kontroliuoti savo mokymąsi bei veiksmus (šiuo atveju – geriau ugdyti fizinius gebėjimus (Dewey, 2013; Ozmon, Craver, 1996). J. Bydam (2000) pateikia susistemintas J. Dewey, W. James (1916, cit. iš Bydam, 2000) pragmatizmo idėjas ir patirties definicijas, kurios teigia, kad patirtis yra ne žinios, o veikla. Tai reiškia, kad patirtis yra aktyvus žmogaus santykis su aplinka, o ne tik asmens savaime įgytas dalykas. Žmonės ir aplinka remiasi patirtimi ir vienas kitą veikia. Išvados, daromos iš patirties, kyla iš mąstymo, o nauja patirtis, atsirandanti išsprendus problemas, skatina naują mąstymą remiantis patirtimi. Remiantis pragmatizmo koncepcija, skatinama nuolat ieškoti naujų idėjų, atmetama „absoliučios tiesos“ idėja. Mokymosi paradigma remiasi socialinio konstruktyvizmo idėjomis apie tinkamų ugdymo sąlygų sukūrimą, bendradarbiavimo reikšmę. Svarbi mokymosi aplinka, ugdymo formų įvairovė, aktyvūs mokymo metodai. Remiamasi A. Dumčienės, Z. Bajoriūno (2006), A. Pintrich (2000), T. Garcia, P. Pintrich (1994) konstruktyvistinėmis idėjomis apie tinkamų *ugdymo sąlygų* sukūrimą, pabrėžia *motyvuojančios mokymosi aplinkos* pozityvaus psichologinio klimato vaidmenį, mokinių *ugdymą sėkmei*, akcentuojant jų pastangas. Parenkant adekvačius mokymo metodus, naudojant modeliavimo bei socialinio įtikinėjimo technologijas, sudarant sąlygas patirti sėkmę kūno kultūros pamokų metu ir teikiant konstruktyvų grįžtamąjį ryšį, sukuriamos tinkamos ugdymo sąlygos ugdyti(s) savikontrolę kaip metakognityvinį pažintinį gebėjimą.
- Tyrimas remiasi **nomotetiniu** metodologiniu požiūriu ir **pozityvizmo** epistemologine pozicija. Esminis pozityvistinių tyrimų požymis yra hipotezės tikrinimas (Cohen, Manion, Morrison, 2011; Bitinas, 2006). Šiame disertaciniame tyrime laikomasi pozityvistinės orientacijos, teigiama, kad socialinius reiškinius galima tirti empiriškai, remiantis iš dalies žinomais faktais, keliamos hipotezės apie tų faktų ryšį, tikrinamos ir patikrinus patvirtinamos arba atmetamos. Tyrimu siekiama paaiškinti savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų fizinių gebėjimų ugdymo priežasties ir pasekmės ryšį, teorinis-empirinis savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu modelis kuriamas laikantis pozityvizmo principų: determinizmo (įvykiai priklauso nuo aplinkybių, siekiama atskleisti šiuos priežastinius ryšius), empirizmo (teorijų ir hipotezių logiškumas turi būti pagrindžiamas empiriškai), generalizavimo (stebint socialinės realybės vienetą ir juos analizuojant daromos išvados, kurios tinka visai populiacijai).

Remiantis mokslinės literatūros analize bei teorinėmis ir metodologinėmis nuostatomis, sukurtas savikontrolės gebėjimų ugdymo per kūno kultūros pamokas teorinis ir empirinis modelis, kuris tapo eksperimentinės *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programos* ašimi. Teorinės įžvalgos padėjo parengti tyrimo metodologiją ir parinkti adekvačius tyrimo metodus. Empirinių tyrimų loginė seka pateikiama 5 paveiksle.



5 pav. Empirinių tyrimų loginė seka

Pirmajame etape, atlikus mokslinės ir metodinės literatūros bei dokumentų analizę, buvo vykdomas diagnostinis tyrimas. Šio tyrimo metodologija pagal kontaktų skaičių paremta skerspjūvio strategija, nes atliekamas vienas diagnostinis tyrimas.

Duomenų rinkimo metodu pasirinkta *anketinė apklausa*, kurios **tikslas** – įvertinti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų savikontrolės gebėjimus fizinio aktyvumo kontekste.

Šio tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų fizinės būklės savikontrolės (FBS) gebėjimus fizinio aktyvumo kontekste.
2. Įvertinti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų psichosocialinės savikontrolės (PSS) gebėjimus fizinio aktyvumo kontekste.
3. Nustatyti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų FBS ir PSS gebėjimų lygmenis.

Remdamasi moksline literatūra (Kemerienė ir kt., 2009; Skurvydas ir kt., 2006a; Lietuvos kūno kultūros ženklo (LKKŽ) programa „Augti ir stiprėti“ (sud. Norkus, 2004), Riggio, Friedman, 1982) darbo autorė parengė tyrimo instrumentą – savikontrolės gebėjimų vertinimo klausimyną, kuris buvo aprobuotas ir patikslintas. Anketos aprobavimas atliktas 2010 m. sausio mėn. Aprobuojant klausimyną, dalyvavo 20 diagnostiniame tyrime nedalyvavusių mokinių. Atliekant anketos korekciją, buvo patikslinti kai kurie klausimai ir suformuluoti 10–11 metų vaikams geriau suprantama kalba.

2010 m. balandžio–gegužės mėn., sudarius tikimybinę imtį, atliktas reprezentatyvus Lietuvos jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų (10–11 metų) tyrimas, kuriame dalyvavo 687 mokiniai, besimokantys Lietuvos bendrojo ugdymo pagrindinėse mokyklose. Šis laikas pasirinktas todėl, kad mokslo metų pabaigoje mokiniai jau turėtų būti įvaldę ketvirtos klasės mokiniams skirtas savikontrolės žinias bei gebėjimus ir būtų galima objektyviau juos įvertinti. Duomenų analizei taikyti šie statistiniai metodai: *Kronbacho alfa* koeficientas, *duomenų transformavimo* funkcija, *Stjudento t* kriterijus, *Kolmogorovo-Smirnov* kriterijus, *Levene's* kriterijus, *Frydmano* kriterijus, *Mano-Vitnio U* kriterijus, *Chi kvadrato* kriterijus; aprašomosios statistikos metodas – dažnių analizė (išsamiau duomenų analizės metodai nagrinėjami 2.2.3 poskyryje).

Antrajame etape buvo vykdomas *pedagoginis eksperimentas*, kurio **tikslas** – empiriškai ištirti ir nustatyti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 m.) vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaką fizinių gebėjimų plėtrai.

Buvo iškelti tokie tyrimo uždaviniai:

- 1) Parengti *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programą*.
- 2) Atlikti pedagoginį eksperimentą ir empiriškai pagrįsti hipotezę, kad tikslingas savikontrolės gebėjimų ugdymas kūno kultūros pamokų metu teigiamai veikia jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų fizinius gebėjimus.
- 3) Įvertinti savikontrolės ir fizinių gebėjimų pokyčius.

Siekiant įgyvendinti numatytus tyrimo uždavinius, parengiamajame pedagoginio eksperimento etape buvo parengta *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa*, atrinktos eksperimente dalyvaujančios mokyklos ir sudaryta kriterinė imtis. Tyrime dalyvavo 178 respondentai. Tyrimo dalyviai suskirstyti į eksperimentinę (EG) ir kontrolinę (KG) grupes (EG = 85, KG = 93) (pradėjus tyrimą, buvo 183 dalyviai (EG = 90, KG = 93), tyrimo metu dalyvių skaičius šiek tiek pakito dėl nubyrimo).

Eksperimento vykdymo etape vienerius mokslo metus (2011–2012 m. m.) buvo vykdomas pedagoginis eksperimentas. Eksperimentinės ir kontrolinės grupių dalyviai buvo tiriami prieš (*pre-testas*) ir po (*post-testas*) eksperimentinės intervencijos. Abiejų tyrimų metu buvo vertinami savikontrolės ir fiziniai gebėjimai: savikontrolės gebėjimų pokyčiai buvo tiriami *anketinės apklausos* metodu, fizinių gebėjimų pokyčiai – *testavimo metodu*.

Eksperimento metu buvo įgyvendinta originali autorės parengta *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa*, kurią sudarė teorinė ir praktinė dalys. Gauti pre-testo ir post-testo tyrimų duomenys analizuoti kiekybiniais duomenų analizės metodais (*Kronbacho alfa* koeficientas, *duomenų transformavimo* funkcija, *Kolmogorovo-Smirnov* kriterijus, *Levene's* kriterijus, *Mano-Vitnio U* kriterijus, *Vilkoksono* kriterijus, *Pirsono* koreliacijos koeficientas, *pakartotinių matavimų t* kriterijus, *nepriklausomų imčių t* kriterijus (*Stjudento t* kriterijus); aprašomosios statistikos metodai: aritmetiniai vidurkiai, standartinės paklaidos ir nuokrypiai, priaugio tempai).

2.2. Diagnostinio tyrimo metodologija

2.2.1. Tyrimo imtis

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2009–2010 m. m. LR lietuvių mokyklose mokėsi 34 440 ketvirtos klasių mokinių, kurie sudarė diagnostinio tyrimo generalinę aibę. Tyrimo imties dydis apskaičiuotas pagal formulę (su 4 proc. paklaida). Siekiant sudaryti tikimybinę tyrimo imtį, buvo naudojama formulė:

$$n = \frac{1}{\Delta^2 + \frac{1}{N}}$$

n – imties dydis;

N – generalinės aibės dydis;

Δ – imties paklaidos tikimybė.

Pagal šią formulę apskaičiuota, kad diagnostinio tyrimo imtis turi būti 652 mokiniai. Diagnostinio tyrimo imčiai sudaryti buvo naudojama tikimybinė lizdinė atranka. Atranka vyko keliais etapais:

I etape, remiantis Lietuvos regioniniu suskirstymu, atsitiktiniu būdu pasirinkti keli regionai (Rytų, Vakarų ir Vidurio Lietuvos).

II etape iš pasirinktų regionų mokyklų atsitiktiniu būdu atrinkta 14 mokyklų (1 priedas), kuriose apklausti visi ketvirtų klasių mokiniai. Visos mokinių klasės (n = 27) buvo laikomos tyrimo lizdais, ir pagal lizdinės atrankos principus (Čekanavičius, Murauskas, 2003) jose turėjo būti apklausti visi vienetai.

Tyrimo imtį sudarė 687 mokiniai, 53,0 proc. (n = 364) mergaičių ir 47,0 proc. (n = 323) berniukų. Vadinasi, tyrimo imtį galima įvertinti kaip tikimybinę, o tai leidžia daryti išvadas apie visą generalinę aibę.

Diagnostinio tyrimo imties struktūra pagal amžių pateikiama 9 lentelėje.

9 lentelė. Tiriamųjų imties struktūra pagal amžių

Bendras tiriamųjų skaičius (n = 687)	10 metų		11 metų	
	Proc.	n	Proc.	n
Mergaitės (n = 364)	31,4	114	68,6	250
Berniukai (n = 323)	26,9	87	73,0	236

2.2.2. Tyrimo instrumentas

Diagnostinio tyrimo metu savikontrolės gebėjimams vertinti taikytas *anketinės apklausos* metodas, kuris, anot O. Tījūnėlienės, K. Virbalienės (2006a, 2006b), yra populiarus empirinis metodas, taikomas tada, kai tyrimo dalyko arba jo požymių neįmanoma kitaip pažinti arba kai tyrimo dalykas yra individualios ir visuomeninės sąmonės elementai, t. y. kai norima ištirti respondentų vertybines nuostatas, reikmes, interesus, motyvaciją ir kt.

Klausimynas sudarytas atsižvelgiant į jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 m.) vaikų psichologines ir brandos ypatybes, klausimai formuluojami vaikams suprantama kalba, patraukliai apipavidalinti iliustracijomis, papildyti dėmesį sutelkiančiomis pastabomis, kad vaikams būtų lengviau išlaikyti dėmesį pildant klausimyną. Anketoje pateikti klausimai sudaryti naudojant nominalinę ir ranginę skales. Remiantis įvairių autorių (Bitinas, 2006; Kardelis, 2002) rekomendacijomis, klausimai formuluojami, atsižvelgiant į tyrimo tikslus.

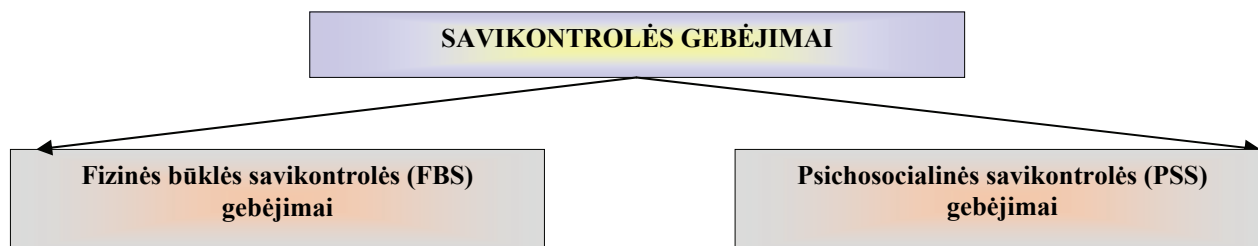
Mokinių apklausos instrumentą sudaro instruktinė-motyvacinė, demografinė ir diagnostinė dalys (2 priedas).

Instrukcinė-motyvacinė dalis pateikiama anketos pradžioje. Ją sudaro įžanga, kuria kreipiamasi į tiriamąjį, pristatant jam apklausos tikslą, garantuojant anonimiškumą ir paaiškinant pildymo instrukciją.

Demografinėje dalyje renkami sociodemografiniai duomenys apie respondentus. Klausimyne pateikti klausimai apie šiuos kintamuosius: mokinių lytis, amžius.

Diagnostinėje dalyje, vertinant savikontrolės gebėjimus, išskirtos šios vertinimo sritys (6 pav.):

- 1) psichosocialinės savikontrolės (PSS) gebėjimai;
- 2) fizinės būklės savikontrolės (FBS) gebėjimai.



6 pav. Savikontrolės gebėjimų vertinimo sritys

Savikontrolės gebėjimams įvertinti taikyta Likerto tipo savikontrolės gebėjimų vertinimo skalė, kurią sudaro dvi subskalės: *Fizinės būklės savikontrolės (FBS)* gebėjimų vertinimo subskalė ir *Psichosocialinės savikontrolės (PSS)* gebėjimų vertinimo subskalė.

Šių subskalių atsakymams vertinti pasirinktas šešių pakopų atsakymo formatas, išreiškiantis gebėjimo turėjimo laipsnį: nuo *visiškai nesugebu* iki *paukiai sugebu*. šešių balų formatas pasirinktas siekiant išvengti respondentų išsisukinėjimo, pažymint atsakymą „nežinau“. Be to, 6 balų formatas turi labai geras transformavimo galimybes ir gerai pritaikomas įvairioms statistinės analizės procedūroms (Bitinas, 2006).

1 sritis. Fizinės būklės savikontrolės (FBS) gebėjimai

Fizinės būklės savikontrolė taikoma atliekant savo fizinės būklės stebėjimą ir įvertinimą (Skurvydas ir kt., 2006a), o fizinė būklė čia suprantama kaip fizinio išsivystymo ir fizinės veiklos požymių (pajėgumo, sveikatos), apibūdinančių tos veiklos būvį esamu metu, visuma (*Sporto terminų žodynas*, 2002).

Fizinės būklės savikontrolės (FBS) gebėjimams vertinti taikyta *FBS vertinimo subskalė*. Šioje subskalyje pateikiami teiginiai ($n = 15$) apie gebėjimus įvertinti pulso dažnį, kvėpavimo dažnumą, nuovargį, fizinius gebėjimus ir jų pokyčius, fizinį išsivystymą, temperatūrą, pastebėti ir įvertinti fizinį aktyvumą (12 lentelė).

Šios subskalės teiginiai sudaryti darbo autorės, vadovaujantis LKKŽ programoje „Augti ir stiprėti“ (sud. Norkus, 2004)¹ pateiktu savikontrolės žinių testu, skirtu 8–11 metų amžiaus vaikams (9 lentelė), taip pat remiantis A. Skurvydo ir kt. (2006) rekomenduojamais mokiniams fizinės būklės savikontrolės rodikliais.

8–11 metų amžiaus vaikams skirtos programos „Augti ir stiprėti“ (sud. Norkus, 2004) tikslas – siekti, kad vaikas nuolat tobulėtų tiek fiziškai, tiek dvasiškai, kad būtų ugdoma berniukų ir mergaičių savigarda, asmeninė kūno kultūra, poreikis sportuoti, stiprinti sveikatą, plėsti žinias apie olimpizmą, pirmąją pagalbą, asmens kūno kultūrą, sveiką mitybą ir savikontrolę. Programa patvirtinta Lietuvos sporto mokslo ekspertų taryboje (2003 m. spalio 13 d., protokolas Nr. 2) ir Lietuvos sporto strateginių klausimų ekspertų komisijoje (2003 m. balandžio 15 d.); ji savanoriškai įgyvendinama Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose, ją naudoti specialaus leidimo nereikia. Kasmet prasidedant ir baigiantis mokslo metams kiekvienas mokinys gali patikrinti savo fizinį parengtumą ir su sportu susijusias žinias, laikydamas Lietuvos kūno kultūros ženklo programos fizinius testus ir kūno kultūros žinių testą.

Programoje „Augti ir stiprėti“ pateikiami įvairūs kūno kultūros žinių testai, iš kurių vienas yra *savikontrolės žinių testas* (10 lentelė). Šis testas vertina fizinės būklės savikontrolės žinias. Programoje pagrindžiama, kad testų klausimai suformuluoti remiantis šio amžiaus mokinių mokomąja programa, nurodoma, kad galima papildyti testą pagal mokiniams prieinamą medžiagą, pateikiamas rekomenduojamos literatūros sąrašas žinių testui sudaryti.

¹ Lietuvos kūno kultūros ženklo programą „Augti ir stiprėti“ parengė: soc. m. dr. doc. S. Norkus (sudarytojas); soc. m. dr. doc. L. Bobrova, soc. m. dr. doc. E. Karbočienė, doc. P. Ivanovas, soc. m. dr. I. Smalinskaitė, L. Grajauskas, L. Mackevičius, A. Džiuvė, A. Grabauskas, R. Alūzas, L. Šuminas, L. Reinotienė.

Lietuvos kūno kultūros ženklo (LKKŽ) programos istorija siekia 1936 metus. Anuometinio ženklo statusas buvo patvirtintas Švietimo ministro prof. J. Tonkūno, o Kūno kultūros rūmai išleido taisyklės valstybiniam kūno kultūros ženklo įgyti. Ženklas buvo keturių laipsnių: jaunių, bronzinis (I laipsnio), sidabrinis (II laipsnio) ir auksinis (III laipsnio). Jį galėjo įgyti kiekvienas sveikas, be fizinio trūkumų, kalėjimu nebaustas pilietis. Ženklo reitingas buvo aukštas, jį iškovoti buvo didelė garbė. Lietuvos kūno kultūros ženklo programą sudaro trys dalys: „Augti ir stiprėti“ (8–11 m.), „Kasdien judėti“ (12–13 m.), „Vis tobulėti“ (14–18 m.). Ženklo programa atgimė po Nepriklausomybės atkūrimo sporto veteranų dėka: 1997 m. patvirtinta LKKŽ programa „Vis tobulėti“ (sud. Stonkus, 2004 m. – „Augti ir stiprėti“ (sud. Norkus) ir E. Puišienės programa „Kasdien judėti“.

L. Jovaiša (2007) teigia, kad žinios yra pedagoginis gebėjimų pagrindas, todėl šis savikontrolės žinių testas, pateiktas LKKŽ programoje „Augti ir stiprėti“ (sud. Norkus, 2004), skirtoje 8–11 metų amžiaus vaikams, tapo pagrindu, išskiriant fizinės būklės savikontrolės gebėjimus (10 lentelė). Juo remiantis buvo išskirti FBS gebėjimai ir į diagnostinio instrumento FBS subskalę įtraukti teiginiai apie šių gebėjimų vertinimą (3, 4, 6, 10–11) (11 lentelė, žr. „Klausimyno indikatoriai“). Taip pat buvo išskirti FBS gebėjimų vertinimo subskalės rodikliai ir empiriniai šių gebėjimų požymiai.

10 lentelė. Savikontrolės žinių testas
(LKKŽ programa „Augti ir stiprėti“, sud. Norkus, 2004, p. 38)

Klausimai	Atsakymai
1. Kas yra pulsas?	1. Laikrodžio tikslėjimas 2. Širdies plakimas 3. Ritmingas kvėpavimas
2. Kada tavo pulsas rečiausias?	1. Kai guli 2. Kai stovi 3. Kai eini 4. Kai bėgi
3. Kokia normali žmogaus kūno temperatūra?	1. 36,6 laipsnio 2. 33,6 laipsnio 3. Apie 40 laipsnių
4. Kada tavo kraujospūdis labiausiai pakyla?	1. Miegant 2. Mokantis 3. Sportuojant
5. Koku pratimu galima įvertinti šoklumą?	1. 30 metrų bėgimu 2. Šuoliu į tolį iš vietos 3. Kybant ant skersinio sulenktomis rankomis
6. Judėjimo poreikiui patenkinti 8–11 metų moksleivis per parą turėtų nužingsniuoti:	1. Nuo 9 000 iki 10 000 žingsnių 2. Nuo 15 000 iki 20 000 žingsnių 3. Nuo 10 000 iki 15 000 žingsnių
7. Koks turėtų būti 8–11 metų moksleivio kvėpavimo dažnumas per minutę?	1. 20–22 2. 18–20 3. 16–18
8. Koks normalus 8–11 metų moksleivio pulso dažnumas per minutę?	1. 90–120 2. 42–90 3. 75–90
9. Koks pratimas geriausiai apibūdina greitumą?	1. 30 metrų bėgimas 2. Kamuoliuko metimas 3. Šuolis į tolį
10. Koks pratimas geriausiai apibūdina ištvermę?	1. Bėgimas 2. Svarmenų kilnojimas 3. Pritūpimai

A. Skurvydo ir kt. (2006) mokiniams rekomenduojami fizinės būklės savikontrolės rodikliai yra panašūs į programoje „Augti ir stiprėti“ minimus savikontrolės rodiklius, bet pateikiami kiek plačiau. A. Skurvydas ir kt. (2006a) mokiniams rekomenduoja įgyti gebėjimus suskaičiuoti ir įvertinti pulso dažnį esant ramybės būklės ir po fizinių pratimų, suprasti ir įsivertinti, ar yra pakankamai fiziškai aktyvūs, pasimatuoti ūgį, svorį, įsivertinti fizinius gebėjimus ir jų pokyčius (ištvermę, lankstumą, pusiausvyrą), gebėti pastebėti ir įvertinti nuovargį (1–2, 5, 7–8, 9, 12–14, 15) (11 lentelė, žr. „Klausimyno indikatoriai“).

Savikontrolės žinių teste buvo pateikti trys klausimai apie pulsą. Pasirinkta formuluoti pulso vertinimo gebėjimus remiantis A. Skurvydo ir kt. (2006) rekomendacijomis, nes jos išsamiau apibūdina pulso dažnio vertinimo metodiką. Ištvermei vertinti pasirinktas ne bėgimo testas, o testas „Sėstis ir gultis“ (Skurvydas ir kt., 2006a).

Atsisakyta į FBS gebėjimų vertinimo subskalę įtraukti teiginį apie gebėjimą suprasti ir vertinti kraujospūdžio kitimą priklausomai nuo fizinio krūvio, nes, mūsų nuomone, šis gebėjimas yra per daug sudėtingas jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 m.) vaikams. Be to, tokiame gebėjime ugdyti bendrojo ugdymo mokyklose trūksta materialinės įrangos.

Šiuo metu mokiniams rekomenduojama fizinio aktyvumo norma dažniau vertinama ne lokomocijų skaičiumi, o remiantis fizinio aktyvumo trukme, intensyvumu, pobūdžiu. Todėl gebėjimas suprasti sveiką stiprinančio fizinio aktyvumo normą suformuluotas remiantis A. Skurvydo ir kt. (2006) rekomendacijomis.

Konstruodami diagnostinio tyrimo instrumentą pagal A. Skurvydo ir kt. (2006) rekomendacijas, į FBS gebėjimų vertinimo subskalę įtraukėme tokius FBS gebėjimus kaip gebėjimas įvertinti pulso dažnį (esant ramybės būklės ir po fizinio krūvio); gebėjimas įvertinti fizinio išsivystymo rodiklius – ūgį ir svorį; gebėjimas įvertinti ištvermę, lankstumą, pusiausvyrą ir šių fizinių gebėjimų pokyčius; gebėjimas įvertinti nuovargį; gebėjimas įvertinti, ar mokinys yra pakankamai fiziškai aktyvus. Į klausimyną įtraukti atitinkami teiginiai apie šių FBS gebėjimų vertinimą (žr. „Klausimyno indikatoriai“) ir išskirti empiriniai šių gebėjimų požymiai (11 lentelė).

**11 lentelė. Diagnostinio tyrimo instrumento
FBS gebėjimų vertinimo subskalės kintamieji**

Rodikliai	Empiriniai požymiai	Klausimyno indikatoriai	Literatūros šaltiniai
Gebėjimas įvertinti širdies ir kraujagyslių sistemos rodiklius (pulso dažnį ir jo normą esant ramybės būklės ir po fizinio krūvio)	Apčiuopia pulsą ant riešo (arba kitose kūno vietose) ir geba suskaičiuoti pulso dažnį per 1 min. ramiai sėdėdamas (gulėdamas)	1. Gebu suskaičiuoti ir įvertinti savo pulsą būdamas ramybės būklės	A. Skurvydas ir kt. (2006a)
	Apčiuopia pulsą ant riešo (arba kitose kūno vietose) ir geba suskaičiuoti pulso dažnį per 1 min. po fizinio krūvio ir įvertinti pulso dažnio priklausomybę nuo fizinio krūvio	2. Gebu suskaičiuoti ir įvertinti pulso dažnį po fizinių pratimų	
	Žino normalaus 8–11 metų moksleivio pulso dažnio ribas ir gali palyginti su savo pulso dažniu	3. Gebu įvertinti, ar mano pulsas normalus	LKKŽ programa „Augti ir stiprėti“ (2004)
Gebėjimas įvertinti organizmo reakciją į fizinį krūvį (kvėpavimo dažnumą, nuovargį ir kt.)	Geba įvertinti kvėpavimo dažnumą, lygindamas su ramybės būseną (nepakitęs, padažnėjęs, labai padažnėjęs)	4. Gebu įvertinti savo kvėpavimo dažnumą	LKKŽ programa „Augti ir stiprėti“ (2004)
	Geba įvertinti nuovargį (labai didelis, didelis, vidutinis, lengvas, mažas)	5. Gebu įvertinti savo nuovargį	A. Skurvydas ir kt. (2006a).
Gebėjimas pasimatuoti ir įvertinti sveikatos rodiklius (pasimatuoti ir įvertinti kūno temperatūrą)	Geba įvertinti kūno temperatūrą, matuodamas elektroniniu termometru pažastyje	6. Gebu pasimatuoti kūno temperatūrą ir įvertinti, ar ji yra normali	LKKŽ programa „Augti ir stiprėti“ (2004)
Gebėjimas įvertinti fizinio išsivystymo rodiklius (ūgį, svorį)	Geba taisyklingai atsistoti prie sienos, liesdamas sieną kulnais, sėdmenimis ir nugara. Ūgį matuojasi be batų. Žiūrima tiesiai priešais save, matuojama giliai įkvėpus ir sulaikius kvėpavimą	7. Gebu pasimatuoti ūgį ir įvertinti, kiek paaugau	A. Skurvydas ir kt. (2006a)
	Žino, kaip pasimatuoti svorį (sveriantis svarstyklėmis ryte, nevalgius, minimaliai apsirengus)	8. Gebu pasimatuoti svorį	
Gebėjimas įvertinti fizinius gebėjimus ir jų pokyčius (greitumo, šoklumo, lankstumo, pusiausvyros, ištvermės)	Geba apskaičiuoti skirtumą tarp esamų ir buvusių fizinių gebėjimų rezultatų	9. Gebu pastebėti ir įvertinti, ar pagerėjo mano fiziniai pasiekimai	A. Skurvydas ir kt. (2006a)
	Geba atlikti 20 m bėgimo testą ir įvertinti savo greitumą	10. Gebu įvertinti savo greitumą	LKKŽ programa „Augti ir stiprėti“ (2004)
	Geba atlikti šuolį į tolį iš vietos ir įvertinti savo šoklumą	11. Gebu įvertinti savo šoklumą	
	Geba atlikti testą „Sėstis ir gultis“ ir įvertinti savo ištvermę	12. Gebu įvertinti, ar esu ištvermingas	
	Geba atlikti testą „Sėstis ir siekti“ ir	13. Gebu įvertinti, ar	

	įvertinti savo lankstumą	esu lankstus	A. Skurvydas ir kt. (2006a)
	Geba atlikti Flamingo pusiausvyros testą, pratimą „Stovėsena užsimerkus ant vienos kojos, vienos kojos pėda liečiant kitos kojos kelį“ ir įvertinti savo pusiausvyrą	14. Gebu įvertinti savo pusiausvyrą	
Gebėjimas įvertinti, ar yra pakankamai fiziškai aktyvus	Geba įvertinti, ar pakankamai laiko per dieną praleidžia fiziškai aktyviai (kiekvieną dieną 30–60 min. mankštindamasis nuo vidutinių iki didelių pastangų ir atlikdamas įvairią fizinę veiklą, kuri lavina širdies ir kvėpavimo sistemų, raumenų pajėgumą bei lankstumą)	15. Gebu pastebėti ir įvertinti, ar esu pakankamai fiziškai aktyvus	A. Skurvydas ir kt. (2006a)

2 sritis. Psichosocialinės savikontrolės (PSS) gebėjimai

Psichosocialinė savikontrolė apima *psichinių būsenų kontrolės ir socialinio elgesio kontrolės* sritis. *PSS gebėjimų vertinimas* vykdytas taikant psichosocialinės savikontrolės (PSS) *gebėjimų vertinimo subskalę*. Šios skalės teiginiai įtraukti į klausimyną, remiantis G. Riggio, S. Friedmano (1982) esminių socialinių įgūdžių vertinimo aprašu ir S. Kemerienės ir kt. (2009) socialinių įgūdžių ugdymo vadovu pradinį klasių mokiniams. Šioje subskalėje pateikiami teiginiai ($n = 20$) apie elgesio ir emocijų valdymo gebėjimus reguliuoti bei koreguoti savo psichines būsenas, emocijas, poelgius ir veiksmus fizinio ugdymo procese (12 lentelė).

G. Riggio, S. Friedmano (1982) esminių socialinių įgūdžių vertinimo aprašą iš viso sudaro šešios subskalės, kuriomis galima įvertinti emocinį ekspresyvumą, emocinį jautrumą, emocinę kontrolę, socialinį ekspresyvumą, socialinį jautrumą ir socialinę kontrolę. Mūsų tyrime naudotos dvi subskalės, kurios vertina emocinę kontrolę (1–5) ir socialinę kontrolę (9–11) (13 lentelė, žr. „Klausimyno indikatoriai“). *Emocinė kontrolė* čia suprantama kaip *gebėjimas* kontroliuoti ir reguliuoti emocines būsenas ir nežodinę išraišką, *socialinė kontrolė* – *gebėjimas*, reiškiantis asmens mokėjimą prisistatyti, atlikti socialinius vaidmenis ir ginti savo nuomonę (Riggio, Friedman, 1982; Riggio, Friedman, 1983; Malinauskas, 2004; Šniras, 2005).

G. Riggio, S. Friedman (1982) esminių socialinių įgūdžių vertinimo aprašas adaptuotas Lietuvoje Š. Šniro (2005), tiriant 10–12 metų moksleivius. Buvo ištirti 54 moksleiviai, nustatytos aprašo skalių normos ir apskaičiuotos *Kronbacho alfa* ir koreliacijos koeficientų reikšmės. Tiriant pakartotinai po mėnesio, tarp šių dviejų tyrimų gautas patikimas ($p < 0,01$) ryšys (Šniras, 2005) (12 lentelė).

12 lentelė. Esminių socialinių įgūdžių vertinimo aprašo normos ir patikimumo koeficientai (sud. Šniras, 2005, p. 60)

Aprašo subskalės	M	SD	α ($n = 54$)	Pakartotinis tyrimas r ($n = 54$)
Emocinė kontrolė	2,90	0,53	0,79	0,75
Socialinė kontrolė	3,80	0,65	0,76	0,79

Pastaba: M – aritmetinis vidurkis, SD – standartinis nuokrypis, α – *Kronbacho alfa* koeficientas, r – *Pirsono* koreliacijos koeficientas.

Remiantis S. Kemerienės ir kt. (2009) Socialinių įgūdžių ugdymo vadovu, skirtu pradinį klasių mokinių įgūdžiams ugdyti, į klausimyną įtraukti teiginiai, kuriais vertinami socialinio elgesio ir emocijų savikontrolės gebėjimai, reikšmingi pradinį klasių mokiniams (6–8, 12–20) (13 lentelė). Šiame Socialinių įgūdžių ugdymo vadove apibrėžiami pradinukų savikontrolės gebėjimai ir jų svarba ugdant prosocialų vaikų elgesį, nepageidaujamo elgesio prevencijai². Buvo išskirti PSS gebėjimų vertinimo subskalės rodikliai ir empiriniai šių gebėjimų požymiai.

² Socialinių įgūdžių ugdymo vadovą parengė S. Kemerienė, R. Mazūrienė, A. Petronis, A. Morkvėnaitė-Vasiliauskienė, S. Valantiejiienė. Knyga išleista Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos lėšomis, įgyvendinant Pirminės žalingų įpročių ir narkomanijos prevencijos 2009 metų priemones (Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2009 m. liepos 24 d. įsakymas Nr. ISAK-1633).

**13 lentelė. Diagnostinio tyrimo instrumento PSS
gebėjimų vertinimo subskalės kintamieji**

Rodikliai	Empiriniai požymiai	Klausimyno indikatoriai	Literatūros šaltinis
Psichinių būsenų savikontrolė			
Gebėjimas kontroliuoti emocijas (pyktį, baimę, nerimą)	Geba kontroliuoti jausmus. Išgyvena jausmus vidujai, bet neišreiškia jų išoriškai	1. Aš gebu nuslėpti savo tikruosius jausmus	G. Riggio, S. Friedman (1982) Emocinės kontrolės subskalė
	Geba išlikti ramus, net jei yra sutrikęs, neparodo sutrikimo	2. Aš sugebu apsimesti ramiu, net jei esu labai sutrikęs	
	Geba pasirinkti neagresyvius pykčio raiškos būdus	3. Gebu suvaldyti pyktį	
	Baimė ir nerimas nesutrukdo sėkmingai atlikti numatytą veiklą	4. Gebu suvaldyti savo baimę, nerimą	
Gebėjimas rasti išeitį, susitvarkyti su sunkumais (spręsti problemas)	Demonstruoja ryžtingumą, optimizmą, kūrybingumą, sprendžiamumą	5. Jeigu išskyla sunkumų, aš sugalvoju, kaip su jais susitvarkyti	
Gebėjimas susivaldyti (atlikti nepatinkamą veiklą, tęsti veiklą, kai yra įskaudintas, nesiblaškyti)	Geba prisiversti atlikti nepatinkamą veiklą, neparodo nepasitenkinimo	6. Kai man labai nepatinka kokia nors veikla, aš galiu prisiversti elgtis taip, lyg tai man būtų malonu	S. Kemerienė ir kt. (2009)
	Geba tęsti veiklą ar bendravimą, kai yra įskaudintas, neparodo šių jausmų aplinkiniams	7. Gebu susivaldyti ir neparodyti nuoskaudos	
	Geba susitelkti ties atliekama veikla, nesiblaško, tęsia veiklą, nereaguodamas į trukdžius	8. Gebu nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieku	
Socialinė savikontrolė			
Gebėjimas bendrauti (pritapti grupėje, sutarti su žmonėmis)	Lengvai pritampa grupėje, susiranda draugų	9. Kai aš esu draugų grupėje, pritampu prie jų	G. Riggio, S. Friedman (1982) Socialinės kontrolės subskalė
	Geba gerai sutarti su žmonėmis, nekonfliktuoja	10. Aš puikiai sutariu su įvairiais žmonėmis	
Gebėjimas pasitikėti savimi	Pasitiki savo gebėjimais rasti sprendimus, save vertina pozityviai	11. Aš esu sumanus ir pasitikintis savimi	
Gebėjimas laikytis nurodymų (taisyklių, instrukcijų, prisitaikyti prie reikalavimų)	Laikosi žaidimo taisyklių	12. Gebu laikytis žaidimo taisyklių	S. Kemerienė ir kt. (2009)
	Geba mandagiai elgtis	13. Gebu laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių	
	Geba nuosekliai sekti instrukciją, ją vykdyti	14. Gebu laikytis veiklos instrukcijų	
	Lengvai adaptuojasi, geba prisitaikyti prie reikalavimų	15. Man labai lengva prisitaikyti prie visokiausių reikalavimų	
Gebėjimas planuoti veiklą ir siekti tikslo (tesėti pažadus, vykdyti įsipareigojimus)	Žino savo tikslus ir jų siekia	16. Gebu siekti tikslo	
	Laikosi numatyto veiklos (arba veiksmų) plano	17. Gebu suplanuoti, kaip atlikti veiklą, ir šį planą įgyvendinti	
	Tesi pažadus, vykdo įsipareigojimus	18. Gebu vykdyti pažadus ir įsipareigojimus	
Gebėjimas pasakyti „Ne“	Sąmoningai renkasi sveiką gyvenimo būdą, vengia žalingų įpročių	19. Gebu atsisipirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui ir kt.)	
	Moka pasakyti „ne“, atsisakyti	20. Gebu pasipriešinti blogai įtakai, kitų spaudimui	

Sujungus visus teiginius į vieną subskalę, ji pavadinta *psichosocialinės savikontrolės* subskale, nes psichosocialinė savikontrolė yra socialiniai gebėjimai reguliuoti bei koreguoti savo *psichinės būsenas*, emocijas, poelgius ir veiksmus socialinėje aplinkoje (*Psichologijos terminų žodynas*, 2003).

2.2.3. Duomenų analizės metodai

Kiekybinio tyrimo duomenų statistinė analizė buvo atliekama naudojant statistinių duomenų apdorojimo programos SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) paketo 19.0 versiją.

Skalės patikimumo vertinimas. Kadangi fizinės būklės savikontrolės subskalę ir psichosocialinės savikontrolės subskalę sudaro ranginiai kintamieji, tai matematinės statistikos metodais galima nustatyti savikontrolės gebėjimų vertinimo skalės patikimumą.

Anketos teiginių patikimumui, validumui matuoti taikytas *Kronbacho alfa* koeficientas, kuris skirtas įvertinti skalę sudarančių kintamųjų vidinį suderinamumą ir nustatyti vidinę skalės darną. *Alfa* yra ekvivalentiška visų galimų išsibarstymo apie vidurį įverčių, kurie tik gali būti apskaičiuoti iš duomenų, vidurkiui. K. Kardelis (2002) teigia, kad geru patikimumu laikoma, kai Alfa vertės yra nuo 0,75 iki 1. Nustatyta, kad visos savikontrolės gebėjimų vertinimo skalės *Kronbacho alfa* yra 0,911 ($n = 35$).

Nustatyti ir atskirų savikontrolės gebėjimų vertinimo skalę sudarančių subskalių patikimumo *Kronbacho alfa* rodikliai: FBS subskalės *Kronbacho alfa* 0,866 ($n = 15$), PSS subskalės *Kronbacho alfa* 0,866 ($n = 20$) (14 lentelė). Tai rodo, kad visa savikontrolės gebėjimų vertinimo skalė ir jos subskalės yra homogeniška ir pakankamai patikima vertinimo priemonė.

14 lentelė. Savikontrolės gebėjimų vertinimo skalės patikimumo analizė

Skalė \ Kriterijus	<i>Kronbacho alfa</i>	Teiginių skaičius (n)
Fizinės būklės savikontrolės subskalė	0,866	15
Psichosocialinės savikontrolės subskalė	0,716	20
Visa savikontrolės gebėjimų skalė	0,911	35

Kiekybiniai tyrimo duomenys analizuoti taikant įvairius statistinius metodus.

Aprašomosios statistikos metodas – dažnių analizė. Skaičiuotos kintamųjų padėties ir sklaidos charakteristikos, kintamųjų dažniai, siekiant nustatyti kintamųjų reikšmių pasiskirstymo dažnumą, dažniausiai ir rečiausiai pasikartojančias duomenų aibės savybes. Dažnių analizė taikyta jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) mokinių FBS ir PSS savikontrolės lygmenų pasiskirstymo dažnumui įvertinti.

Duomenų transformavimas. Transformavus duomenis, taikant *MEAN* funkciją, savikontrolės gebėjimų skalės teiginiai transformuoti į *kiekybinį FBS* kintamąjį ir *kiekybinį PSS* kintamąjį. Tokiu atveju galima pritaikyti parametrinį *Stjudento t* kriterijų ir įvertinti, ar skiriasi berniukų ir mergaičių populiacijos pagal šiuos kiekybinius požymius.

Prieš taikant nepriklausomų imčių *Stjudento t* kriterijų, buvo patikrintas kiekvienos grupės (FBS ir PSS) skirstinio normalumas, taikant *Kolmogorovo-Smirnovo* kriterijų. Pritaikius *Kolmogorovo-Smirnovo* kriterijų, gautos p reikšmės yra didesnės už 0,05 (*psichosocialinės savikontrolės* $p = 0,087$, *fizinės būklės savikontrolės* $p = 0,062$), tai rodo, kad skirstiniai turi normalųjį pasiskirstymą, todėl galima taikyti *Stjudento t* kriterijų.

Transformavus FBS gebėjimų skalės duomenis į vieną *kiekybinį FBS* kintamąjį, gauta *Levene's* testo reikšmė lygi 0,112 ($p > 0,05$), tai reiškia, kad mergaičių ir berniukų populiacijos šiuo požiūriu homogeniškos, todėl galima toliau jas lyginti. Pritaikytas parametrinis *Stjudento t* kriterijus ir įvertinta, ar skiriasi berniukų ir mergaičių populiacijos pagal šį kiekybinį požymį. Nustatyta, kad apskritai nėra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp mergaičių ir berniukų FBS gebėjimų ($t = 8,229$, $df = 481$, $p = 0,074$) ($p > 0,05$).

Transformavus PSS gebėjimų skalės duomenis į vieną *kiekybinį PSS* kintamąjį, buvo patikrinta prielaida apie mergaičių ir berniukų grupių homogeniškumą. Gauta *Levene's* testo reikšmė lygi 0,067 ($p > 0,05$). Tai reiškia, kad abi populiacijos yra homogeniškos, todėl galima toliau jas lyginti. Pritaikytas parametrinis *Stjudento t* kriterijus ir įvertinti berniukų ir mergaičių populiacijos skirtumai pagal šį kiekybinį požymį. Taikant *Stjudento t* kriterijų lyties aspektu, nustatyti statistiškai reikšmingi PSS gebėjimų skirtumai tarp berniukų ir mergaičių ($t = 3,023$; $df = 408$, $p = 0,003$) ($p < 0,01$), t. y. mergaitės labiau negu berniukai turi išvystytus *psichosocialinės savikontrolės gebėjimus*.

Frydmano kriterijus taikytas siekiant palyginti vienos tos pačios respondentų grupės atsakymus į tris ir daugiau klausimų. Tai parodė diagnostinio tyrimo FBS ir PSS gebėjimų įsivertinimų sklaidą fizinio aktyvumo aspektu.

Neparametrinis *Mano-Vitnio U* kriterijus taikytas, esant požymių pasiskirstymui ne pagal normalųjį dėsnį. *Mano-Vitnio U* kriterijus taikytas siekiant palyginti dviejų respondentų grupių (mergaičių ir berniukų) PSS ir FBS gebėjimų skirtumus.

Siekiant išskirti savikontrolės gebėjimų lygmenis, taikyta statistinė *duomenų transformavimo* procedūra, sujungiant FBS ir PSS subskalių duomenis, tam naudojant *aritetinių vidurkių funkciją*. FBS ir PSS gebėjimų įsivertinimo duomenys buvo transformuoti į išvestinius kintamuosius, kuriais gauti aritetiniai vidurkiai sugrupuoti šiuo būdu:

- 1 – visos reikšmės, mažesnės už 4,0, priskirtos *vidutiniam* savikontrolės gebėjimų lygmeniui;
- 2 – reikšmės nuo 4,01 iki 5,0 priskirtos *aukštesniam negu vidutinis* savikontrolės gebėjimų lygmeniui;
- 3 – reikšmės nuo 5,01 iki 6,0 priskirtos *aukštam* savikontrolės gebėjimų lygmeniui.

Toks grupavimo būdas buvo pasirinktas atsižvelgiant į santykinai nedidelį kiekį (7,4 proc.) žemų įsivertimų (anketoje pažymėtų taip: 1 – visai nesugebu, 2 – silpnai sugebu).

Požymių proporcijoms tarp mergaičių ir berniukų grupių palyginti taikytas *Chi kvadrato* kriterijus. Šis metodas taikytas siekiant palyginti dviejų nepriklausomų grupių (mergaičių ir berniukų) *skirtumus tarp FBS ir PSS gebėjimų lygmenų*.

Rezultatai laikyti statistiškai reikšmingais, jei paklaidos tikimybės reikšmė buvo $p < 0,05$, esant 95 proc. patikimumui (Čekanavičius, Murauskas, 2003). Kiekybinių duomenų aritetinių vidurkių skirtumo patikimumas (p) nustatytas remiantis tokiais statistinių išvadų patikimumo lygmenimis (15 lentelė):

15 lentelė. Statistinių duomenų patikimumo lygmenys

p	Interpretavimas
>0,05	Skirtumas statistiškai nepatikimas
<0,05	Skirtumas statistiškai patikimas
<0,01	Skirtumas labai patikimas
<0,001	Skirtumas ypač patikimas

2.2.4. Tyrimo duomenų rinkimo organizavimas ir etika

Anketinė apklausa buvo vykdoma laikantis tokios organizavimo logikos: *anketos rengimas – anketos aprobavimas ir patikslinimas – diagnostinio tyrimo vykdymas*.

Anketa aprobuota 2010 m. sausio mėn. pilotinio tyrimo metu. Kadangi pilotinio tyrimo rezultatų nesiekta taikyti generalinei tyrimo dalyvių aibei, tai tiriamieji pilotiniam tyrimui atrinkti patogiosios atrankos būdu: tyrime dalyvavo 20 diagnostiniame tyrime nedalyvavusių ketvirtos klasės mokinių iš vienos Klaipėdos pagrindinės mokyklos ($n = 20$); iš jų 11 mergaičių ir 9 berniukai. Šis tyrimas padėjo patikslinti klausimų formuluotes, kad jos taptų geriau suprantamos šio amžiaus mokiniams, nustatyti klausimyno privalumus ir trūkumus, geriau suformuluoti probleminius klausimus.

Diagnostinis tyrimas atliktas 2010 m. balandžio–gegužės mėnesiais. Tyrimui vykdyti gautas kiekvienos mokyklos vadovybės sutikimas ir raštiški mokinių tėvų sutikimai dėl dalyvavimo tyrime (3 priedas). Tyrėjų vizito laikas buvo suderintas su mokyklų administracija. Anketinę apklausą ir fizinių gebėjimų testavimą atliko darbo autorė ir instruktūros tyrime dalyvavusių pradinėjų klasių pedagogės. Anketa buvo pildoma įprastoje klasės aplinkoje (klasės valandėlių metu). Tiriamiesiems pristatytas tyrimo tikslas ir paaiškintas jų atsakymų reikšmingumas tyrimui, užmegzti draugiški kontaktai, sukurtas geras psichologinis klimatas, paaiškintas tyrimo konfidencialumas ir tai, kad tyrimo rezultatai bus skelbiami tik apibendrintai. Tiriamieji galėjo klausti tyrėjo, jeigu jiems būtų kas nors neaišku. Atsižvelgiant į tyrimo etikos reikalavimus, atliekant anketinę apklausą (raštu), laikytasi šių reikalavimų:

- savanoriškumo;
- anonimiškumo;
- tiriamiesiems paaiškintas tyrimo aktualumas;
- įgytas tyrimo dalyvių pasitikėjimas;
- netaikoma jokia prievarta;
- vengiama vertinti ir komentuoti respondentų atsakymus, polemizuoti;

- laikomasi pagarbaus požiūrio į tyrimo dalyvius;
- padėkojama už sugaištą laiką ir bendradarbiavimą.

Tiriamiesiems buvo išsamiai atsakyta į tyrimo metu iškilusius klausimus, motyvuojama nepraleisti klausimų, todėl dauguma anketų sugrįžo visiškai užpildytos (98,7 proc., $n = 687$).

2.3. Pedagoginio eksperimento metodologija

2.3.1. Pedagoginio eksperimento bendroji charakteristika

Siekiant pagrįsti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) mokinių savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaką fiziniams gebėjimams, buvo vykdomas pedagoginis eksperimentas.

K. Kardelis (2007, p. 155) eksperimentą apibūdina kaip empirinį tyrimą, padedantį planingai valdant (keičiant, koreguojant) proceso ar reiškinių sąlygas patikrinti priežastinių reiškinių ryšių hipotezes. Pagal eksperimento pobūdį, atliktas pedagoginis eksperimentas priklauso *kvazi* tipo eksperimentams lauko sąlygomis, taikoma *iki (pre-testas)* ir *po (post-testas)* intervencinio tyrimo strategija, nes „socialiniuose tyrimuose dažnai nėra galimybių visiškai suvienodinti eksperimentinių ir kontrolinių grupių parametrų“ (Kardelis, 2007; Bitinas, 2006). Matavimai *iki* ir *po* eksperimento atliekami visose (EG, KG) grupėse. Pedagoginio eksperimento loginis nuoseklumas pristatomas 5 pav. „*Empirinių tyrimų loginė seka*“ (2.1 poskyris).

Šio disertacinio tyrimo pedagoginio eksperimento nepriklausomas kintamasis yra tyrimo tikslą ir uždavinius atitinkanti ugdomoji veikla (t. y. savikontrolės gebėjimų ugdymo procesas kūno kultūros pamokų metu), priklausomas kintamasis – jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų fiziniai gebėjimai.

Pedagoginis eksperimentas buvo atliekamas 2011–2012 m. m. Klaipėdos, Kauno ir Raseinių bendrojo ugdymo pagrindinėse mokyklose, ketvirtose klasėse. Pedagoginio eksperimento trukmė – vieneri mokslo metai (2011–2012 m. m.).

Pedagoginis eksperimentas įgyvendintas penkiais etapais:

1 etapas. *Organizacinis pasirengimas vykdyti pedagoginį eksperimentą*. Parengiamajame eksperimento etape parengta *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa*, atrinktos eksperimente dalyvaujančios mokyklos, suskirstytos eksperimentinė (EG) ir kontrolinė (KG) grupės.

2 etapas. *Pre-testas*. Eksperimentinės ir kontrolinės grupių dalyviai buvo tiriami *prieš (pre-testas)* eksperimentinę intervenciją. Eksperimentinėje (EG) ir kontrolinėje (KG) grupėse atliktas I diagnostinis pjūvis, kurio metu buvo matuojami savikontrolės gebėjimai (FBS ir PSS) bei fiziniai gebėjimai (greitumo, vikrumo, lankstumo, jėgos, pusiausvyros ir ištvermės), taikant šiuos tyrimo instrumentus: anketinė apklausa, testavimas.

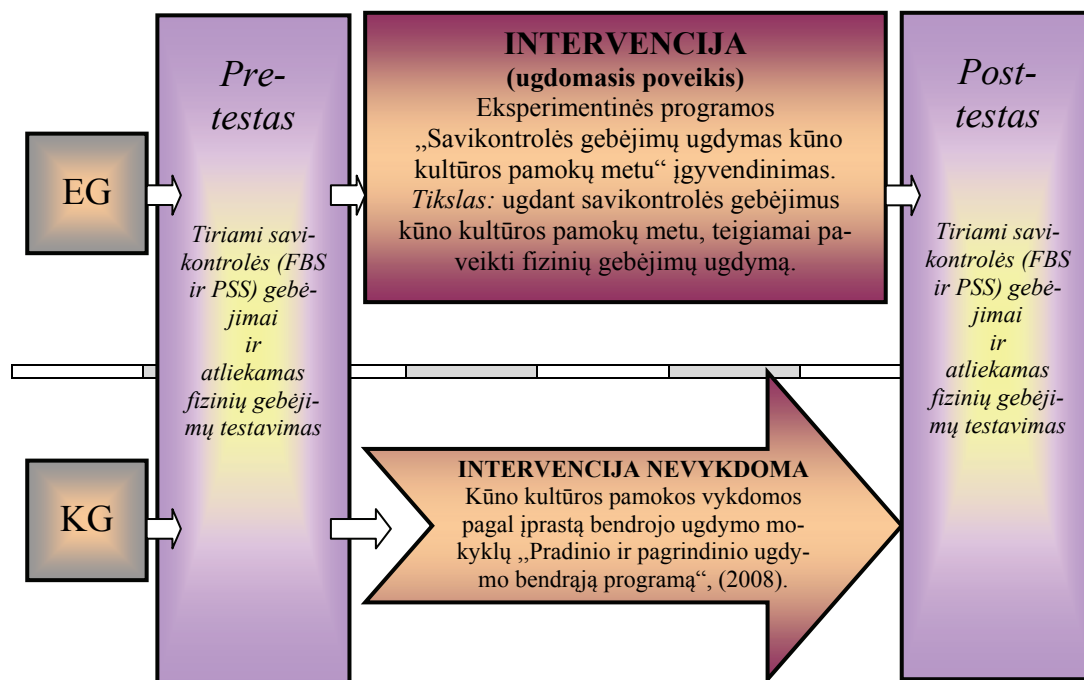
3 etapas. *Intervencija*. Eksperimentinėje (EG) grupėje įgyvendinta originali autorės parengta eksperimentinė *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa* (4a priedas), kurios metu ugdomi fizinės būklės savikontrolės (FBS) ir psichosocialinės savikontrolės (PSS) gebėjimai. Kiekvieną kūno kultūros pamoką programai įgyvendinti skiriama apie 10–15 min. Taigi eksperimentinė grupė (EG) kūno kultūros pamokose papildomai dirbo pagal mūsų parengtą *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programą*, kontrolinė grupė (KG) – pagal įprastą bendrojo ugdymo mokyklų ugdymo programą ir eksperimentinės programos nevykdė.

4 etapas. *Post-testas*. Eksperimentinės ir kontrolinės grupių dalyviai buvo tiriami *po (post-testas)* eksperimentinės intervencijos. Tose pačiose EG ir KG grupėse atliktas II diagnostinis pjūvis, kurio metu buvo matuojami savikontrolės gebėjimai (FBS ir PSS) bei fiziniai gebėjimai (greitumo, vikrumo, lankstumo, jėgos, pusiausvyros ir ištvermės), taikant tuos pačius prieš intervenciją *pre-testo* metu naudotus tyrimo instrumentus (anketinė apklausa, testavimas).

5 etapas. Po intervencijos gauti duomenys palyginti su prieš intervenciją gautais duomenimis, nustatyti statistiškai reikšmingi pokyčiai. Daromos išvados apie eksperimento poveikį fizinių gebėjimų ugdymui ir eksperimentinės programos efektyvumą.

Šie etapai schemiškai pavaizduoti 7 paveiksle.

Pedagoginio eksperimento metu laikytasi tyrimo etikos reikalavimų, aprašytų ankstesniame poskyryje (2.2.4). Be to, eksperimentui vykdyti buvo sudarytos trišalės bendradarbiavimo sutartys (Klaipėdos universitetas, mokykla, juridinis asmuo) (5 priedas), kuriomis remiantis bendrojo ugdymo pagrindinėse mokyklose sudarytos sąlygos pedagoginiam eksperimentui vykdyti. Gauti raštiški mokinių tėvų sutikimai dėl dalyvavimo pedagoginiame eksperimente (6 priedas).



7 pav. Pedagoginio eksperimento vykdymo schema

Atrenkant klases dalyvauti pedagoginiame eksperimente, buvo atsižvelgiama į šiose klasėse dirbančių mokytojų darbo stažą (jis turėjo būti ne mažesnis negu 5 metai), kvalifikaciją (ne mažesnę negu vyr. mokytojo kategorija) ir pačių pedagogų požiūrį į kūno kultūrą. Buvo svarbu, kad pedagoginiame eksperimente dalyvaujantys pedagogai turėtų teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, būtų fiziškai aktyvūs, mėgtų kūno kultūros pamokas ir vestų jas apsirengę sportine apranga. Visi pedagoginiame eksperimente dalyvavę pedagogai (dirbantys EG ir KG klasėse) supažindinti su fizinių gebėjimų testavimo reikalavimais. *Pre-testo* ir *post-testo* metu anketinę apklausą ir fizinių gebėjimų testavimą EG ir KG grupėse atliko darbo autorė, padedama šiose klasėse dirbančių pradinio klasių mokytojų.

Pedagoginio eksperimento programą mokyklose eksperimentinėje grupėje (EG) įgyvendino iš anksto supažindintos ir parengtos vykdyti programą pedagogės. Joms vesti mokymai, kaip dirbti su eksperimentinės programos medžiaga. Pedagogėms pristatyti programos pagrindai, turinys ir įgyvendinimo sąlygos. Mokytojos supažindintos su eksperimentinės programos nuostatomis, kurios remiasi biheviorizmo idėjomis, kad žmogus gali išmokyti geriausiu būdu patenkinti asmeninius poreikius: keisdamas savo elgesį, žmogus keičia ir savo nuostatas bei pažinimo schemas, o keisdamas savo nuostatas ir pažinimo schemas, kartu keičia savo elgesį. Buvo aptarti eksperimentinės programos įgyvendinimo metodai ir būdai, pozityvios ugdymo aplinkos vaidmuo. Akcentuota, jog aplinka, kurioje pastiprinamas vaiko pozityvus elgesys, labiau skatina jo gerėjimą negu aplinka, kurioje daugiau dėmesio skiriama negatyviam elgesiui. Įgyvendindama eksperimentinę *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programą*, darbo autorė glaudžiai bendradarbiavo su ją vykdančiomis pedagogėmis.

Siekiant užtikrinti *vidinį validumą*, kuris atskleidžia priklausomo kintamojo pokyčius, nulemtus jo sąveikos tik su nepriklausomu kintamuoju, buvo vengiama šališko tiriamųjų parinkimo, konkurencingumo tarp tiriamųjų grupių, siekiama tinkamai parinkti statistinės analizės metodus, teisingai suvesti duomenis, vengti tiriamųjų praradimo. Nors *pre-testo* metu dalyvavo daugiau mokinių negu intervencijos metu (15 lentelė), tačiau pedagoginio eksperimento metu nebuvo mokinių, kurie būtų nutraukę dalyvavimą eksperimentinėje programoje.

Siekiant užtikrinti *išorinį validumą*, parinkta ne per maža tos pačios vietos tiriamųjų grupė. Siekiant užtikrinti eksperimento *ekologinį validumą*, siekiama, kad metodai, priemonės ir eksperimento aplinka būtų artima realaus gyvenimo situacijai. Ekologinis validumas rodo ir išorinio validumo buvimą (Bitinas, 2006). Siekiant užtikrinti konstrukto validumą siekta įtraukti į tyrimą visus kintamuosius, galinčius turėti įtakos tyrimo rezultatams, kad toks šalutinis kintamasis nebūtų tikroji poveikio priežastis.

2.3.2. Pedagoginio eksperimento imtis

Pedagoginio eksperimento imtis sudaryta kriterinės atrankos būdu. Siekiant užtikrinti grupių homogeniškumą ir kuo vienodesnes dalyvavimo tyrime sąlygas, atrenkant tiriamąją imtį, nuspręsta vadovautis tam tikrais kriterijais:

- pasirinkti pagrindinių bendrojo ugdymo mokyklų klases;
- kontrolinės ir eksperimentinės grupių darbo sąlygos kūno kultūros pamokų metu turi būti vienodos (kūno kultūros pamoka vyksta sporto salėje);
- tiriamųjų E ir K grupės eksperimento pradžioje, remiantis matematinės statistikos parametrais, turi būti homogeniškos.

Šiame eksperimente labai svarbu, kad kūno kultūros pamokos EG ir KG grupėse vyktų panašiomis sąlygomis (sporto salėje), nes tai gali turėti įtakos tyrimo rezultatams. Sudarant pedagoginio eksperimento imtį, šis kriterijus buvo itin reikšmingas, nes daugelyje mokyklų ne visos kūno kultūros pamokos vyksta sporto salėje. Buvo pasirinktos miesto tipo mokyklos, kuriose sudarytos tinkamos sąlygos vesti kūno kultūros pamokas pradinį klasių mokiniams. Taip pedagoginiame eksperimente atrinktos dalyvauti Klaipėdos, Kauno ir Raseinių bendrojo ugdymo pagrindinės mokyklos ($n = 4$) (1 priedas), kurių administracija leido vykdyti pedagoginį eksperimentą.

Kiekvienoje mokykloje buvo pasirinkta po dvi klases (iš viso 8 klasės), savanoriškai sutikusias dalyvauti vykdant pedagoginį eksperimentą. Suskirstymas į eksperimentinę (EG) ir kontrolinę (KG) grupes vyko atsitiktiniu būdu. Sudarant EG ir KG, laikytasi šių principų:

1. Tiriamųjų skaičiaus tolygaus pasiskirstymo. Sudaryti visiškai vienodo dydžio grupių nepavyko dėl skirtingo mokinių skaičiaus EG ir KG klasėse.

2. Tiriamųjų lyties pasiskirstymo tolygumo. Lyčių santykis EG ir KG buvo artimas (žr. 15 lentelę).

3. Tiriamųjų amžiaus pasiskirstymo tolygumo (EG ir KG tiriamųjų amžius – 10–11 metų. Vertinant mokinių fizinius gebėjimus pagal referencines lenteles, 11 metų vaikais buvo laikomi tie mokiniai, kurių amžius post-testo metu buvo nuo 10 metų ir 6 mėn. iki 11 metų ir 6 mėn.).

4. Tiriamųjų ugdymo sąlygų ir aplinkos panašumo. EG ir KG mokiniai iki pedagoginio eksperimento mokėsi pagal Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrąją programą (2008). Mokinių, kurie keitė mokyklą pedagoginio eksperimento vykdymo metu (atvyko į EG arba KG klases), duomenys nebuvo įtraukti į tyrimo rezultatus.

Mokinių, dalyvavusių eksperimentinėje programoje, skaičius pateikiamas 16 lentelėje.

16 lentelė. Tiriamųjų imties struktūra

Pedagoginio eksperimento etapai	Bendras tiriamųjų skaičius (n)	Grupių tiriamųjų skaičius			
		Eksperimentinės (EG)		Kontrolinės (KG)	
Pretestas	183	86		97	
		Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	Berniukai
		40	46	49	48
Intervencija	85	85		Nedalyvavo	
		Mergaitės	Berniukai		
		40	45		
Posttestas	178	85		93	
		Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	Berniukai
		40	45	48	45

Pretesto metu dalyvavo 183 mokiniai, tačiau pedagoginio eksperimento metu nedidelė dalis „nubyrėjo“, ir jų skaičius kito (išvyko į užsienį, keitė mokyklą, susirgo ir kt.). Eksperimentinę grupę (EG) sudarė 85 mokiniai, kontrolinę grupę (KG) – 93 mokiniai. *Posttesto* metu dalyvavo 178 tiriamieji.

2.3.3. Pedagoginio eksperimento intervencijos programa

1. Programos pagrindai. Ugdymo programos pagrindu laikyta *Pradinio ir pagrindinio ugdymo programos* (2008) kūno kultūros programa ketvirtų klasių mokiniams, kurios turinys papildytas, praturtintas nauja mokomąja medžiaga mokinių savikontrolei ugdyti.

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa* parengta remiantis teorinės dalies išvalgomis ir teoriniu-empiriniu *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu modelių* (žr. 3 pav.), pagal kurį savikontrolės gebėjimai ugdomi etapais, vykstant metakognityviniam pažinimo procesui. Šis procesas prasideda savęs instruktavimu, vaizdinio susiformavimu, dėmesio sutelkimu, tikslo pasiekimo strategijos numatymu ir baigiasi metakognityvine stebėseną bei paties veiksmo ir aplinkos, kurioje vyksta veiksmas, įsiminimu. Todėl mokantis konkretaus savikontrolės gebėjimo numatyti tokie struktūrinio mokymo(si) etapai:

1. supažindinimas su gebėjimo apibrėžtimi,
2. gebėjimo demonstravimas,
3. gebėjimo mokymasis žaidybinėse situacijose,
4. refleksija ir verbalinis veiklos įsivertinimas,
5. gebėjimo pritaikymas kasdieniame gyvenime.

Rengiant programą, remtasi ir diagnostinio tyrimo rezultatais. Diagnostinio tyrimo rezultatai parodė, kad tiek berniukams, tiek mergaitėms trūksta savikontrolės gebėjimų. Mokiniai silpnai vertina savo gebėjimus suskaičiuoti pulsą esant ramybės būklės ir po fizinių pratimų, įsivertinti, ar yra pakankamai fiziškai aktyvūs, ar jų pulsas normalus. Savikontrolės gebėjimų analizė parodė, kad mergaitės turi geriau išvystytus psichosocialinės savikontrolės gebėjimus, tačiau nenustatyta, kurioje respondentų grupėje reikšmingai dominuoja fizinės būklės savikontrolės gebėjimai. Remiantis šiais diagnostinio tyrimo rezultatais, į *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programą* įtrauktos užduotys, ugdančios tiek psichosocialinės (PSS), tiek ir fizinės būklės (FBS) savikontrolės gebėjimus. Žinios yra savikontrolės gebėjimų pagrindas, todėl eksperimentinėje *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programoje* nemažai dėmesio skiriama ir savikontrolės žinioms.

Programa siekiama ugdyti fizinės būklės savikontrolės (FBS) ir psichosocialinės savikontrolės (PSS) gebėjimus: lavinti gebėjimą lanksčiai reaguoti į pasikeitusias situacijas ir prisitaikyti prie nuolat kintančių sąlygų bei reikalavimų ir mokytis pažinti save, vertinti savo kūno fizinius pokyčius, pojūčius ir psichinę savijautą, valdyti emocijas bei veiksmingiau tobulinti savo fizinius gebėjimus.

Programa įgyvendinta, remiantis hipotetine prielaida, jog savikontrolės gebėjimai, kaip *metakognityvinis pažintinis gebėjimas* mokytis ir kontroliuoti veiklą, gali būti perkeltami į fizinių gebėjimų ugdymo(si) sritį, ir tai sudaro prielaidas jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių (10–11 metų) fizinių gebėjimų plėtrai.

2. Programos turinys. Programą sudaro teorinė ir praktinė dalys.

1. *Teorinėje dalyje* kūno kultūros pamokų turinys papildytas nauja mokomąja medžiaga, skirta mokinių savikontrolės žinioms praplėsti. Mokiniais suteikiama žinių apie fizinės būklės ir psichosocialinę savikontrolę, jos komponentus, savikontrolės gebėjimų reikšmę žmogaus veiklos organizavimui, fiziniam ugdymui, sveikatos priežiūrai ir stiprinimui, savo emocijų, poelgių ir veiksmų analizei bei koregavimui fizinio ugdymo vyksme, žinių apie fizinių gebėjimų ugdymo galimybes jaunesniajame mokykliniame amžiuje (17 lentelė).

17 lentelė. Teorinių žinių temos

Temos pavadinimas	
FBS	PSS
Kas yra savikontrolė? Augimo pokyčiai ir asmenybės raida, – kuo džiaugiesi ir kas kelia nerimą, ką gali pakeisti?	Kaip atpažinti ir įvardyti jausmus?
Kas yra pulso dažnis?	Kur dėti pyktį? (Kokiais būdais kontroliuoti neigiamas emocijas?)
Kaip išmatuoti pulso dažnį (PD) esant ramybės būsenos?	Ką daryti su baime? Kaip neparodyti nuoskaudos?
Kaip išmatuoti pulso dažnį (PD) po fizinio krūvio?	Kaip atsipalaiduoti?
Kaip apskaičiuojamos veiksmingiausio pulso dažnio (PD) ribos?	Kaip spręsti konfliktus? Veiksmingi ir neveiksmingi būdai spręsti konfliktus.
Kaip įvertinti kvėpavimo dažnumą? Ką rodo kvėpavimo dažnumas?	Tomo Sojerio atradimas: kaip prisiversti atlikti veiklą, kai veikla nepatinka, ir elgtis taip, lyg tai būtų malonu?
Kaip įvertinti nuovargį? Iš kokių komponentų galima spręsti apie nuovargį?	Ką daryti, susidūrus su sunkumais?

Kūno temperatūra. Ką rodo temperatūros pokyčiai?	Kaip sutelkti dėmesį? (Kaip išmokti nereaguoti į trukdžius?)
Kaip stebėti savo fizinį tobulėjimą?	Kaip sėkmingai draugauti?
Kaip įvertinti savo greitumą?	Kaip pasitikėti savimi?
Kaip įvertinti savo šoklumą?	Ar moki laikytis veiklos instrukcijų? Kaip pasitikrinti, ar sugebi jų laikytis?
Kas yra raumenų ištvermė ir kaip ją išmatuoti?	Kaip planuoti veiklą ir pasitikrinti, ar laikaisi šio plano? Trys žingsniai veiksmo link.
Kaip išmatuoti lankstumą?	Sprendimo priėmimo žingsniai.
Kas yra pusiausvyra ir kaip ją išmatuoti?	Kaip pasakyti „Ne“? Neigiamas žalingų įpročių poveikis organizmui.
Ar esi fiziškai aktyvus? Fizinis aktyvumas, stiprinantis sveikatą. Fizinio aktyvumo normos 10–11 metų vaikams. Fizinio aktyvumo svarba gerai savijautai, darbingumui. Nejudrios gyvenosenos neigiama įtaka sveikatai.	Kaip pripažinti veiklos pasekmes, atsiprašyti?

2. *Praktinėje dalyje* pateikiamos konkrečios praktinės užduotys, skirtos FBS ir PSS gebėjimams ugdyti. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) mokiniams skiriamos dviejų tipų užduotys: 1) pratimai ir žaidimai; 2) pratybų sąsiuvinis.

1) Pratimai ir žaidimai

Pratimai dažniausiai skirti FBS gebėjimams ugdyti (nors jų atlikimą taip pat galima sieti su žaidybinėmis situacijomis), o žaidimais ir vaidybinėmis situacijomis, kuriose reikalaujama vaizduotės ir kūrybinumo, dažniau ugdomi PSS gebėjimai. 18 lentelėje pateikiamos eksperimentinėje programoje rekomenduojamos FBS gebėjimų ugdymo užduotys (paskutinėje skiltyje pateikiamos darbo pratybų sąsiuvinyje (PS), kuris išsamiau pristatomas šiame poskyryje (82 p.) užduotys).

18 lentelė. FBS gebėjimų ugdymo užduotys

FBS gebėjimai	Pratimai, žaidimai	Užduotys pratybų sąsiuvinyje (PS)
Gebėjimas suskaičiuoti ir įvertinti savo pulsą esant ramybės būklės	<i>Pulso dažnio ramybės būklėje vertinimas.</i> Mokoma apčiuopti ir suskaičiuoti ramybės pulso dažnį ($PD_{Ramybės}$) per 1 min. ramiai sėdint (gulint).	Skaiciuoti tris rytus, dar gulint lovoje, užrašyti PS.
Gebėjimas suskaičiuoti ir įvertinti pulso dažnį po fizinių pratimų	<i>Pulso po fizinio krūvio vertinimas.</i> Mokoma taisyklingai skaičiuoti pulsą po fizinio krūvio per 1 min. (15 s x 4), apibūdinti, kaip jis kinta priklausomai nuo fizinio krūvio.	1 mėn. per kiekvieną kūno kultūros pamoką ir po jos žymėti pulso dažnį (PS) savikontrolės kortelėje (SK).
Gebėjimas įvertinti, ar mano pulsas normalus	<i>Didžiausio (maksimalaus) pulso dažnio apskaičiavimas.</i> Mokoma apskaičiuoti didžiausią (maksimalų) pulso dažnį PD_{Max} .	Apskaičiuoti savo ir šeimos narių didžiausius pulso dažnius, įrašyti SK.
	Kartu su mokytoja vaikai apskaičiuoja sveikatą stiprinančio pulso dažnio ribas, užrašo PS.	Užsirašyti sveikatą stiprinančio pulso dažnio ribas PS ir SK
Gebėjimas įvertinti savo kvėpavimo dažnumą	<i>Kvėpavimo pratimai.</i> Mokoma pajusti kvėpavimo kontrolę, taikyti kvėpavimo pratimus siekiant nusiraminti.	PS užrašyti kvėpavimo dažnumo įsivertinimą, emocijų valdymo patirtį, taikant kvėpavimo kontroliavimą.
	<i>Kvėpavimo dažnumo skaičiavimas</i> per 1 min. esant ramybės būsenos. Kvėpavimo dažnumo po fizinių pratimų vertinimas, lyginant su kvėpavimo dažnumu esant ramybės būsenos (<i>nepakitęs, padažnėjęs, labai padažnėjęs</i>).	1 mėn. per kiekvieną kūno kultūros pamoką ir po jos žymėti kvėpavimo dažnumą SK.
Gebėjimas įvertinti savo nuovargį	<i>Nuovargio jausmo po fizinių pratimų stebėjimas ir vertinimas</i> (labai didelis, didelis, vidutinis, lengvas, mažas), remiantis kvėpavimo dažnumo, pastangų, savijautos, prakaitavimo ir odos paraudimo vertinimu.	1 mėn. po kiekvienos kūno kultūros pamokos stebėti ir žymėti nuovargį, prakaitavimą ir odos paraudimą PS, SK.
	<i>Mokymas įvertinti fizinį krūvį</i> (per mažas, tinkamas, per didelis) ir priimti atitinkamą išvadą – kitą pamoką būsiu aktyvesnis; viskas gerai; šiek tiek sumažinsiu pastangas).	1 mėn. per kiekvieną kūno kultūros pamoką mokytiis vertinti fizinį krūvį, parašyti įsivertinimą ir išvadą SK.

Gebėjimas pasimatuoti kūno temperatūrą ir įvertinti, ar ji yra normali	<i>Temperatūros matavimas</i> medicininiu elektroniniu termometru pažastyje. Priemonės dezinfekuojamos.	Užrašyti savo duomenis PS.
Gebėjimas pasimatuoti ūgį ir įvertinti, kiek paaugau	<i>Ūgio matavimas</i> . Mokoma pasimatuoti ūgį ir įvertinti jo pokyčius.	Užrašyti savo duomenis mokslo metų pradžioje ir pabaigoje PS.
Gebėjimas pasimatuoti svorį	<i>Svorio matavimas</i> . Mokoma pasimatuoti svorį ir įvertinti jo pokyčius. Sveriamasi medicininėmis svarstyklėmis.	Užrašyti savo duomenis mokslo metų pradžioje ir pabaigoje PS.
Gebėjimas pastebėti ir įvertinti, ar pagerėjo mano fiziniai pasiekimai	<i>Fizinių gebėjimų pokyčių įsivertinimas</i> . Mokoma vesti sistemingus užrašus apie savo fizinių gebėjimų pokyčius, įsivertinti jų rezultatus pagal referencines lenteles ir apskaičiuoti rezultatų skirtumą.	Užrašyti savo duomenis mokslo metų pradžioje ir pabaigoje PS.
Gebėjimas įvertinti savo greitumą	<i>Greitumo gebėjimų įsivertinimas</i> . Mokoma atlikti greitumo testą ir vertinti greitumą, remiantis referencinėmis lentelėmis. Bėgimo savikontrolė (įsivertinimas).	Atlikti 20 m bėgimo testą ir užrašyti savo duomenis mokslo metų pradžioje ir pabaigoje PS.
Gebėjimas įvertinti savo šoklumą	<i>Šoklumo gebėjimų įsivertinimas</i> . Mokoma atlikti šoklumo (staigosios kojų jėgos) testą ir vertinti šoklumą, remiantis referencinėmis lentelėmis. Šuolio į tolį savikontrolė (įsivertinimas).	Atlikti „Šuolio į tolį“ testą ir užrašyti savo duomenis mokslo metų pradžioje ir pabaigoje PS.
Gebėjimas įvertinti, ar esu ištvermingas	<i>Ištvermės gebėjimų įsivertinimas</i> . Mokoma atlikti testą „Sėstis ir gultis“ ir įvertinti pilvo raumenų ištvermę, remiantis referencinėmis lentelėmis.	Užrašyti savo duomenis mokslo metų pradžioje ir pabaigoje PS.
	„Čiužinio nešimas“. Mokoma įvykdyti užduotį iki galo, tik tokiu būdu išmokstama save kontroliuoti.	Aptariama, kaip vaikai jautėsi atlikdami užduotį ir tuomet, kai atliko.
	<i>Lipimas laiptais, žengiant kas 2 laiptukus</i> . Ugdomas dėmesingumas, savikontrolė, ištvermė.	Įsivertinti PS, kaip sekėsi atlikti užduotį. Kiek kartų suklysta?
Gebėjimas įvertinti, ar esu lankstus	<i>Lankstumo gebėjimų įsivertinimas</i> . Mokoma išmatuoti lankstumą atliekant testą „Sėsti ir siekti“ ir įvertinti savo rezultatus, remiantis referencinėmis lentelėmis.	Užrašyti savo duomenis mokslo metų pradžioje ir pabaigoje PS.
Gebėjimas įvertinti, ar mano gera pusiausvyra	<i>Pusiausvyros gebėjimų įsivertinimas</i> . Mokoma išmatuoti pusiausvyrą atliekant Flamingo testą ir įvertinti savo rezultatus, remiantis referencinėmis lentelėmis.	Užrašyti savo duomenis mokslo metų pradžioje ir pabaigoje PS.
Gebėjimas pastebėti ir įvertinti, ar esu pakankamai fiziškai aktyvus	<i>Supažindinimas su fizinio aktyvumo norma, stiprinančia sveikatą</i> . Mokoma suprasti fizinio aktyvumo, stiprinančio sveikatą, normą (kiek laiko ir kaip būti fiziškai aktyviam, kad stiprintum sveikatą). Sudaryti veiksmų planą, kaip būti aktyvesniam, ir kontroliuoti jo vykdymą.	PS užpildyti lentelę apie fizinio aktyvumo kriterijus. Pagal šiuos kriterijus savikritiškai įsivertinti, ar yra pakankamai fiziškai aktyvus.
	<i>Pažintinis žygis</i> . Pažintinis žygis gryname ore, įvertinant ėjimo trukmę, pastangas.	Įvertinti žygio ėjimo trukmę, pastangas PS.

19 lentelėje pateikiamos eksperimentinėje programoje rekomenduojamos PSS gebėjimų ugdymo *Psichinių būsenų savikontrolės* užduotys. Labai svarbu, kad pratybų sąsiuvinyje vaikai užrašytų savo emocijų valdymo patirtį.

19 lentelė. PSS gebėjimų ugdymo užduotys (1)

PSS gebėjimai	Pratimai, žaidimai	Užduotys pratybų sąsiuvinyje (PS)
<i>Psichinių būsenų savikontrolė</i>		
Gebėjimas nuslėpti savo tikruosius jausmus	„ <i>Orų prognozė</i> “. Mokoma įsisąmoninti jausmus ir nuotaikas.	Nupiešti jausmus kaip „oro sąlygas“.
	„ <i>Popieriaus plėšymas</i> “. Stiprinamas individualumo supratimas	
	„ <i>Kiškio nuotaikos</i> “. Mokoma suprasti ryšį tarp jausmų ir minčių.	
	<i>Nuotaikos įsivertinimas</i> . Mokoma įsivertinti nuotaiką: puiki, gera (linksma); normali (vidutiniška); bloga (liūdna). Ar patyrė neigiamų emocijų per kūno kultūros pamokas? Žymėti jas SK ir užrašyti, ar pavyko kontroliuoti.	Stebėti nuotaiką, emocijas per kūno kultūros pamokas, užrašyti SK.

Gebėjimas suvaldyti pyktį	„Jauki vietelė“. Mokoma atsipalaiduoti, nusiraminti. Ar pavyko jaustis joje saugiai? Ar pavyko užuosti kvapus? Ar pavyko išgirsti garsus? Ar pavyko paliesti paviršių?	Parašyti PS, ar pavyko vaizduotėje „pamatyti“ šią vietą?
	„Pykčio laiptai“. Vaikai mokomi susitvarkyti su staiga kilusiu pykčiu, nesielgti impulsyviai.	
	„Garo nuleidimas“. Mokoma išvengti pykčio, nuoskaudų bendraujant su aplinkiniais.	
	„Nepavėluok į traukinį“. Mokoma taikyti kvėpavimo pratimus emocijoms kontroliuoti.	Užrašyti kvėpavimo pokyčius.
	„Pašėlusios rankelės“. Mokoma tinkamais būdais išreikšti neigiamas emocijas.	Kokios buvo mintys? Kaip jaučiamasi dabar?
	„Žaibolaidis“. Mokoma valdyti pyktį.	Užrašyti, ar pavyko vaizduotės pratimas.
	„Ožiukai ant lieptelio“. Mokoma nusileisti. Kada galima nenusileisti?	Parašyti, apie ką pirmiau galvota – apie save ar draugą?
Gebėjimas suvaldyti savo baimę, nerimą	Jausmų sąrašas. Mokoma įvardyti jausmus.	PS sudaryti jausmų sąrašą.
	„Eksperimentas „Šypsena“. Mokoma kontroliuoti emocijas. Vieni metu žmogus negali susitelkti į kelis jausmus.	
	„Stebuklingi bateliai“. Mokoma pasitikėti savimi, įsivaizduoti, kad jau turi savybes, kurių trūksta, – jų įgyjama, apsiavus stebuklingus batelius.	Kokių įgyta savybių? Kaip jaučiamasi, kai jų esama?
	„Kur dėti baimę?“ Mokyti įveikti baimę ir nerimą (pyktį, nuoskaudą).	
Gebėjimas susivaldyti ir neparodyti nuoskaudos	„Pasiek žvaigždę“. Mokoma pajusti savo nuotaikas, atsipalaiduoti, pajusti optimizmą.	Užrašyti jausmus.
Gebėjimas prisiversti elgtis taip, lyg tai būtų malonu, ir atlikti nepatinkamą veiklą	Tomo Sojerio „atradimas“. Mokoma prisiversti atlikti veiklą, lyg tai būtų malonu. Tomo Sojerio istorija. Atlikti nepatinkamą veiklą namuose, nepašalinant nepatinkamumo.	
Gebėjimas rasti išeitį, susitvarkyti su sunkumais	Kūrybinės užduotys. Mokoma rasti išeitį. Galvosūkių, šaradų sprendimas. Pratimų ir žaidimų pusiausvyrai lavinti kūrimas.	Sukurti pratimų, kurie lavintų pusiausvyrą, lankstumą, greitumą ir kt.
	„Šviesoforas“ (STOK, PAGALVOK, VEIK).	
Gebėjimas nereaguoti į trukdžius, susitelkti į veiklą, kurią atlieka	Dėmesio treniravimo žaidimai. Lavinamas dėmesys, studijuojant dviprasmes figūras, sutelkiant dėmesį į objektą arba foną, 3D paveikslėliai, skaičių ir raidžių lentelės.	Skaičių lentelėje surasti skaičius nuo 1 iki 100. Išbraukti nurodytą raidę tekste.
	„Ar buvau pamokoje dėmesingas?“ Mokoma kontroliuoti dėmesį.	Kiek kartų per pamoką būta nedėmesingumo?
	„Veikti nepaisant baimės“. Sutelkti dėmesį į užduotį, o ne į baimę. Naudoti STOP signalą.	Išbandyti realiose situacijose.
	„Dėmesingumas“. Mokoma sutelkti dėmesį, atidžiai klausytis, nekreipiant dėmesio į triukšmą ir kt. trukdžius. Visi trukdo, o mokiniams turi perskaityti trumpą tekstą ir jį papasakoti.	
	„Gaidžio stovėsena“. Mokoma sutelkti dėmesį į kūno pojūčius. Pratimus atlikti klasėje ir su šeimos nariais.	Užrašyti PS, kaip sekėsi.
	Vienos kojos supimas. Mokoma sutelkti dėmesį į savo kūno dalis.	Ar pajuto partneris „kreivą“ stovėjimą?
	„Atspėk jausmą“. Mokoma išlikti ramiam kritinėse situacijose: situacijų įsivaizdavimas ir veiksmų strategijų mintyse repetavimas.	Aptarti kilusius jausmus su pasitikėjimą keliančiu draugu (žmogumi).
Gebėjimas išlikti ramiu, neparodyti sutrikimo	„Žmonės, galintys man padėti“. Mokoma išlikti ramiam ir nesutrikti sudėtingose situacijose.	Sudaryti sąrašą žmonių, į ką būtų galima kreiptis, jei įvyktų nelaimingas atsitikimas.
	„Rizikinga situacija“. Veiksmų plano „Stok, pagalvok, veik“ įgyvendinimas praktinėje situacijoje.	Patirties užrašymas PS.
	„Ar moku išvengti pavojų?“ Mokoma išvengti pavojų, pasverti „už“ ir „prieš“ aplinkybes.	Prisiminti žmones, kurie galėtų padėti.

20 lentelėje pateikiamos eksperimentinėje programoje rekomenduojamos PSS gebėjimų ugdymo *Socialinės savikontrolės* užduotys: pratimai ir žaidimai bei užduotys pratybų sąsiuvinyje.

20 lentelė. PSS gebėjimų ugdymo užduotys (2)

PSS gebėjimai	Pratimai, žaidimai	Užduotys pratybų sąsiuvinyje (PS)
<i>Socialinė savikontrolė</i>		
Gebėjimas lengvai prisitaikyti prie visokių reikalavimų	„Pelenės užduotis“. Mokoma kantrybės, įvykdyti užduotį iki galo.	Aptariami jausmai ir kaip sekėsi atlikti užduotį.
	„Keisti reikalavimai“. Mokoma suprasti reikalavimų prasmę, save kontroliuoti. Mokiniai vieni kitiems pateikia juokingų, keistų užduočių.	
	Ar pasiruošei kūno kultūros pamokai? Namų darbų atlikimo savikontrolė.	
Gebėjimas pritapti draugų grupėje	„Draugiški reikalavimai“. Mokoma bendradarbiauti: „Komandinis darbas“, „Dėlionė“, „Piramidžių statymas“.	Pratimai poromis.
	Naujokas klasėje. Mokoma rasti būdą susidraugauti ir draugystei palaikyti.	Ką galima padaryti draugystei palaikyti ir stiprinti?
Gebėjimas puikiai sutarti su įvairiais žmonėmis	„Taikos kilimas“. Mokoma nekonfliktuoti, taikiai spręsti jau iškilusius konfliktus.	Iš vaikų pasiūlymų sudaryti sąrašą, padedantį susitarti.
	„Saldi problema“. Mokoma spręsti problemas.	
	„Įdėmiai klausykis“. Mokoma išklausyti (aktyvus klausymasis).	Reikia pakartoti, ką girdėjai, ir pridurti savo teiginį.
	„Gerų santykių receptas“. Sukurti „gerų santykių receptą“.	Užrašyti „receptą“ PS.
	„Saulė ar vėjas?“ Mokoma spręsti konfliktą taikiu būdu.	
Gebėjimas būti sumaniam ir pasitikinčiam savimi	„Indėnų žiedas“. Mokoma pasitikėti savimi ir kitais.	Pasidalyti patirtais jausmais bei mintimis ir juos aptarti.
	„Ateiviai ir robotai“. Mokoma komandinio darbo, bendradarbiavimo, laikytis taisyklių, įveikti kliūtis.	Aptarti, kaip sekėsi laikytis instrukcijų.
	„Draugas“. Mokoma pasitikėti savimi ir kitais, vertinti save pozityviai.	Sudaryti PS sakinių sąrašą, kaip pagirti draugą, išreikšti paramą.
Gebėjimas laikytis žaidimo taisyklių	Taisyklių kūrimas. Mokoma laikytis taisyklių. Žaidimo ir bendravimo per kūno kultūros pamoką taisyklių, sudarytų bendru susitarimu, kūrimas ir mokymasis jų laikytis. Vaidybinės situacijos.	Sukurtos taisyklės užrašomos ant plakato ir pakabinamos sporto salėje.
Gebėjimas laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių	Bendravimo kultūros su draugais, šeimos nariais, vyresniais žmonėmis mokymas. Vaidybinės situacijos.	
	Koks tavo elgesio lygmuo kūno kultūros pamokų metu? Mokoma įsivertinti pagal lentelę savo elgesio lygį.	Pažymėti elgesio lygmenį. Po mėnesio pakartoti įsivertinimą.
	Elgesio pamokoje savikontrolė (įsivertinimas). Mokoma pastebėti savo elgesio pokyčius.	Parašyti išvadą, ar pasikeitė elgesys.
Gebėjimas laikytis veiklos instrukcijų	„Veik pagal nurodymus“. Mokoma laikantis instrukcijų atlikti veiklą.	
Gebėjimas siekti tikslo	„Kaip save apdovanoti?“ Mokoma siekti tikslų. Sugalvoti savęs paskatinimo būdų, kai atlieki užduotis.	
	Sutartis su savimi. Mokoma suplanuoti, kokį tikslą nori pasiekti kūno kultūros srityje, ir sudaryti sutartį su savimi PS.	Kas savaitę žymima pažanga.
Gebėjimas suplanuoti, kaip atlikti veiklą, ir šį planą įgyvendinti	Mokoma atlikti veiklą, laikantis numatyto veiklos plano, ir pasitikrinti, ar šis planas įgyvendintas, – bėgti nuotolį pagal numatytus pagreitėjimus, eiti pagal planą numatytais būdais, šuoliuoti ir kt.	
	Mokymas planuoti laiką. PS sudaryti veiksmų sąrašą, kaip praleisti vakarą, ir nurodyti, kiek laiko užtruks kiekvienas veiksmas.	Sudaryti veiksmų sąrašą ir nurodyti, kiek laiko reikia kiekvienai veiklai atlikti.
	1 min. Užsimerkti ir po komandos apie minutės pradžią nuspręsti, kada praėjo minutė.	Parašyti, ką galima nuveikti per 1 min.
	Kamuolio gaudymo savikontrolė (įsivertinimas). Mokoma pagal kriterijus įsivertinti kamuolio gaudymą.	Užrašyti įsivertinimą PS.

Gebėjimas vykdyti pažadus ir įsipareigojimus	<i>Namų darbų atlikimo savikontrolė (įsivertinimas).</i>	Užrašyti įsivertinimą PS.
	„Pažadėti ir įvykdyti“. Mokoma vykdyti įsipareigojimus, laikytis veiklos plano. Kai užduotis įvykdoma, tas, kuriam buvo žadėta, praneša ir pažymi draugo PS.	Nurodyti, iki kada šis įsipareigojimas turi būti atliktas.
Gebėjimas atsisipirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui ir kt.)	<i>Kaip pasakyti „ne“</i> . Mokoma atsisakyti. Parodoma poza „NE“: reikia tvirtai stovėti ant abiejų kojų, žiūrėti kitam į akis, sakyti „ne“ arba papurtyti galvą. Dalyviai ją išbando.	Parašyti PS, kada lengviau atsisakyti – užėmus pozą „ne“ ar be jos?
	„Nenorių manų košės“. Mokyti pasakyti „Ne“, atsisakyti.	
Gebėjimas pasipriešinti blogai įtakai, kitų spaudimui	„Marionetė“. Pajausti, ką reiškia būti visiškai priklausomam, pasipriešinti kitų spaudimui. Pritaikyti veiklos modelį „Stok, pagalvok, veik“.	Parašyti, kaip jaučiamasi esant „marionete“?

2) Pratybų sąsiuvinis

Kiekvienas mokinys, dalyvaujantis eksperimentinėje *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programoje*, gavo pratybų sąsiuvinį, kuriame atlikdavo savikontrolės ugdymo užduotis kūno kultūros pamokos metu arba namuose. Jame mokiniai žymėjosi, kaip sekėsi apskaičiuoti pulso dažnį esant ramybės būsenos ir po fizinio krūvio. Padedant mokytojai, jie apskaičiavo *veiksmingiausio* pulso dažnio, stiprinančio sveikatą, ribas ir palygindavo su jomis individualius savo pulso dažnio po fizinio krūvio rezultatus (gebėjimas savarankiškai apskaičiuoti individualias pulso dažnio, stiprinančio sveikatą, ribas nebuvo ugdomas).

Pratybų sąsiuvinyje mokiniai taip pat žymėjo savo fizinių gebėjimų rezultatus ir jų pokyčius, pastabas, kaip sekėsi atlikti įvairias (ėjimo, bėgimo, emocijų valdymo ir kt.) savikontrolės užduotis. Jie sudarė sutartį su savimi per mokslo metus pasiekti kokį nors fizinio ugdymo tikslą ir žymėjosi, kaip sekasi jo siekti. Sutartį parašais patvirtino tėveliai ir kūno kultūros mokytoja. Mokiniai mokėsi sugrupuoti fiziškai aktyvias ir fiziškai pasyvias veiklas, sudarė planą, ką gali padaryti, kad taptų fiziškai aktyvesni.

Pratybų sąsiuvinyje (4b priedas) vaikai 1 mėnesį pildė *mokinio savikontrolės kortelę* (18–20 lentelėse sutrumpintai pažymėta SK). Šioje kortelėje EG dalyviai žymėjo įvairius savikontrolės rodiklius (žr. žemiau pateikiamą kortelės pavyzdį (1), 21 lentelė):

- pulso dažnį (k/min.): prieš pamoką, per pamoką (iškart po fizinio krūvio), po pamokos (1–3 skiltys);
- kvėpavimo dažnumą (k/min.), kuris buvo vertinamas taip:
 - 1) nepakitęs, lyginant su ramybės būseną;
 - 2) padažnėjęs, sunkiau kalbėti;
 - 3) labai padažnėjęs, kalbėti labai sunku.

Kvėpavimo dažnumas buvo vertinamas prieš pamoką, per pamoką (iškart po fizinio krūvio), po pamokos (4–6 skiltys).

21 lentelė. Mokinio savikontrolės kortelės pavyzdys (1)

Data	Pulso dažnis (k/min.)			Kvėpavimo dažnumas k/min.		
				1. nepakitęs, lyginant su ramybės būseną 2. padažnėjęs, sunku kalbėti 3. labai padažnėjęs, kalbėti labai sunku		
	Prieš pamoką	Per pamoką (iškart po fizinio krūvio)	Po pamokos	Prieš pamoką	Per pamoką (iškart po fizinio krūvio)	Po pamokos
	1.	2.	3.	4.	5.	6.

Mokydamiesi geriau suprasti savo organizmo reakciją į fizinį krūvį, mokiniai savikontrolės kortelėje taip pat žymėjo:

- prakaitavimą ir odos paraudimą:

- 1) prakaitavimo nėra, oda neparaudusi;
- 2) prakaitavimas negausus, oda truputį paraudusi;
- 3) prakaitavimas labai gausus, oda smarkiai paraudusi (7 grafa);

- pastangų per kūno kultūros pamoką dydį:

- 1) nuo mažų iki vidutinių;
- 2) nuo vidutinių iki didelių;
- 3) labai didelės;

- savijautą: gera (niekuo nesiskundžiama); patenkinama (jaučiamas nuovargis, širdies plakimas, silpnumas); bloga (jaučiamas didelis nuovargis, skausmas, pykinimas) (9–10 skiltys), nuovargio jausmas po fizinių pratimų (mažas, vidutinis, didelis, labai didelis) (11 skiltys).

Remdamiesi 7–11 skiltyse pažymėtais rodikliais, jie mokėsi nustatyti organizmo reakciją į fizinį krūvį: (per mažas; tinkamas; per didelis) (12 skiltis) ir daryti išvadą, ar buvo pakankamai aktyvūs per kūno kultūros pamoką, kad stiprintų savo sveikatą (13 grafa). Ši išvada buvo ir tam tikras mokinio įsipareigojimas kontroliuoti save kitos kūno kultūros pamokos metu. Žemiau pateikiamas šių rodiklių žymėjimo mokinio savikontrolės kortelėje pavyzdys (2) (22 lentelė):

22 lentelė. Mokinio savikontrolės kortelės pavyzdys (2)

Prakaitavimas ir odos paraudimas	Pastangų dydis per kūno kultūros pamoką	Savijauta 1 – gera (niekuo nesiskundžiama); 2 – patenkinama (jaučiamas nuovargis, širdies plakimas); 3 – bloga (jaučiamas didelis nuovargis, skausmas, pykinimas).		Nuovargio jausmas po fizinių pratimų	Organizmo reakcijos į fizinį krūvį	
					Įsivertinimas	Tavo išvada (ar buvai pakankamai aktyvus per kūno kultūros pamoką?)
1. Prakaitavimo nėra, oda neparaudusi 2. Prakaitavimas negausus, oda truputį paraudusi 3. Prakaitavimas labai gausus, oda smarkiai paraudusi	1 – nuo mažų iki vidutinių; 2 – nuo vidutinių iki didelių; 3 – labai didelės	Prieš pamoką	Po pamokos	1 – mažas 2 – vidutinis 3 – didelis 4 – labai didelis	1 – fiz. krūvis per mažas 2 – fiz. krūvis tinkamas 3 – fiz. krūvis per didelis	1 – kitą pamoką būsiu aktyvesnis 2 – taip, viskas gerai 3 – šiek tiek sumažinsiu pastangas
7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.

- Savikontrolės kortelėje mokiniai žymėjo ir emocijų valdymo patirtį (3) (23 lentelė). Jie žymėjo nuotaiką: puiki (gera, linksma); normali (vidutiniška); bloga (liūdna). Nuotaika buvo vertinama prieš pamoką ir po pamokos (14–15 skiltys).
- Mokiniai taikė savistabos metodą ir žymėjosi, ar patyrė neigiamų emocijų per kūno kultūros pamoką (pyktis, susierzinimas, nuoskauda, noras keršyti, pasirodymo baimė) ir turėjo įvardyti bei parašyti šį jausmą (16 skiltis).
- Taip jie mokėsi stebėti savo emocijas ir įgyti daugiau jų valdymo patirties („Jei patyrei, ar pavyko suvaldyti šias emocijas, parašyk sau pažymį nuo 1 iki 10“) (17 skiltis).

23 lentelė. Mokinio savikontrolės kortelės pavyzdys (3)

Nuotaika: 1 – puiki (gera, linksma) 2 – vidutiniška 3 – bloga (liūdna)		Ar patyrei neigiamų emocijų per kūno kultūros pamoką: pyktis, susierzinimas, nuoskauda, noras keršyti, pasirodymo baimė (parašyk jausmą)	Jei patyrei, ar pavyko suvaldyti šias emocijas (parašyk sau pažymį nuo 1 iki 10) (jei nepatyrei, nieko nerašyk)
Prieš pamoką	Po pamokos		
14.	15.	16.	17.

3. Programos įgyvendinimo sąlygos. Būtina sąlyga realizuoti šį teorinį modelį – palankios pedagoginės aplinkos sukūrimas, tinkamas motyvacinis klimatas, teikiamas grįžtamasis ryšys ir sėkminga mokymosi patirtis, kuri įgyjama, sudarant sąlygas mokiniams kūno kultūros pamokų metu patirti sėkmę. Sėkmės pojūtis mokantis sukuria tvirtą tikėjimą savo veiksmingumu ir savikontrolė, t. y. „jei pradinės pastangos, mokantis ir ugdant gebėjimus būna sėkmingos, tai savikontrolė auga“ (Bandura, 2004). Ypač svarbus mokinių ugdymas sėkmei, akcentuojant pastangų reikšmę. Tokiomis sąlygomis išmoktas elgesys gali būti perkeliamas, generalizuojamas (Pintrich, 2000; Dumčienė, Bajoriūnas, 2006).

Savikontrolės gebėjimai buvo ugdomi taikant elgesio stimuliavimo, projektinės veiklos, aktyvaus mokymo, sutarties su savimi, darbo grupėse ir refleksijos metodus. Savikontrolės dienoraščio pildymas rėmėsi savistabos, savianalizės metodais ir kartais buvo skiriamas kaip namų darbai. Taip pat buvo taikomi savidrausmės metodas, motyvacijos ugdyti savikontrolę skatinimas, poreikio ugdyti fizinės būklės savikontrolės (FBS) ir psichosocialinės savikontrolės (PSS) gebėjimus įsisąmoninimas (formuluoti tikslus, juos įsisąmoninti, paversti savais tikslais).

Programos *Jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių savikontrolės gebėjimų ugdymas per kūno kultūros pamokas* veiksmingo įgyvendinimo principai:

1. Nuoseklumas (programa įgyvendinama nuosekliai, siekiant ugdyti gebėjimus žingsnis po žingsnio).
2. Aktyvumas (taikomi aktyvūs mokymo metodai, pvz., vaidmenų žaidimas, elgesio kartojimas, gaunant grįžtamosios informacijos).
3. Kryptingumas (skiriama pakankamai laiko numatomiems gebėjimams lavinti).
4. Įsigilinimas (lavinami specifiniai savikontrolės gebėjimai).
5. Mokytojų įtraukimas (įgyvendinant programą, aktyviai dalyvaus klasės mokytojai ir auklėtojai).
6. Tėvų įtraukimas (su programa ir jos rezultatais supažindinami mokinių tėvai, gaunamas jų sutikimas, kviečiama sudaryti palankią palaikymo aplinką savikontrolės gebėjimams ugdyti, kai kurias namų darbų užduotis atliekant namuose dalyvauja ir šeimos nariai).

2.3.4. Matavimo instrumentai

Pedagoginio eksperimento rezultatams įvertinti buvo naudojamas *savikontrolės gebėjimų įsivertinimo klausimynas ir fizinio gebėjimų testai*.

Savikontrolės gebėjimų įsivertinimo klausimynas (aprašytas 2.2.2 posk.; 2 priedas) buvo taikytas diagnostinio tyrimo metu. Jis apima savikontrolės gebėjimų, kurie suskirstyti į *fizinės būklės savikontrolės (FBS) ir psichosocialinės savikontrolės (PSS) subskales*, įsivertinimą.

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 m.) vaikų *fiziniams gebėjimams* įvertinti buvo naudojami fizinio parengtumo testai. Jais vertinami lankstumo, vikrumo, greitumo gebėjimai, bendroji kūno pusiausvyra, staigioji jėga, pilvo raumenų jėga ir ištvermė. Testų rinkinys sudarytas remiantis Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika (sud. Muliarčikas, 2007) ir LKKŽ programa „Augti ir stiprėti“ (sud. Norkus, 2004), skirta 8–11 metų amžiaus vaikams:

1. Lankstumas (Sėstis ir siekti)
2. Staigioji jėga (Šuolis į tolį iš vietos)
3. Vikrumas (10 x 5 m bėgimas šaudykle)
4. Greitumas (20 m bėgimas)
5. Pusiausvyra (Flamingo testas)
6. Liemens jėga (pilvo raumenų ištvermė) (Sėstis ir gultis) (24 lentelė).

24 lentelė. Fizinio parengtumo testai

Fiziniai gebėjimai	TESTAI	Trumpas testo apibūdinimas	Literatūra
Lankstumas	Sėstis ir siekti	Testas skirtas lankstumo gebėjimams įvertinti. Užduotis: sėdint siekti rankomis kuo tolimesnį tašką. Rezultatas. Atliekami du bandymai, įskaitomas geresnis rezultatas – atstumas centimetrais (cm).	Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika (2007, p. 32)
Staigioji jėga	Šuolis į tolį iš vietos	Testas skirtas kojų staigiai jėgai įvertinti. Užduotis: šokti į tolį iš vietos. Rezultatas. Įskaitomas geresnis iš dviejų šuolių rezultatas centimetrais (cm).	Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika (2007, p. 11)

Vikrumas	10x5 m bėgimas šaudykle	Testas skirtas vikrumo gebėjimams įvertinti. Užduotis: Bėgti nesustojant ir stengiantis išlaikyti kuo didesnę bėgimo greitį 10 atkarpų po 5 m. Galinę liniją reikia peržengti abiem pėdomis. Rezultatas. 10 bėgimo atkarpų laikas sekundėmis ir jų dalimis (s).	„Augti ir stiprėti“ (2004, p. 22)
Greitumas	20 m bėgimas	Testas skirtas greitumo gebėjimams įvertinti. Užduotis: Bėgti 20 m didžiausiu greičiu. Rezultatas: 20 m atkarpos įveikimo laikas sekundėmis ir jų dalimis. Įskaitomas geresnis iš dviejų bėgimų rezultatas (s).	„Augti ir stiprėti“ (2004, p. 23)
Pusiausvyra	Flamingo testas	Testas skirtas pusiausvyros gebėjimams įvertinti. Užduotis: balansuoti stovint viena koja ant nurodytų matmenų buometo. Rezultatas. Mėginimų (ne kritimų) išlaikyti pusiausvyrą stovint ant buometo per 1 minutę skaičius.	Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika (2007, p. 7)
Liemens jėga (pilvo raumenų išstūmimas)	Sėstis ir gultis	Testas skirtas liemens jėgai (dinaminei pilvo preso raumenų išstūmimui) įvertinti, gulint ant gimnastikos pakloto. Užduotis: per pusę minutės kuo daugiau kartų atsistoti ir atsigulti. Rezultatas. Tiksliai atliktų per 30 s judesių skaičius.	Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika (2007, p. 34)

Testų validumas. Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika (sud. A. Muliarčikas, 2007) bei Lietuvos Kūno kultūros ženklo programa „Augti ir stiprėti“ (sud. Norkus, 2004), kuri yra skirta 8–11 metų vaikams, yra apibūdintos fizinio pajėgumo įvertinimo metodikos. Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodikoje (sud. Muliarčikas, 2007) pateikiami susisteminti Lietuvos gyventojų įvairių amžiaus grupių (10–18, 19–29 ir 30–69 metų) fizinių gebėjimų, fizinio pajėgumo nustatymo (kontrolės / savikontrolės) testai, jų atlikimo metodiniai ypatumai ir referencinės vertinimo lentelės. Programos „Augti ir stiprėti“ tikslas – siekti, kad vaikas tobulėtų fiziškai ir dvasiškai, būtų ugdoma jo savivaga, asmeninė kūno kultūra, poreikis sportuoti ir būtų įvertinami jo judėjimo gebėjimai. Ši programa naudojama Lietuvoje kaip lygiavertė fizinio pajėgumo įvertinimo metodika, patvirtinta Lietuvos sporto strateginių klausimų komisijos (2003 m. balandžio 15 d., protokolai Nr. 2) ir Lietuvos sporto mokslo ekspertų tarybos (2003 m. spalio 13 d., protokolai Nr. 2). 7 priede pateikiamas išsamus šiame tyrime naudojamų testų aprašymas ir referencinės Lietuvos 10–11 metų amžiaus berniukų ir mergaičių fizinio pajėgumo testų rezultatų vertinimo lentelės.

2.3.5. Matavimo duomenų analizės metodai

Pedagoginio eksperimento duomenų statistinė analizė buvo atliekama naudojant statistinių duomenų apdorojimo programos SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) paketo 19.0 versiją.

Savikontrolės gebėjimų pokyčiams vertinti taikyti keli statistiniai metodai:

Patikimumo analizės (angl. *reliability analysis*) metu, matuojant savikontrolės gebėjimų skales sudarančių kintamųjų vidinį suderinamumą, patikrintas šių skalių patikimumas ir nustatyta, kad bendros savikontrolės gebėjimų skalės *Kronbacho alfa* – 0,852, o atskirų subskalių – PSS gebėjimų subskalės *Kronbacho alfa* – 0,884, FBS gebėjimų subskalės *Kronbacho alfa* – 0,886. Tai reiškia, kad skalės yra patikimos matavimo priemonės ir galima jas transformuoti į vieną kintamąjį.

Tolesnei statistinei analizei bendra savikontrolės gebėjimų skalė ir jos subskalės (FBS ir PSS) buvo transformuotos į atskirus naujus kiekybinius kintamuosius. Tokia transformacija sudarė prielaidas apibendrintu būdu lyginti eksperimentinės ir kontrolinės grupių mokinių savikontrolės gebėjimus ir įvertinti jų pokyčius pedagoginio eksperimento metu.

Prieš taikant nepriklausomų imčių *t* kriterijų, pre-testo metu buvo patikrintas kiekvienos grupės skirstinio normalumas, taikant Kolmogorovo-Smirnovio kriterijų. Iškelta hipotezė H_0 , kad nagrinėjamas požymis abiejose aibėse (EG ir KG) turi tą patį pasiskirstymą. Smirnovio teorema tvirtina, kad jei nulinė hipotezė H_0 yra teisinga, tai skirstinių seka konverguoja į Kolmogorovo skirstinį. Pritaikius Kolmogorovo-Smirnovio kriterijų, gauta *p* reikšmė didesnė už 0,05 ($p = 0,068$), tai rodo, kad skirstinys iš esmės nesiskiria nuo normaliojo skirstinio. Tokiu atveju galima pritaikyti parametrinį Studento *t* kriterijų ir įvertinti, ar skiriasi EG ir KG

pagal savikontrolės gebėjimus. Taikant *Studento t* kriterijų, gauta *Levene's* testo reikšmė lygi 0,068 ($p > 0,05$). Tai reiškia, kad testas nereikšmingas, o abi populiacijos yra homogeniškos.

Be to, patikrinus skirstinių normalumą, buvo taikytas *pakartotinių matavimų t* testas, kuris leido įvertinti EG ir KG rezultatų pokyčius pedagoginio eksperimento metu ir įvertinti pedagoginės programos poveikį eksperimentinei grupei.

Pažymėtina, kad atlikus pre-testą, pirmiausia buvo patikrintas EG ir KG homogeniškumas. Nustatyta, kad EG ir KG mergaičių ir berniukų bendri savikontrolės gebėjimų rezultatų vidurkių skirtumai statistiškai nereikšmingi, t. y. EG ir KG yra homogeniškos ir tenkina esminę eksperimento patikimumo sąlygą.

Kadangi diagnostinio tyrimo metu buvo nustatyti statistiškai reikšmingi savikontrolės gebėjimų skirtumai lyties aspektu, detalūs savikontrolės gebėjimų pokyčių kaitos rezultatai eksperimento laikotarpiu analizuojami berniukų ir mergaičių atskirai.

Esant požymių pasiskirstymui ne pagal normalųjį dėsnį, EG ir KG (atskirai berniukų, atskirai mergaičių) konkrečių PSS ir FBS gebėjimų skirtumams vertinti taikytas neparametrinis *Mano-Vitnio U* kriterijus. Jis parodo, kurioje tiriamųjų grupėje – E ar K – yra didesnis rangų vidurkis, ir leidžia įvertinti, kurioje grupėje didesnės atsakymų reikšmės. Pagal jas galima spręsti, kuriai grupei būdingesnis konkretus PSS gebėjimas.

Vilkoksono testas taikytas siekiant palyginti tos pačios respondentų grupės (atskirai berniukų ir atskirai mergaičių) skirtumus savikontrolės gebėjimų požiūriu tarp pre-testo ir post-testo rezultatų. *Vilkoksono* testas yra *Studento t* porinio kriterijaus neparametrinis analogas, taikomas siekiant palyginti tos pačios tiriamųjų grupės skirtumus kuriuo nors požiūriu, todėl jis tinka mūsų tyrimo duomenims statistiškai palyginti.

Taikant *Pirsono koreliacijos* koeficientą, nustatytos savikontrolės gebėjimų ir fizinių gebėjimų ugdy-mo sąsajos.

Fizinių gebėjimų pokyčiams vertinti taikyti šie kiekybiniai matematinės statistikos metodai:

Aprašomosios statistikos metodai: jais remiantis skaičiuotos kintamųjų padėties ir sklaidos charakteristikos (aritmetiniai vidurkiai, standartinės paklaidos ir nuokrypiai), leidžiančios kiekybiškai charakterizuoti kintamuosius. Taikant šį metodą, analizuoti respondentų fizinių gebėjimų kaitos duomenys, apskaičiuoti aritmetiniai vidurkiai, standartinės paklaidos ir nuokrypiai.

Statistiniams skirtumams vertinti taikyti parametriniai kriterijai: *nepriklausomų imčių t* kriterijus (*Studento t* kriterijus) ir *pakartotinių matavimų t* kriterijus.

Apskaičiuoti prieaugio tempai. Jie leidžia palyginti, koku spartumu vyksta fizinių gebėjimų kaita EG ir KG ir pagal tai spręsti apie intervencijos efektyvumą. Prieaugio tempai apskaičiuoti pagal S. Brody (cit. iš Birontienė, 2006):

$$PT = \frac{x^1 - x^2}{x^1 + x^2} * 100 \%$$

PT – prieaugio tempas;

x^1 – pre-testo rezultatų vidurkis;

x^2 – post-testo rezultatų vidurkis.

Vertinant testavimo rezultatus, nustatytas kiekybinių duomenų aritmetinis vidurkis ir pre-testo bei post-testo rezultatų standartinis nuokrypis. Kiekybinių duomenų aritmetinių vidurkių skirtumo patikimumas (p) nustatytas remiantis statistinių išvadų patikimumo lygiais (žr. 14 lentelė, 2.2.3 poskyris).

3. EMPIRINIO TYRIMO REZULTATAI

3.1. Diagnostinio tyrimo rezultatai

Atlikus diagnostinį tyrimą, buvo išanalizuoti respondentų savikontrolės gebėjimų įsivertinimo duomenys. Šiame poskyryje pristatomi apibendrinti ir detalizuoti FBS ir PSS gebėjimų įsivertinimo fizinio aktyvumo kontekste duomenys, pateikiama šio įsivertinimo analizė, išskirti savikontrolės gebėjimų įsivertinimo lygmenys.

3.1.1. Fizinės būklės savikontrolės (FBS) gebėjimų įsivertinimas fizinio aktyvumo kontekste

Analizuojant FBS savikontrolės gebėjimų įsivertinimus, buvo taikytas *Frydmano* kriterijus, kuris leidžia palyginti vienos tos pačios respondentų grupės atsakymus į tris ir daugiau klausimų. Tyrimas parodė, kad respondentų FBS gebėjimų įsivertinimas statistiškai reikšmingai skiriasi ($\chi^2 = 1265,75$, $df = 19$, $p < 0,001$) (8 pav.).



8 pav. Respondentų FBS gebėjimų įsivertinimas fizinio aktyvumo kontekste (rangų vidurkiai pateikti pagal *Frydmano* kriterijų)

Kaip matyti 8 paveiksle, mokiniai blogiausiai įsivertina savo gebėjimą pastebėti ir įvertinti, ar yra pakankamai fiziškai aktyvūs (rangų vidurkis 3,47) bei gebėjimą įvertinti, ar jų pulsas yra normalus (rangų vidurkis 5,56), geriausiai – gebėjimą pasimatuoti svorį (rangų vidurkis 10,99) bei gebėjimą įvertinti nuovargį (rangų vidurkis 10,5). Iš rangų vidurkių galima spręsti, kad respondentai vidutiniškai vertina savo gebėjimus įsivertinti pusiausvyrą, lankstumą, ištvermę, gebėjimą pasimatuoti kūno temperatūrą ir įvertinti, ar ji normali.

FBS gebėjimų įsivertinimo duomenų analizė rodo, kad apskritai nėra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp mergaičių ir berniukų FBS gebėjimų įsivertinimo ($t = 8,229$, $df = 481$, $p = 0,074$) ($p > 0,05$), todėl negalima teigti, kad kuri nors lyčių grupė geriau įsivertina FBS gebėjimus.

Detalesnė FBS gebėjimų įsivertinimo duomenų analizė lyties aspektu, pritaikius *Mano-Vitnio* kriterijų, rodo, kad berniukai šiek tiek geriau negu mergaitės įsivertina daugelį savo FBS gebėjimų, o mergaitės geriau už berniukus įsivertina tik gebėjimą pasimatuoti ūgį ir įvertinti, kiek paaugo, bei gebėjimą įvertinti pusiausvyrą (25 lentelė), tačiau skirtumai nėra statistiškai reikšmingi.

**25 lentelė. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių (10–11 metų)
FBS gebėjimų įsivertinimo skirtumai lyties aspektu**

Eil. Nr.	Teiginiai	Lytis	Rangų vidurkis	<i>Mano-Vitnio</i> kriterijus	p
FBS GEBĖJIMAI					
1.	Gebu suskaičiuoti savo pulsą būdamas ramybės būklės	Mergaitė	338,96	57275,50	0,505
		Berniukas	348,86		
2.	Gebu suskaičiuoti ir įvertinti pulso dažnį po fizinių pratimų	Mergaitė	332,08	55959,00	0,116
		Berniukas	355,47		
3.	Gebu įvertinti, ar mano pulsas normalus	Mergaitė	338,96	57278,00	0,507
		Berniukas	348,85		
4.	Gebu įvertinti savo kvėpavimo dažnumą	Mergaitė	332,94	55248,00	0,142
		Berniukas	354,85		
5.	Gebu pastebėti ir įvertinti savo nuovargį	Mergaitė	343,54	58821,50	0,944
		Berniukas	344,44		
6.	Gebu pasimatuoti kūno temperatūrą ir įvertinti, ar ji yra normali	Mergaitė	341,72	58205,50	0,758
		Berniukas	346,20		
7.	Gebu pasimatuoti ūgį ir įvertinti, kiek paaugau	Mergaitė	348,13	57584,00	0,557
		Berniukas	340,03		
8.	Gebu pasimatuoti svorį	Mergaitė	334,61	55809,00	0,122
		Berniukas	353,04		
9.	Gebu pastebėti ir įvertinti, ar pagerėjo mano fiziniai pasiekimai*	Mergaitė	327,88	23541,50	0,027
		Berniukas	359,52		
10.	Gebu įvertinti savo greitumą	Mergaitė	330,14	58974,50	0,825
		Berniukas	344,68		
11.	Gebu įvertinti savo šoklumą	Mergaitė	341,80	58234,00	0,760
		Berniukas	346,12		
12.	Gebu įvertinti, ar esu ištvermingas	Mergaitė	328,72	53826,50	0,052
		Berniukas	356,83		
13.	Gebu suprasti ir įvertinti, ar esu lankstus*	Mergaitė	370,64	28121,00	0,016
		Berniukas	318,35		
14.	Gebu įvertinti savo pusiausvyrą	Mergaitė	350,48	56790,00	0,384
		Berniukas	337,76		
15.	Gebu suprasti ir įvertinti, ar esu fiziškai aktyvus	Mergaitė	338,93	57264,00	0,539
		Berniukas	347,89		

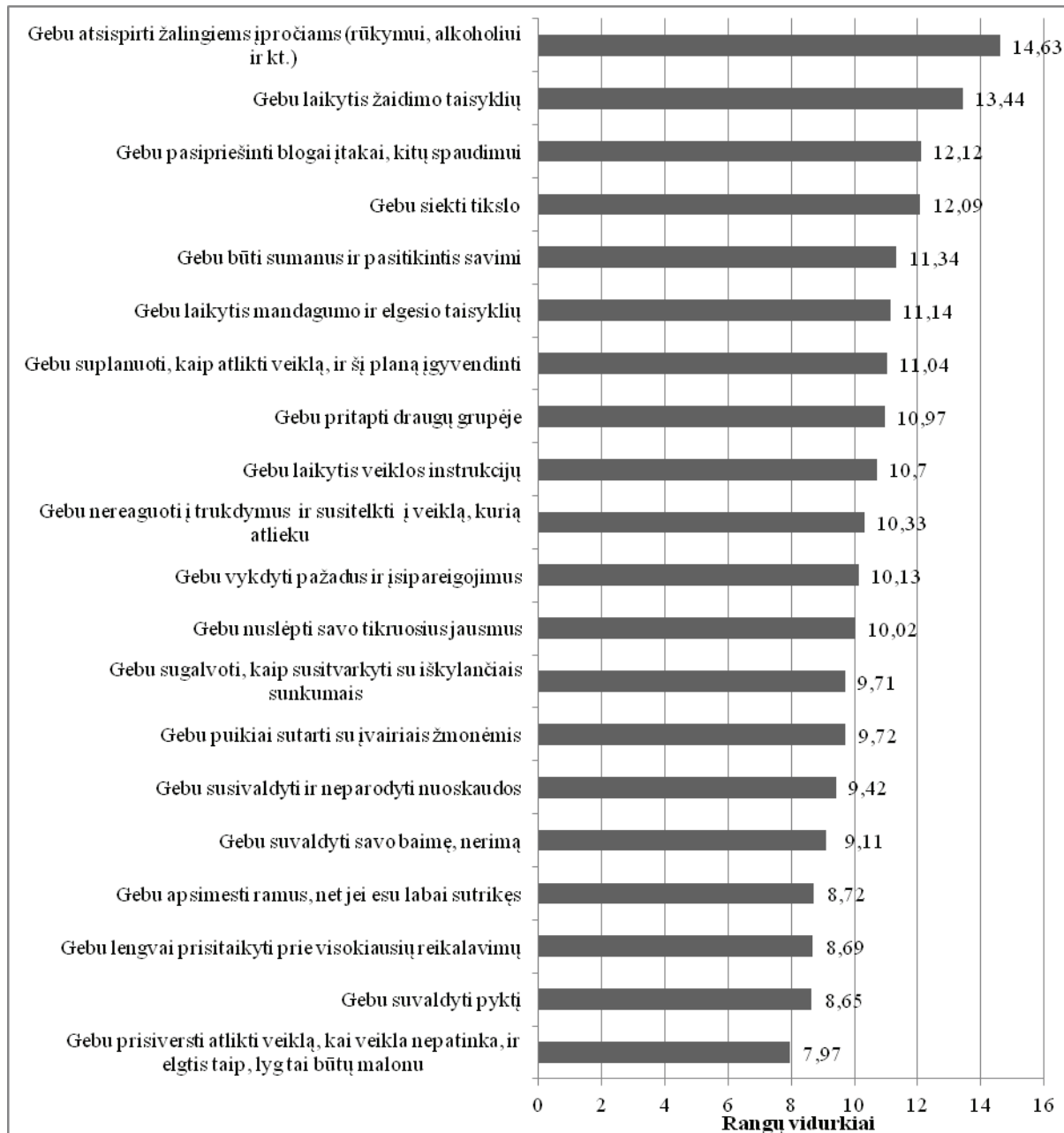
Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp mergaičių ir berniukų atsakymų nustatyta tik dviem FBS gebėjimų įsivertinimo atvejais:

- berniukai geriau už mergaites įsivertina gebėjimą pastebėti ir įvertinti, ar pagerėjo jų fiziniai pasiekimai;
- mergaitės geriau nei berniukai geba suprasti ir įvertinti, ar yra lanksčios.

3.1.2. Psichosocialinės savikontrolės (PSS) gebėjimų įsivertinimas fizinio aktyvumo kontekste

Analizuojant respondentų PSS gebėjimų įsivertinimo duomenis, buvo taikytas *Frydmano* kriterijus, ir nustatyta, kad respondentų PSS gebėjimų įsivertinimai statistiškai reikšmingai skiriasi ($\chi^2 = 1265,74$, $df = 19$, $p < 0,001$) (9 pav.).



9 pav. Respondentų FBS gebėjimų įsivertinimas fizinio aktyvumo kontekste (rangų vidurkiai pateikti pagal *Frydmano* kriterijų)

Kaip matyti 9 paveiksle, mokiniai blogiausiai įsivertina gebėjimus, susijusius su emocijų kontrole, t. y. gebėjimą prisiversti atlikti veiklą, kai veikla nepatinka (rangų vidurkis 7,97) ir gebėjimą suvaldyti pyktį

(rangų vidurkis 8,65), o geriausiai įsivertina gebėjimus atsispirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui ir kt.) (rangų vidurkis 14,63) bei laikytis žaidimo taisyklių (rangų vidurkis 13,44). Vidutiniai rangų vidurkiai rodo, kad jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikai vidutiniškai geba laikytis veiklos instrukcijų (rangų vidurkis 10,70), susitelkti į veiklą ir nereaguoti į trukdžius (rangų vidurkis 10,33), vykdyti pažadus ir įsipareigojimus (rangų vidurkis 10,13).

Nustatyta statistiškai reikšmingų PSS gebėjimų įsivertinimo skirtumų tarp berniukų ir mergaičių ($t = 3,023$; $df = 408$, $p = 0,003$) ($p < 0,01$), todėl galima daryti išvadą, kad mergaitės geriau negu berniukai įsivertina psichosocialinės savikontrolės gebėjimus.

Detaliau analizuojant PSS gebėjimų įsivertinimo skirtumus lyties aspektu, taikant *Mano-Vitnio* kriterijų (21 lentelė), buvo nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp mergaičių ir berniukų atsakymų. Mergaitės geriau nei berniukai įsivertina šiuos PSS gebėjimus:

- gebėjimą atlikti veiklą, kai veikla nepatinka ($p < 0,05$);
- gebėjimą nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą ($p < 0,01$);
- gebėjimą puikiai sutarti su įvairiais žmonėmis ($p < 0,001$);
- gebėjimą laikytis žaidimo taisyklių ($p < 0,001$);
- gebėjimą laikytis veiklos instrukcijų ($p < 0,05$);
- gebėjimą vykdyti pažadus ir įsipareigojimus ($p < 0,01$).

Berniukai geriau už mergaites įsivertina gebėjimą suvaldyti savo baimę, nerimą ($p < 0,01$) ir gebėjimą pritapti draugų grupėje ($p > 0,05$) (26 lentelė). Taigi berniukai geriau nei mergaitės įsivertina tik du PSS gebėjimus.

26 lentelė. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių (10–11 metų) PSS gebėjimų įsivertinimo skirtumai lyties aspektu

Eil. Nr.	Teiginiai	Lytis	Rangų vidurkis	<i>Mano-Vitnio</i> kriterijus	p
PSS GEBĖJIMAI					
1.	Gebu nuslėpti savo tikruosius jausmus	Mergaitė	320,80	54756,00	0,069
		Berniukas	307,41		
2.	Gebu apsimesti ramus, net jei esu labai sutrikęs	Mergaitė	296,34	58432,00	0,220
		Berniukas	292,19		
3.	Gebu prisiversti atlikti veiklą, kai veikla nepatinka, ir elgtis taip, lyg tai būtų malonu*	Mergaitė	394,55	18607,50	0,042
		Berniukas	317,58		
4.	Gebu sugalvoti, kaip susitvarkyti su išskylančiais sunkumais	Mergaitė	292,57	56276,00	0,392
		Berniukas	285,46		
5.	Gebu suvaldyti pyktį	Mergaitė	325,15	5280,90	0,076
		Berniukas	311,44		
6.	Gebu suvaldyti savo baimę, nerimą**	Mergaitė	317,12	16950,00	0,004
		Berniukas	384,92		
7.	Gebu susivaldyti ir neparodyti nuoskaudos	Mergaitė	385,33	53365,5	0,052
		Berniukas	373,02		
8.	Gebu nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieku	Mergaitė	388,48	17354,50	0,002
		Berniukas	322,00		
9.	Gebu lengvai prisitaikyti prie visokiausių reikalavimų	Mergaitė	392,47	56737,00	0,683
		Berniukas	388,44		
10.	Gebu pritapti draugų grupėje	Mergaitė	308,36	54971,00	0,098
		Berniukas	317,63		
11.	Gebu puikiai sutarti su įvairiais žmonėmis***	Mergaitė	382,68	16150,00	0,000
		Berniukas	324,39		

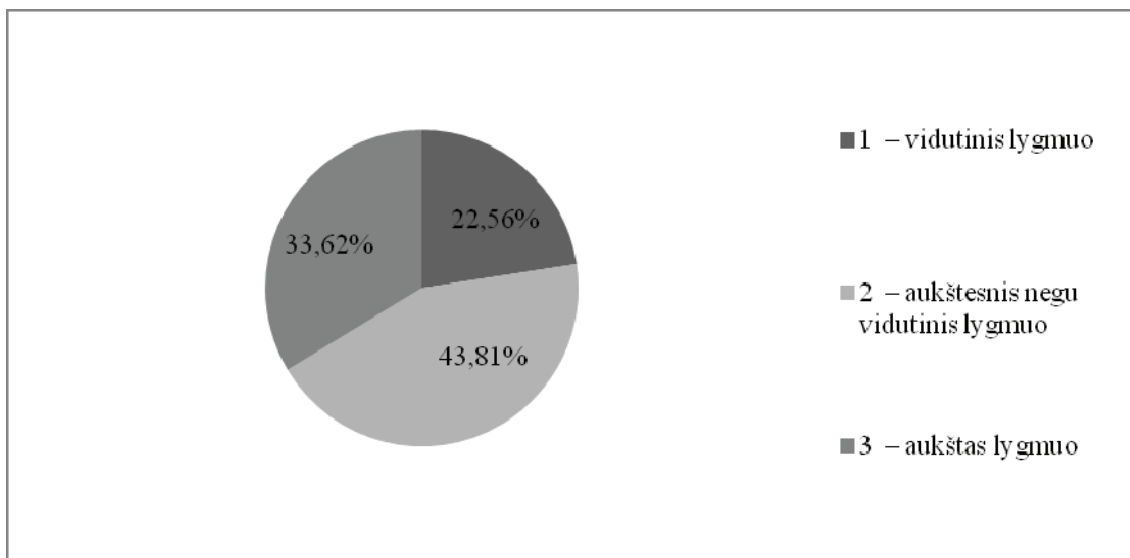
12.	Gebu būti sumanus ir pasitikintis savimi	Mergaitė	316,00	54853,00	0,053
		Berniukas	298,88		
13.	Gebu laikytis žaidimo taisyklių***	Mergaitė	311,75	19545,00	0,000
		Berniukas	298,91		
14.	Gebu laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių	Mergaitė	312,89	48180,50	0,188
		Berniukas	295,63		
15.	Gebu laikytis veiklos instrukcijų*	Mergaitė	390,11	17654,50	0,015
		Berniukas	314,59		
16.	Gebu siekti tikslo	Mergaitė	302,75	58921,50	0,106
		Berniukas	294,52		
17.	Gebu suplanuoti, kaip atlikti veiklą ir šį planą įgyvendinti	Mergaitė	386,48	51360,00	0,887
		Berniukas	379,61		
18.	Gebu vykdyti pažadus ir įsipareigojimus**	Mergaitė	389,69	17613,50	0,009
		Berniukas	318,74		
19.	Gebu atsisipirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui)	Mergaitė	327,22	51666,00	0,744
		Berniukas	311,50		
20.	Gebu pasipriešinti blogai įtakai, kitų spaudimui	Mergaitė	387,68	56186,50	0,825
		Berniukas	379,14		

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

3.1.3. Savikontrolės gebėjimų įsivertinimo lygmenys fizinio aktyvumo kontekste

Taikant statistines procedūras, aprašytas 2.2.3 poskyryje „Duomenų analizės metodai“, buvo išskirti savikontrolės gebėjimų lygmenys: *vidutinis, aukštesnis negu vidutinis, aukštas*.

Fizinės būklės savikontrolės (FBS) gebėjimų įsivertinimo lygmenų pasiskirstymas procentais pateikiamas 10 paveiksle.

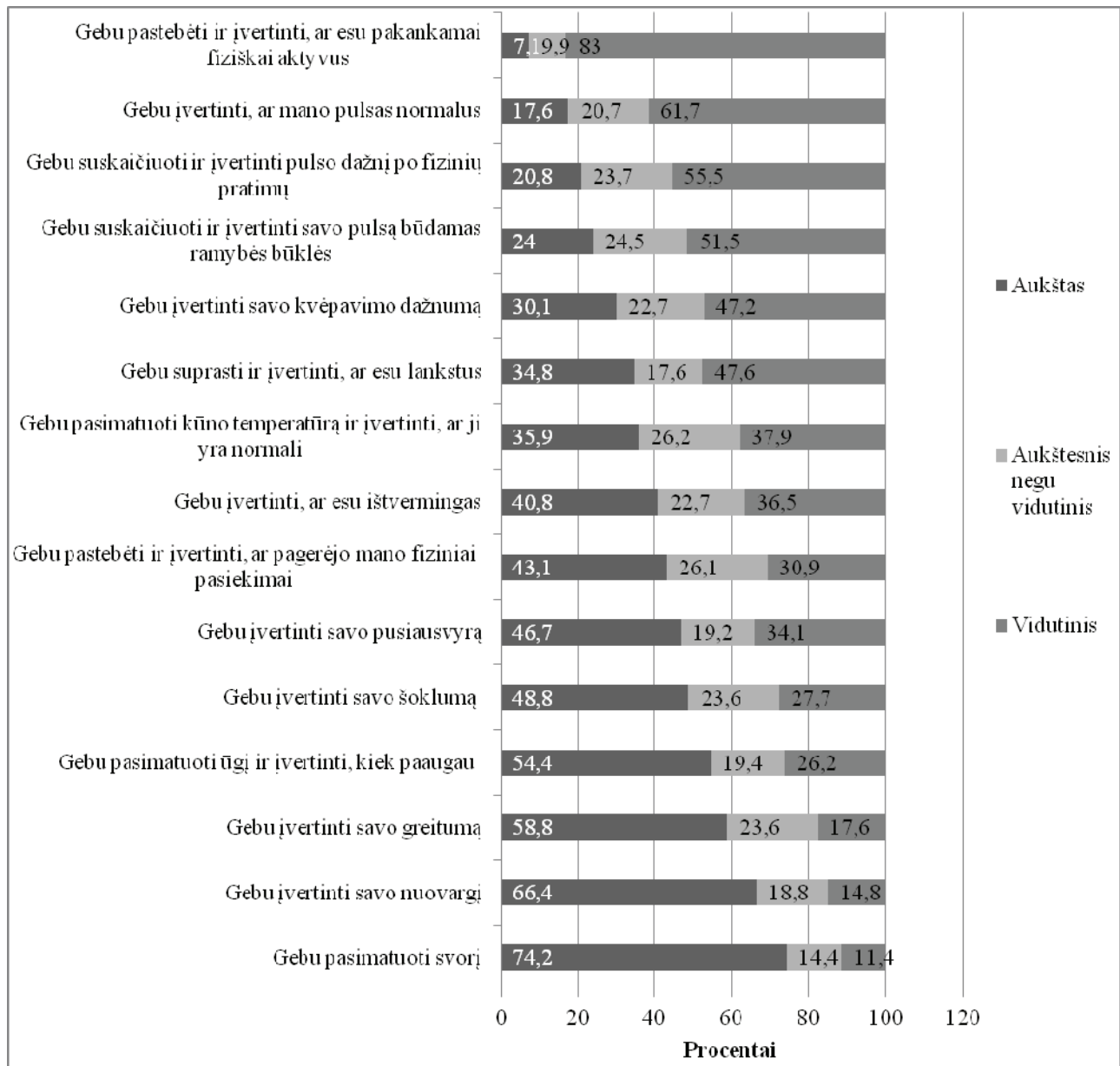


10 pav. FBS gebėjimų įsivertinimo lygmenys (proc.)

Kaip matome 10 paveiksle, maždaug penktadalis (22,56 proc.) mokinių savo FBS gebėjimus įsivertina vidutiniu lygmeniu, beveik pusė mokinių – aukštesniu negu vidutinis lygmeniu (41,81 proc.). Aukštu lygmeniu FBS gebėjimus įsivertina maždaug vienas trečdalis (33,62 proc.) respondentų.

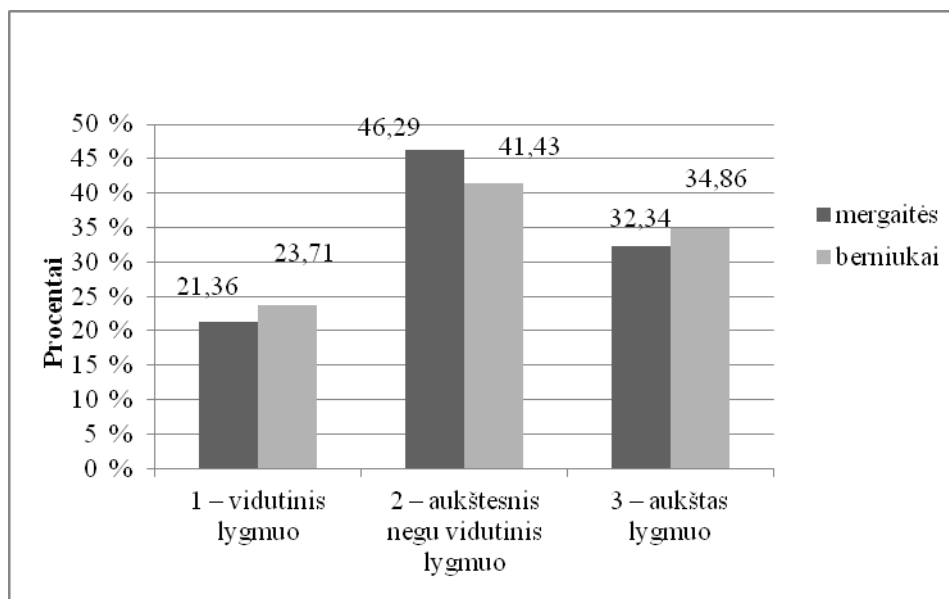
Buvo išanalizuota, kokių gebėjimų įsivertinimai sudaro *vidutinio, aukštesnio negu vidutinio* ir *aukšto* FBS gebėjimų įsivertinimo lygmenis (11 pav.). Duomenys, suranguoti pagal aukštą FBS gebėjimų įsivertinimo lygmenį, atskleidžia, kad daugiausia tirtų mokinių (74,2 proc.) aukštu lygmeniu įsivertina gebėjimą pasimatuoti svorį, įvertinti nuovargį (66,4), greitumą (58,8 proc.), o mažiausiai mokinių aukštu lygmeniu

įsivertina gebėjimą pastebėti ir įvertinti, ar jie yra pakankamai fiziškai aktyvūs (7,1 proc.) bei gebėjimus, susijusius su pulso vertinimu: daugiau nei pusė mokinių vidutiniškai vertina gebėjimą suskaičiuoti pulsą ramybės būklės (51,5 proc.), po fizinių pratimų (55,5 proc.), įvertinti, ar pulsas normalus (61,7 proc.).



11 pav. FBS gebėjimų pasiskirstymas pagal įsivertinimo lygmenis (proc.)

Analizuojant FBS gebėjimų įsivertinimo lygmenų skirtumus tarp mergaičių ir berniukų, taikytas *Chi kvadrato* kriterijus. Skirtumai pateikiami 12 paveiksle. Nustatyta, kad apskritai FBS gebėjimų įsivertinimo lygmenys lyties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria ($\chi^2 = 1,138$, $df = 2$, $p < 0,566$).



12 pav. FBS gebėjimų įsivertinimo lygmenų pasiskirstymas tarp berniukų ir mergaičių (proc.)

Respondentų konkrečių FBS gebėjimų įsivertinimo lygmenų analizė lyties aspektu, taikant *Chi kvadrato* kriterijų, atskleidė statistinius skirtumus tarp berniukų ir mergaičių įsivertinimų (27 lentelė). Statistiškai reikšmingi skirtumai tarp FBS gebėjimų įsivertinimo lygmenų nustatyti šiais atvejais: mergaitės aukštesniu lygmeniu už berniukus įsivertina FBS gebėjimus:

- suprasti ir įvertinti, ar yra lanksčios ($p < 0,05$);
- įvertinti savo pusiausvyrą ($p < 0,05$).

Berniukai aukštesniu lygmeniu už mergaites įsivertina FBS gebėjimus:

- įvertinti savo kvėpavimo dažnumą ($p < 0,05$);
- įvertinti savo šoklumą ($p < 0,05$);
- įvertinti, ar yra ištvermingi ($p < 0,05$).

Kitais atvejais statistiniai skirtumai buvo nereikšmingi.

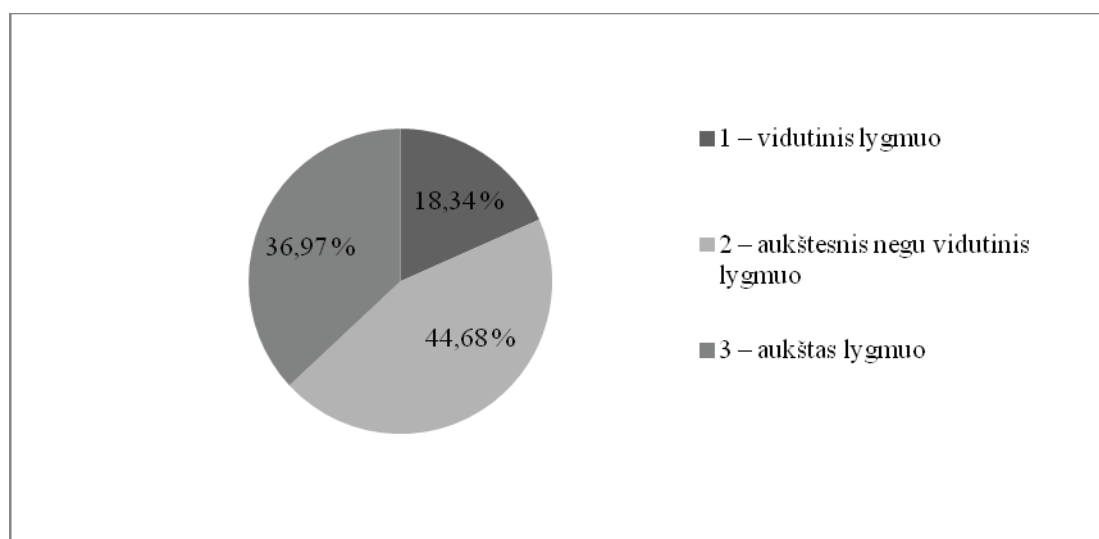
27 lentelė. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių (10–11 metų) pasiskirstymas pagal FBS gebėjimų įsivertinimo lygmenis

Eil. Nr.	Teiginiai	Tiriamųjų grupė	Pasiskirstymo dažnis (proc.)			χ^2	df	p
			Vidutinis	Aukštes- nis negu vidutinis	Aukštas			
			(1)	(2)	(3)			
FIZINĖS BŪKLĖS SAVIKONTROLĖS GEBĖJIMAI								
1.	Gebu suskaičiuoti savo pulsą būdamas ramybės būklės	Mergaitė	54,6	23,7	21,7	2,878	2	0,237
		Berniukas	48,6	25,1	26,3			
2.	Gebu suskaičiuoti ir įvertinti pulso dažnį po fizinių pratimų	Mergaitė	59,9	21,1	19,0	5,423	2	0,066
		Berniukas	51,1	26,3	22,6			
3.	Gebu įvertinti, ar mano pulsas normalus	Mergaitė	64,7	19,3	16,0	2,505	2	0,286
		Berniukas	58,9	22,0	19,1			
4.	Gebu įvertinti savo kvėpavimo dažnumą*	Mergaitė	47,8	26,1	26,1	6,975	2	0,031
		Berniukas	46,6	19,4	34,0			
5.	Gebu pastebėti ir įvertinti savo nuovargį	Mergaitė	14,8	19,3	65,9	0,117	2	0,943
		Berniukas	14,9	18,3	66,8			
6.	Gebu pasimatuoti kūno temperatūrą ir įvertinti, ar ji yra normali	Mergaitė	37,5	30,1	32,4	5,839	2	0,054
		Berniukas	38,3	22,6	39,1			
7.	Gebu pasimatuoti ūgį ir įvertinti, kiek paaugau	Mergaitė	24,3	20,8	54,9	1,588	2	0,452
		Berniukas	28,0	18,0	54,0			

8.	Gebu pasimatuoti svorį	Mergaitė	13,6	15,2	71,2	4,124	2	0,127
		Berniukas	9,2	13,7	77,1			
9.	Gebu pastebėti ir įvertinti, ar pagerėjo mano fiziniai pasiekimai	Mergaitė	32,9	27,3	39,8	3,015	2	0,221
		Berniukas	28,9	24,8	46,3			
10.	Gebu įvertinti savo greitumą	Mergaitė	19,3	20,8	59,9	3,412	2	0,182
		Berniukas	16,0	26,3	57,7			
11.	Gebu įvertinti savo šoklumą*	Mergaitė	25,5	27,9	46,6	6,951	2	0,032
		Berniukas	29,7	19,4	50,9			
12.	Gebu įvertinti, ar esu ištvermingas*	Mergaitė	38,0	25,8	36,2	6,561	2	0,038
		Berniukas	35,2	19,7	45,1			
13.	Gebu suprasti ir įvertinti, ar esu lankstus*	Mergaitė	42,4	17,5	40,1	8,993	2	0,011
		Berniukas	52,6	17,7	27,7			
14.	Gebu įvertinti savo pusiausvyrą*	Mergaitė	34,4	15,4	50,2	6,613	2	0,037
		Berniukas	33,7	22,9	43,4			
15.	Gebu pastebėti ir įvertinti, ar esu pakankamai fiziškai aktyvus	Mergaitė	82,2	9,8	8,0	0,772	2	0,680
		Berniukas	83,7	10,0	6,3			

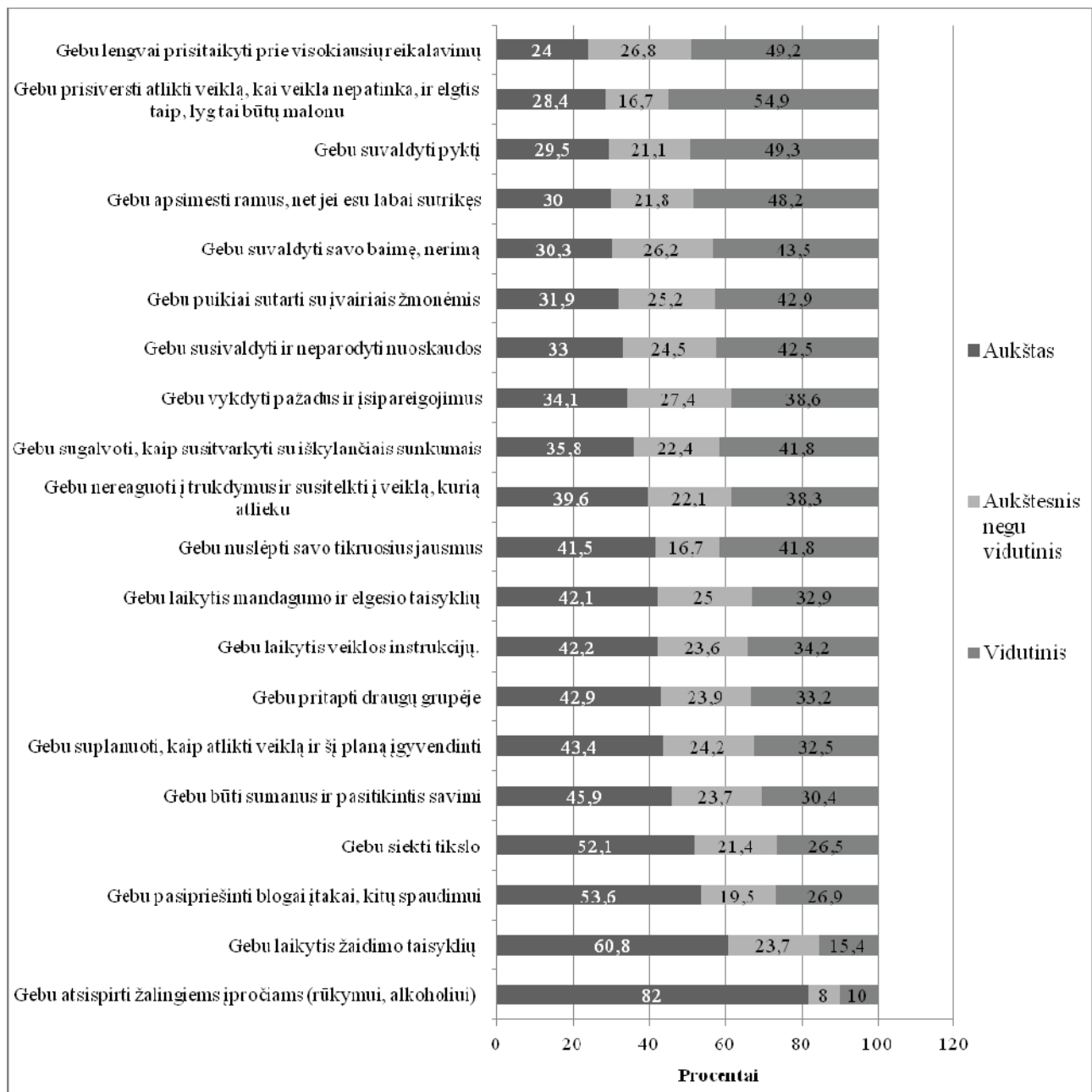
Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$, *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Psichosocialinės savikontrolės (PSS) gebėjimų lygmenų pasiskirstymas procentais pateiktas 13 paveiksle. Kaip matome, mažiau nei vienas penktadalis (18,34 proc.) mokinių savo PSS gebėjimus įsivertina vidutiniu lygmeniu, beveik pusė mokinių – aukštesniu negu vidutinis lygmeniu (44,68 proc.), tačiau aukštu lygmeniu PSS gebėjimus įsivertina tik šiek tiek daugiau nei vienas trečdalis mokinių (36,97 proc.).



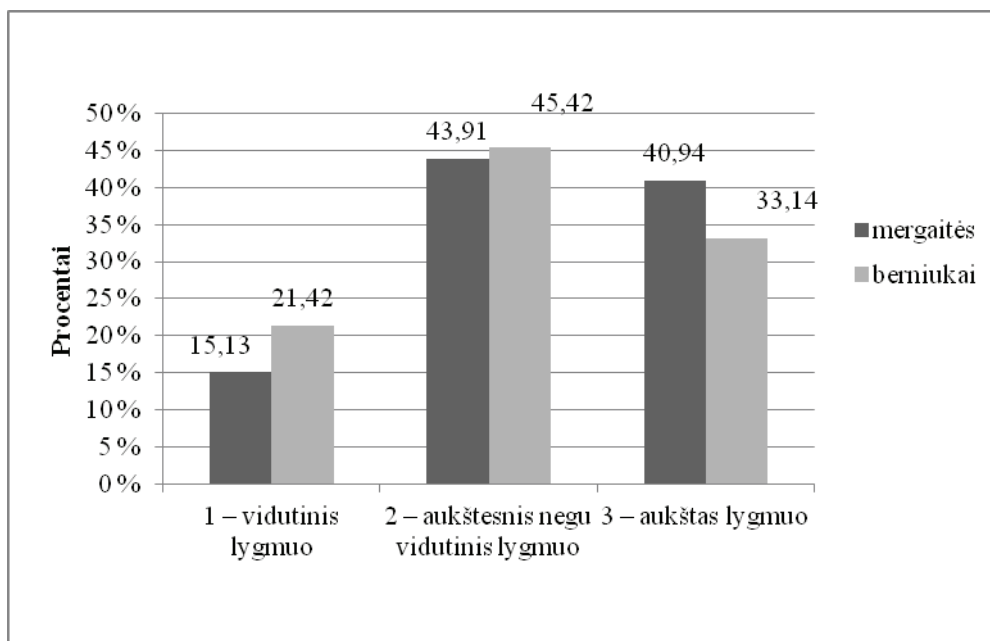
13 pav. PSS gebėjimų įsivertinimo lygmenys (proc.)

Buvo išanalizuota, kokių gebėjimų įsivertinimas sudaro *vidutinio*, *aukštesnio negu vidutinio* ir *aukšto* PSS gebėjimų lygmenis (14 pav.). Duomenys, suranguoti pagal aukštą PSS gebėjimų įsivertinimo lygmenį, atskleidžia, kad daugiausia tirtų mokinių (82,0 proc.) aukštu lygmeniu įsivertina gebėjimą atsispirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui ir kt.). 53,6 proc. tiriamųjų pažymi, kad turi gerus gebėjimus pasipriešinti blogai įtakai, kitų spaudimui, 60,8 proc. puikiai geba laikytis žaidimo taisyklių, 52,1 proc. – siekti tikslo, o mažiausiai mokinių aukštu lygmeniu įsivertina PSS gebėjimą prisitaikyti prie visokių reikalavimų (24,0 proc.), prisiversti atlikti nepatinkamą veiklą (28,4 proc.), suvaldyti pyktį (29,5 proc.).



14 pav. PSS gebėjimų pasiskirstymas pagal įsivertinimo lygmenis (proc.)

PSS gebėjimų įsivertinimo lygmenų statistiniams skirtumams tarp mergaičių ir berniukų įvertinti taikytas *Chi kvadrato* kriterijus (15 pav.). Nustatyta, kad respondentų PSS gebėjimų lygmenys lyties aspektu apskritai skiriasi statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 6,714$, $df = 2$, $p < 0,035$).



15 pav. PSS gebėjimų lygmenų pasiskirstymas tarp berniukų ir mergaičių (proc.)

Mokinių pasiskirstymas pagal PSS gebėjimų lygmenis pateiktas 28 lentelėje. Detaliau analizuojant kiekvieno PSS gebėjimo lygmenų skirtumus tarp mergaičių ir berniukų, taikytas *Chi kvadrato* kriterijus. Nustatyta, kad mergaitės aukštesniu lygmeniu už berniukus įsivertina šiuos PSS gebėjimus:

- gebu puikiai sutarti su įvairiais žmonėmis ($p < 0,05$);
- gebu būti sumanus ir pasitikintis savimi ($p < 0,05$);
- gebu laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių ($p < 0,001$);
- gebu suplanuoti, kaip atlikti veiklą ir šį planą įgyvendinti ($p < 0,01$);
- gebu vykdyti pažadus ir įsipareigojimus ($p < 0,05$);
- gebu atsispirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui) ($p < 0,001$).

Berniukai aukštesniu lygmeniu už mergaites įsivertina tik vieną gebėjimą – suvaldyti savo baimę, nerimą ($p < 0,01$). Kitais atvejais statistiniai skirtumai buvo nereikšmingi.

28 lentelė. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių (10–11 metų) pasiskirstymas pagal PSS gebėjimų įsivertinimo lygmenis

Eil. Nr.	Teiginiai	Tiriamųjų grupė	Pasiskirstymo dažnis (proc.)			χ^2	df	p
			Vidutinis	Aukštes- nis negu vidutinis	Aukštas			
			(1)	(2)	(3)			
PSICHOSOCIALINĖS SAVIKONTROLĖS GEBĖJIMAI								
1.	Gebu nuslėpti savo tikruosius jausmus	Mergaitė	38,3	18,1	43,6	3,396	2	0,183
		Berniukas	45,2	15,4	39,4			
2.	Gebu apsimesti ramus, net jei esu labai sutrikęs	Mergaitė	46,6	23,1	30,3	0,887	2	0,642
		Berniukas	49,7	20,6	29,7			
3.	Gebu prisiversti atlikti veiklą, kai veikla nepatinka, ir elgtis taip, lyg tai būtų malonu	Mergaitė	54,6	13,9	31,5	5,288	2	0,071
		Berniukas	55,2	19,4	25,4			
4.	Gebu sugalvoti, kaip susitvarkyti su išskylančiais sunkumais	Mergaitė	39,5	24,6	35,9	2,292	2	0,318
		Berniukas	44,0	20,3	35,7			
5.	Gebu suvaldyti pyktį	Mergaitė	46,3	21,4	32,3	3,021	2	0,221
		Berniukas	52,3	20,9	26,8			
6.	Gebu suvaldyti savo baimę, nerimą**	Mergaitė	46,3	29,7	24,0	12,719	2	0,002
		Berniukas	40,8	22,9	36,3			

7.	Gebu susivaldyti ir neparodyti nuoskaudos	Mergaitė	41,8	26,7	31,5	1,945	2	0,378
		Berniukas	43,1	22,3	34,6			
8.	Gebu nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieku	Mergaitė	34,7	21,4	43,9	5,492	2	0,064
		Berniukas	41,7	22,9	35,3			
9.	Gebu lengvai prisitaikyti prie visokiausių reikalavimų	Mergaitė	46,6	28,5	24,9	1,861	2	0,394
		Berniukas	51,7	25,1	23,2			
10.	Gebu pritapti draugų grupėje	Mergaitė	36,8	22,3	40,9	3,929	2	0,140
		Berniukas	29,7	25,4	44,9			
11.	Gebu puikiai sutarti su įvairiais žmonėmis*	Mergaitė	38,0	25,8	36,2	7,772	2	0,021
		Berniukas	47,7	24,6	27,7			
12.	Gebu būti sumanus ir pasitikintis savimi*	Mergaitė	30,2	19,9	49,9	6,435	2	0,040
		Berniukas	30,6	27,4	42,0			
13.	Gebu laikytis žaidimo taisyklių	Mergaitė	15,1	24,1	60,8	0,064	2	0,968
		Berniukas	15,7	23,4	60,9			
14.	Gebu laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių***	Mergaitė	27,0	23,4	49,6	16,473	2	0,000
		Berniukas	38,6	26,5	34,9			
15.	Gebu laikytis veiklos instrukcijų	Mergaitė	32,0	24,3	43,7	1,371	2	0,504
		Berniukas	36,3	22,8	40,9			
16.	Gebu siekti tikslo	Mergaitė	27,3	20,5	52,2	0,428	2	0,807
		Berniukas	25,7	22,3	52,0			
17.	Gebu suplanuoti, kaip atlikti veiklą ir šį planą įgyvendinti**	Mergaitė	27,0	24,3	48,7	10,34	2	0,006
		Berniukas	37,7	24,0	38,3			
18.	Gebu vykdyti pažadus ir įsipareigojimus*	Mergaitė	33,8	29,4	36,8	6,292	2	0,043
		Berniukas	43,1	25,4	31,5			
19.	Gebu atsisipirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui)***	Mergaitė	4,9	7,4	87,7	21,551	2	0,000
		Berniukas	15,1	8,6	76,3			
20.	Gebu pasipriešinti blogai įtakai, kitų spaudimui	Mergaitė	25,2	19,3	55,5	1,188	2	0,552
		Berniukas	28,6	19,7	51,7			

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$, *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Apibendrinant diagnostinio tyrimo rezultatus, galima konstatuoti, kad jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikai iš FBS gebėjimų blogiausiai įsivertino savo gebėjimą pastebėti ir įvertinti, ar yra pakankamai fiziškai aktyvūs, geriausiai – gebėjimą pasimatuoti svorį; iš PSS gebėjimų – geriausiai įsivertino gebėjimą atsisipirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui ir kt.), blogiausiai – gebėjimą prisiversti atlikti veiklą, kai veikla nepatinka.

Nustatyti konkrečių FBS gebėjimų skirtumai: mergaitės geba geriau nei berniukai pastebėti ir įvertinti, ar yra lanksčios ($p < 0,05$), berniukai geriau už mergaites geba pastebėti ir įvertinti, ar pagerėjo jų fiziniai pasiekimai ($p < 0,05$), tačiau nenustatyta, kurioje respondentų grupėje reikšmingai dominuoja fizinės būklės savikontrolės gebėjimai.

Nustatyta, kad respondentų PSS gebėjimų lygmenys lyties aspektu skyrėsi statistiškai reikšmingai, o FBS gebėjimų įsivertinimo lygmenys – nesiskyrė. Palyginus FBS ir PSS gebėjimus pagal gebėjimų lygmenis, matoma tendencija, jog daugiau mokinių įsivertino turį vidutinio lygmens PSS gebėjimus nei FBS gebėjimus.

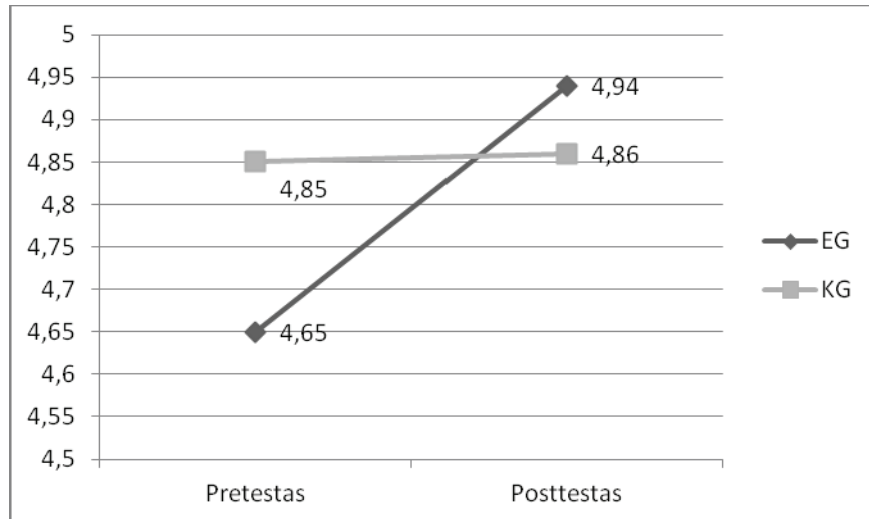
Mergaitės aukštesniu lygmeniu nei berniukai įsivertina PSS gebėjimus, todėl galima daryti prielaidą, kad mergaitės turi labiau nei berniukai išvystytus psichosocialinės savikontrolės gebėjimus. Statistiškai reikšmingai skyrėsi mergaičių ir berniukų PSS gebėjimai: suvaldyti savo baimę, nerimą, sutarti su įvairiais žmonėmis, laikytis žaidimo taisyklių, vykdyti pažadus ir įsipareigojimus, atlikti veiklą, kai veikla nepatinka, nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieka, laikytis veiklos instrukcijų.

3.2. Pedagoginio eksperimento rezultatai

Šiame poskyryje pristatomi pedagoginio eksperimento rezultatai. Kiekviename smulkesniame poskyryje analizuojamos bendrų savikontrolės gebėjimų pokyčių tendencijos ir detalūs konkrečių gebėjimų pokyčiai, aptariami šių pokyčių statistiniai skirtumai.

3.2.1. Savikontrolės gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu

Bendrų savikontrolės gebėjimų pokytis. Tiriant, kaip keitėsi eksperimentinės grupės (EG) ir kontrolinės grupės (KG) mokinių savikontrolės gebėjimai pedagoginio eksperimento metu, buvo palyginti bendrų (išvestinių) savikontrolės gebėjimų kintamųjų vidurkiai ir nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų (16 pav.).



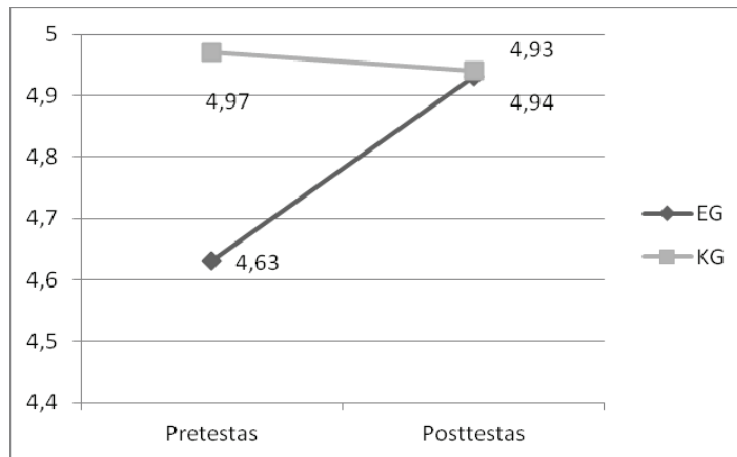
16 pav. Bendrų savikontrolės gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu ($\bar{x}$)

Prieš eksperimentinę intervenciją, atlikus pretesto tyrimą, nustatyta, kad EG ir KG mokinių savikontrolės gebėjimai statistiškai reikšmingai nesiskyrė (išskyrus vieną atvejį). Pastebima bendra tendencija, kad savikontrolės gebėjimai EG ženkliai pagerėjo, tuo tarpu KG – išliko beveik nepakitę, nors posttesto metu skirtumai tarp EG ir KG buvo statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Po pedagoginės intervencijos savikontrolės gebėjimų pokytis EG buvo statistiškai reikšmingas ($p < 0,01$); tai rodo, kad apskritai eksperimento poveikis EG mokiniams yra statistiškai reikšmingas. KG pakartotinių matavimų t testo rezultatai statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,005$). Statistiniai rodikliai pateikti 29 lentelėje.

29 lentelė. Bendrų savikontrolės gebėjimų pokyčio statistiniai rodikliai

Grupės	Pretestas	Posttestas	Pakartotinių matavimų t kriterijus		
EG	4,65	4,94	$t = -2,758$	$df = 92$	$p = 0,007$
KG	4,85	4,86	$t = -0,152$	$df = 84$	$p = 0,880$
Nepriklausomų imčių t kriterijus	$t = -1,601$	$t = 1,055$			
	$df = 176$	$df = 176$			
	$p = 0,111$	$p = 0,23$			

Tiriant, kaip keitėsi mergaičių bendri savikontrolės gebėjimai pedagoginio eksperimento metu, nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų (17 pav.).



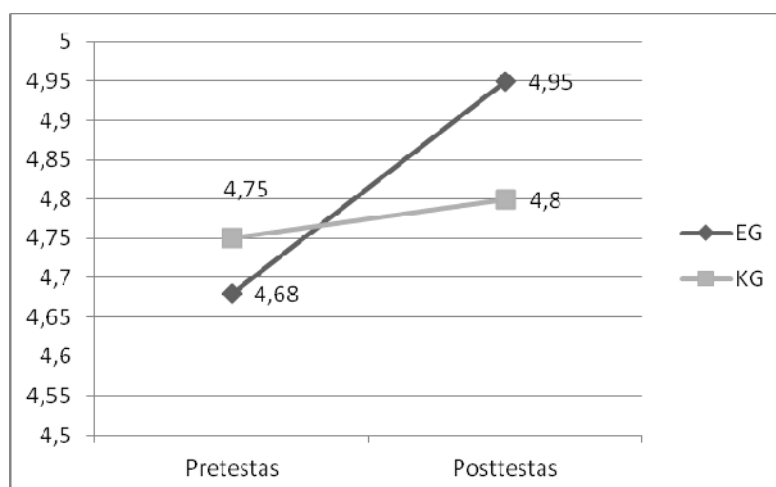
17 pav. Mergaičių bendrų savikontrolės gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu ($\bar{x}$)

Pretesto metu nustatyta, kad EG ir KG mergaičių bendri savikontrolės gebėjimai statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Pakartotinių matavimų t testas rodo, kad EG mergaičių bendri savikontrolės gebėjimai pedagoginio eksperimento metu statistiškai reikšmingai pagerėjo ($p < 0,01$), KG mergaičių – pablogėjo, nors pokytis statistiškai nereikšmingas (30 lentelė). Pedagoginės programos poveikis EG mergaičių bendriems savikontrolės gebėjimams buvo statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$), tačiau galiausiai EG ir KG posttesto metu statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

30 lentelė. Mergaičių bendrų savikontrolės gebėjimų pokyčio statistiniai rodikliai

Grupės	Pretestas	Posttestas	Pakartotinių matavimų t kriterijus		
EG	4,63	4,93	$t = -2,833$	$df = 46$	$p = 0,007$
KG	4,97	4,94	$t = -1,214$	$df = 37$	$p = 0,232$
Nepriklausomų imčių t kriterijus	$t = -2,239$	$t = -0,075$			
	$df = 83$	$df = 83$			
	$p = 0,028$	$p = 0,94$			

Tiriant, kaip keitėsi eksperimentinės ir kontrolinės grupių berniukų bendri savikontrolės gebėjimai pedagoginio eksperimento metu, nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų (18 pav.).



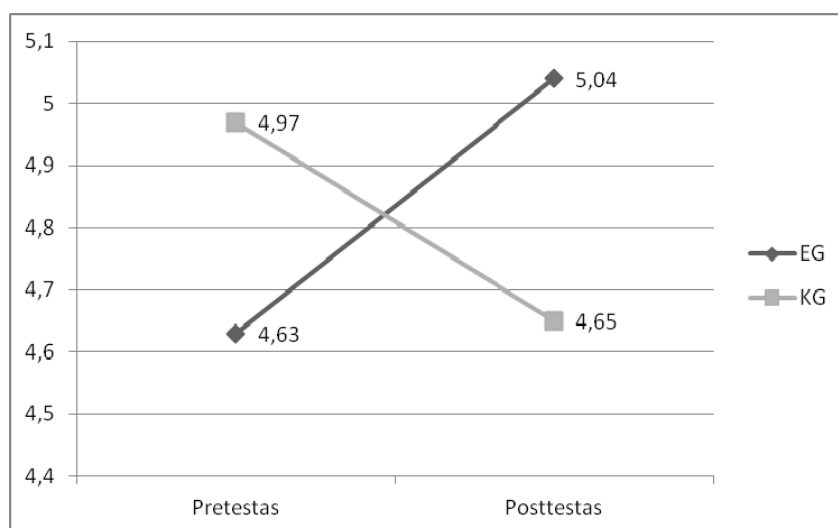
18 pav. Berniukų bendrų savikontrolės gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu ($\bar{x}$)

Pretesto metu nustatyta, kad EG ir KG berniukų bendri savikontrolės gebėjimai statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Posttesto metu berniukų bendrų savikontrolės gebėjimų skirtumai tarp EG ir KG taip pat buvo statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$). Abiejose berniukų grupėse (EG ir KG) bendri savikontrolės gebėjimai turėjo tendenciją gerėti. Pedagoginio eksperimento poveikis EG berniukams yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). KG berniukų bendrų savikontrolės gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu statistiškai nereikšmingas (31 lentelė).

31 lentelė. Berniukų bendrų savikontrolės gebėjimų pokyčio statistiniai rodikliai

Grupės	Pretestas	Posttestas	Pakartotinių matavimų t kriterijus		
EG	4,68	4,95	$t = -2,506$	$df = 45$	$p = 0,016$
KG	4,75	4,80	$t = -1,353$	$df = 46$	$p = 0,183$
Nepriklausomų imčių t kriterijus	$t = 0,361$	$t = 1,431$			
	$df = 91$	$df = 91$			
	$p = 0,719$	$p = 0,156$			

Bendrų FBS gebėjimų pokytis. Tiriant, kaip eksperimentinėje ir kontrolinėje grupėse keitėsi aptariamieji bendri FBS gebėjimai, nustatyta, kad įvyko statistiškai reikšmingų pokyčių (19 pav.).



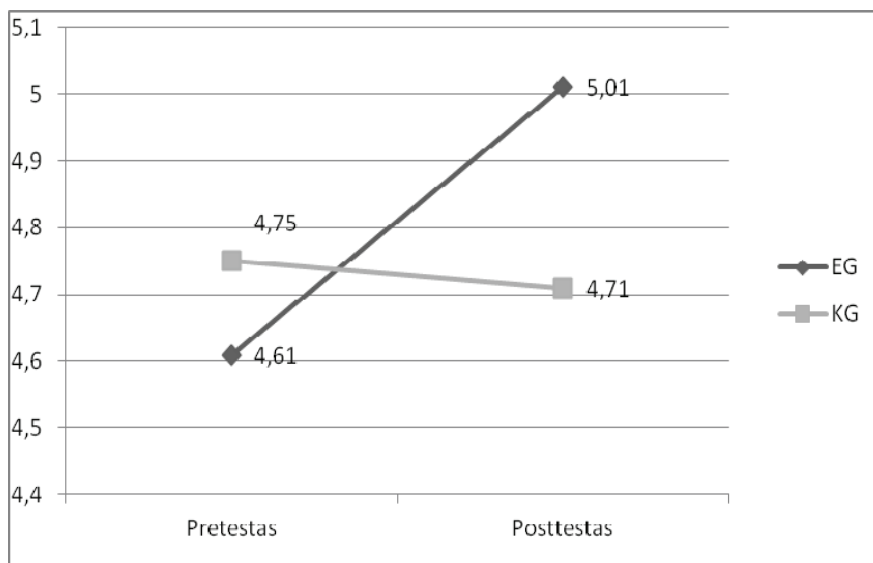
19 pav. Bendrų FBS gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu ($\bar{x}$)

Nustatyta, kad pretesto metu EG ir KG mokinių bendri FBS gebėjimai statistiškai reikšmingai nesiskyrė, posttesto metu, po pedagoginės intervencijos, – statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,001$). Bendri FBS gebėjimai EG pagerėjo, KG – pablogėjo: pakartotinių matavimų t testas rodo, kad eksperimento poveikis EG mokinių bendriems FBS gebėjimams yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$), o kontrolinėje grupėje išvestinės FBS subskalės kintamųjų pokyčiai statistiškai nereikšmingi (32 lentelė).

32 lentelė. Bendrų FBS gebėjimų pokyčio statistiniai rodikliai

Grupės	Pretestas	Posttestas	Pakartotinių matavimų t kriterijus		
EG	4,63	5,04	$t = -3,981$	$df = 92$	$p = 0,000$
KG	4,97	4,65	$t = 0,344$	$df = 84$	$p = 0,732$
Nepriklausomų imčių t kriterijus	$t = -0,266$	$t = 4,167$			
	$df = 176$	$df = 176$			
	$p = 0,790$	$p = 0,000$			

Tiriant, kaip keitėsi eksperimentinės ir kontrolinės grupių mergaičių bendri FBS gebėjimai pedagoginio eksperimento metu, nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų (20 pav.).



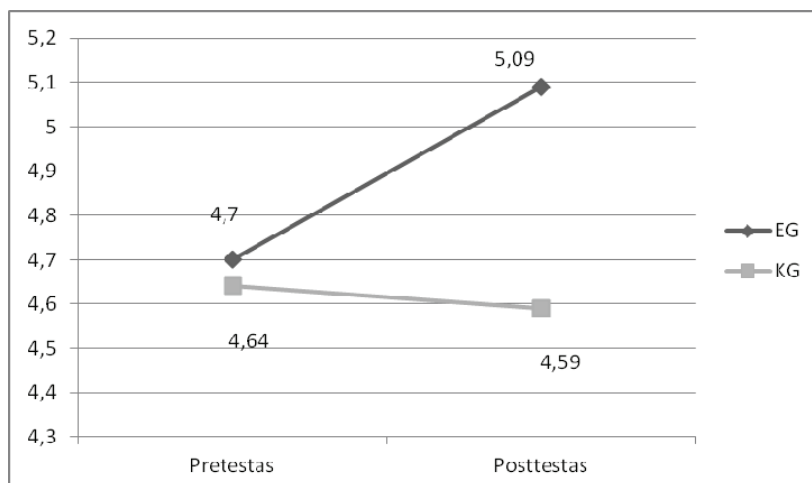
20 pav. Mergaičių bendrų FBS gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu ($\bar{x}$)

Mergaičių bendrų FBS gebėjimų rodikliai abiejose grupėse prieš eksperimentą skyrėsi statistiškai nereikšmingai (33 lentelė), po eksperimento – skyrėsi statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$). Analizuojant mergaičių bendrų FBS gebėjimų pokytį eksperimentinėje grupėje, nustatyta, kad pedagoginio eksperimento poveikis buvo statistiškai reikšmingas, nes po eksperimentinės intervencijos EG mergaičių bendri FBS gebėjimai statistiškai reikšmingai pagerėjo, o KG mergaičių – pablogėjo, tačiau šis pokytis statistiškai nereikšmingas.

33 lentelė. Mergaičių bendrų FBS gebėjimų pokyčio statistiniai rodikliai

Grupės	Pretestas	Posttestas	Pakartotinių matavimų t kriterijus		
EG	4,61	5,01	$t = -3,066$	$df = 46$	$p = 0,004$
KG	4,75	4,71	$t = 0,209$	$df = 37$	$p = 0,836$
Nepriklausomų imčių t kriterijus	$t = -0,770$	$t = 2,117$			
	$df = 83$	$df = 83$			
	$p = 0,443$	$p = 0,037$			

Tiriant, kaip keitėsi eksperimentinės ir kontrolinės grupių berniukų bendrų FBS gebėjimų rodikliai pedagoginės intervencijos metu, nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų: EG rodikliai statistiškai reikšmingai pagerėjo ($p < 0,05$), o KG rodikliai šiek tiek pablogėjo ($p > 0,05$). Po pedagoginio eksperimento EG ir KG berniukų bendrų FBS gebėjimų pokyčiai skyrėsi statistiškai reikšmingai (21 pav). Statistiniai rodikliai pateikiami 34 lentelėje.

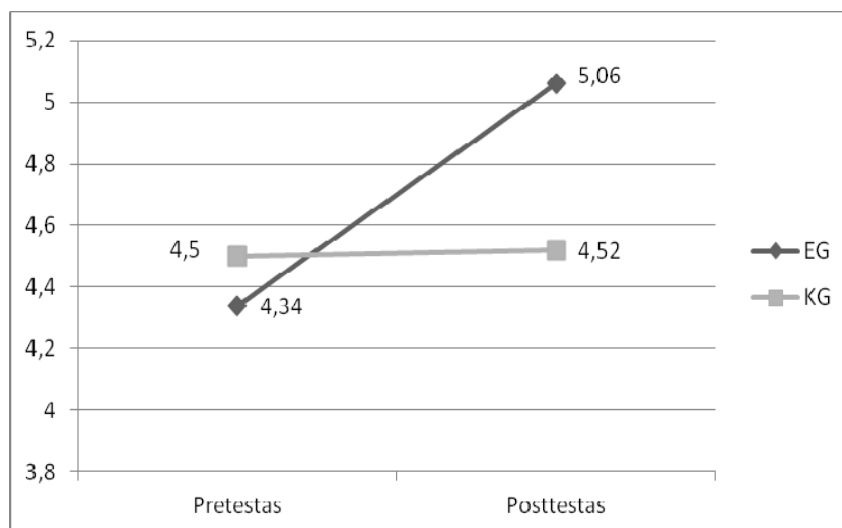


21 pav. Berniukų bendrų FBS gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu ($\bar{x}$)

34 lentelė. Berniukų bendrų FBS gebėjimų pokyčio statistiniai rodikliai

Grupės	Pretestas	Posttestas	Pakartotinių matavimų t kriterijus		
EG	4,70	5,09	$t = -2,586$	$df = 45$	$p = 0,013$
KG	4,64	4,59	$t = 0,271$	$df = 46$	$p = 0,788$
Nepriklausomų imčių t kriterijus	$t = -0,274$	$t = 3,675$			
	$df = 91$	$df = 91$			
	$p = 0,784$	$p = 0,000$			

Bendrų PSS gebėjimų pokytis. Tiriant, kaip keitėsi eksperimentinės ir kontrolinės grupių mokinių bendri PSS gebėjimai pedagoginio eksperimento metu, nustatyta statistiškai reikšmingų pokyčių (22 pav.).



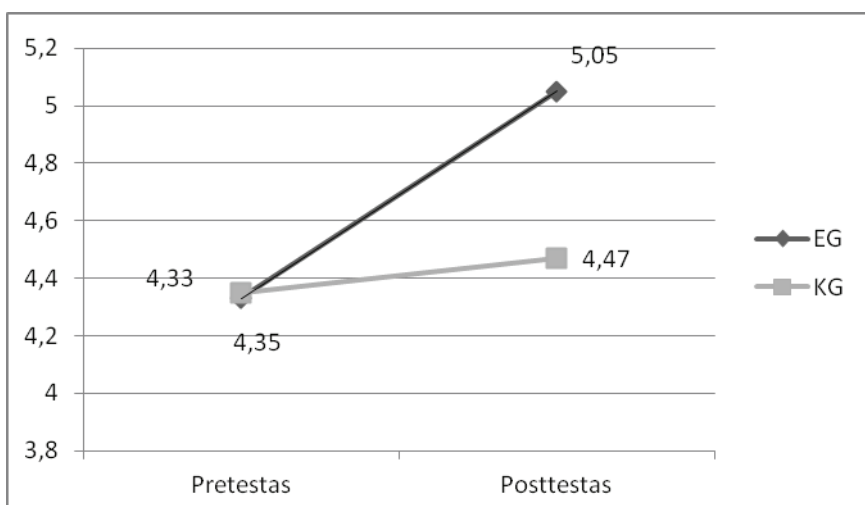
22 pav. Bendrų PSS gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu ($\bar{x}$)

Lyginant, kaip eksperimentinėje ir kontrolinėje grupėse keitėsi aptariamie rodikliai, nustatyta, kad EG ir KG respondentų bendri PSS gebėjimai pretesto metu statistiškai reikšmingai nesiskyrė (35 lentelė). Posttesto metu tarp EG ir KG nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p < 0,001$). Bendrų PSS gebėjimų pokytis eksperimentinėje grupėje yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$), taigi pedagoginis eksperimentas turėjo statistiškai reikšmingą poveikį EG mokinių PSS gebėjimams. KG grupėje šis pokytis nereikšmingas ($p > 0,05$).

35 lentelė. Bendrų PSS gebėjimų pokyčio statistiniai rodikliai

Grupės	Pretestas	Posttestas	Pakartotinių matavimų t kriterijus		
EG	4,34	5,06	$t = -9,179$	$df = 92$	$p = 0,000$
KG	4,50	4,52	$t = 341$	$df = 84$	$p = 0,734$
Nepriklausomų imčių t kriterijus	$t = -1,692$	$t = 6,693$			
	$df = 176$	$df = 176$			
	$p = 0,920$	$p = 0,000$			

Tiriant, kaip keitėsi eksperimentinės ir kontrolinės grupių mergaičių bendri PSS gebėjimai eksperimento metu, nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų (23 pav.)

**23 pav.** Mergaičių bendrų PSS gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu ($\bar{x}$)

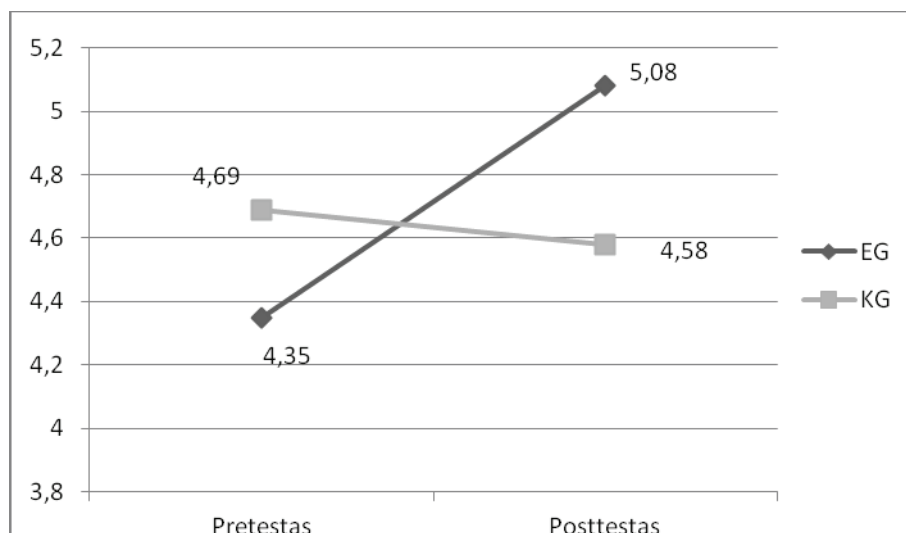
EG ir KG mergaičių bendri PSS gebėjimai prieš pedagoginį eksperimentą skyrėsi statistiškai nereikšmingai (36 lentelė). Pažymėtina, kad EG ir KG mergaičių bendri PSS gebėjimai turėjo tendenciją gerėti. EG bendrų PSS gebėjimų pokytis yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$).

Pakartotinių matavimų t testo rezultatai rodo, kad bendrų PSS gebėjimų pokyčiai EG ir KG buvo skirtingi: EG mergaičių PSS gebėjimai ženkliai pagerėjo ($p < 0,001$), o KG – pagerėjo statistiškai nereikšmingai ($p > 0,05$). Taigi apskritai pedagoginės programos poveikis EG mergaitėms buvo statistiškai reikšmingas. EG ir KG mergaičių bendrų PSS gebėjimų rezultatai posttesto metu skyrėsi statistiškai reikšmingai.

36 lentelė. Mergaičių bendrų PSS gebėjimų pokyčio statistiniai rodikliai

Grupės	Pretestas	Posttestas	Pakartotinių matavimų t kriterijus		
EG	4,33	5,05	$t = -6,051$	$df = 45$	$p = 0,000$
KG	4,35	4,47	$t = -1,334$	$df = 46$	$p = 0,189$
Nepriklausomų imčių t kriterijus	$t = -0,122$	$t = 5,070$			
	$df = 91$	$df = 91$			
	$p = 0,903$	$p = 0,000$			

Tiriant EG ir KG berniukų bendrų PSS gebėjimų pokytį, nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų (24 pav.).



24 pav. Berniukų bendrų PSS gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu ($\bar{x}$)

Eksperimento pradžioje abi tiriamųjų grupės (EG ir KG) skyrėsi statistiškai reikšmingai ($p < 0,01$). Posttesto metu nustatyta, kad statistiškai reikšmingai pagerėjo EG berniukų bendri PSS gebėjimai, tuo tarpu KG berniukų šiek tiek pablogėjo ($p > 0,05$). Pedagoginis eksperimentas turėjo statistiškai reikšmingą poveikį EG berniukų bendriems PSS gebėjimams. Po pedagoginio eksperimento bendrų PSS gebėjimų skirtumas tarp EG ir KG taip pat buvo statistiškai reikšmingas (37 lentelė).

37 lentelė. Berniukų bendrų PSS gebėjimų pokyčio statistiniai rodikliai

Grupės	Pretestas	Posttestas	Pakartotinių matavimų t kriterijus		
EG	4,35	5,08	$t = -6,921$	$df = 46$	$p = 0,000$
KG	4,69	4,58	$t = 0,974$	$df = 37$	$p = 0,336$
Nepriklausomų imčių t kriterijus	$t = -2,659$	$t = 4,256$			
	$df = 83$	$df = 83$			
	$p = 0,009$	$p = 0,000$			

Remiantis diagnostinio tyrimo, kurio metu nustatyti statistiškai reikšmingi savikontrolės gebėjimų skirtumai lyties aspektu, rezultatais, nuspręsta atskirai analizuoti mergaičių ir berniukų konkrečius FBS ir PSS gebėjimų pokyčių rezultatus eksperimento laikotarpiu.

Mergaičių konkrečių FBS gebėjimų pokyčiai. *Vilkoksono* testas taikytas siekiant palyginti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) EG mergaičių konkrečių FBS gebėjimų pokyčių tarp pretesto ir posttesto rezultatus (38 lentelė). Rezultatų analizė leidžia teigti, kad itin ženkliai pagerėjo mergaičių fizinės būklės savikontrolės gebėjimai. Statistiškai reikšmingi FBS gebėjimų skirtumai tarp pretesto ir posttesto nustatyti šiais atvejais:

- *gebėjimas įvertinti pulsą esant ramybės būklės* ($p < 0,05$) ir *gebėjimas vertinti, ar pulsas normalus* ($p < 0,01$). Pokytis nustatyti pulso dažnį po fizinių pratimų statistiškai nereikšmingas. Galima daryti prielaidą, kad kai kuriems mokiniams šiam gebėjimui įvaldyti reikia dar ilgesnių pratimų.
- *gebėjimas pastebėti ir įvertinti savo kvėpavimo dažnumą* ($p < 0,01$);
- *gebėjimas pasimatuoti ir įvertinti kūno temperatūrą* ($p < 0,01$);
- *gebėjimas įvertinti lankstumą* ($p < 0,05$), *šoklumą* ($p < 0,05$);
- *gebėjimas pasimatuoti svorį* ($p < 0,05$);
- *gebėjimas įvertinti savo pusiausvyrą* ($p < 0,05$);
- *gebėjimas įvertinti, ar yra fiziškai aktyvus* ($p < 0,01$).

38 lentelė. EG mergaičių FBS gebėjimų kaita

	Teiginiai	Vilkoksono testas			
FIZINĖS BŪKLĖS SAVIKONTROLĖS GEBĖJIMAI					
Eil. Nr.	Gebėjimai	Z	Sig p	Pozityvūs ir negatyvūs rangai	Rangų vidurkis
1.	Gebu suskaičiuoti savo pulsą būdamas ramybės būklės	-2,327	0,02	+39	36,54
				-26	27,69
2.	Gebu suskaičiuoti ir įvertinti pulso dažnį po fizinių pratimų	-1,186	0,235	+34	40,13
				-34	28,87
3.	Gebu įvertinti, ar mano pulsas normalus	2,717	0,007	+43	29,3
				-25	31,89
4.	Gebu pastebėti ir įvertinti savo kvėpavimo dažnumą	-2,777	0,005	+22	31,89
				-45	35,03
5.	Gebu pastebėti ir įvertinti savo nuovargį	-0953	0,341	+26	29,35
				-25	22,52
6.	Gebu pasimatuoti ir įvertinti kūno temperatūrą	-3,244	0,001	+51	37,95
				-22	34,8
7.	Gebu pasimatuoti ūgį ir įvertinti, kiek paaugau	-0,062	0,950	+28	23,91
				-23	28,54
8.	Gebu pasimatuoti svorį	-2,396	0,017	+19	18,11
				-11	11,0
9.	Gebu pastebėti ir įvertinti, ar pagerėjo mano fiziniai pasiekimai	-0,781	0,435	+32	29,8
				-26	19,39
10.	Gebu įvertinti savo greitumą	-1,176	0,240	+28	29,13
				-14	25,71
11.	Gebu įvertinti savo šoklumą	-2,409	0,016	+33	28,53
				-19	22,97
12.	Gebu įvertinti, ar esu ištvermingas	-1,602	0,109	+41	30,20
				-22	35,36
13.	Gebu suprasti ir įvertinti, ar esu lankstus	-3,165	0,002	+21	19,33
				-10	9,00
14.	Gebu įvertinti savo pusiausvyrą	-1,979	0,048	+39	28,40
				-19	31,76
15.	Gebu suprasti ir įvertinti, ar esu fiziškai aktyvus	-3,728	0,000	+37	33,65
				-19	18,47

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Berniukų konkrečių FBS gebėjimų pokyčiai. EG berniukų konkrečių FBS gebėjimų kaita, taikant Vilkoksono testą, rodo, kad statistiškai reikšmingai pakito berniukų gebėjimas vertinti *pulso dažnį esant ramybės būklės* ($p < 0,01$) ir jo *pokyčius po fizinių pratimų* ($p < 0,05$) bei įvertinti, ar *pulsas yra normalus* ($p < 0,01$) (39 lentelė). Abiem atvejais yra didesni pozityvių rangų vidurkiai, todėl galima teigti, kad pretesto metu statistiškai reikšmingai išaugo berniukų, gebančių teisingai įvertinti pulso dažnį, skaičius. *Gebėjimų įvertinti kūno temperatūrą* ($p < 0,001$), *pasimatuoti svorį* ($p < 0,01$), *pastebėti ir įvertinti savo kvėpavimo dažnumą* ($p < 0,05$) pokyčiai taip pat statistiškai reikšmingi.

Kaip ir mergaičių, statistiškai reikšmingai padaugėjo berniukų, kurie geba suprasti ir įvertinti, ar *yra fiziškai aktyvus* ($p < 0,01$). Eksperimento pabaigoje daugiau berniukų gebėjo įvertinti *šoklumą* ir *lankstumą* ($p < 0,001$).

39 lentelė. EG berniukų FBS gebėjimų kaita

	Teiginiai	Vilkoksono testas			
FIZINĖS BŪKLĖS SAVIKONTROLĖS GEBĖJIMAI					
Eil. Nr.	Gebėjimai	Z	p	Pozityvūs ir negatyvūs rangai	Rangų vidurkis
1.	Gebu suskaičiuoti savo pulsą būdamas ramybės būklės	-2,905	0,004	+44	40,47
				-27	28,72
2.	Gebu suskaičiuoti ir įvertinti pulso dažnį po fizinių pratimų	-2,014	0,044	+38	41,66
				-32	28,19
3.	Gebu įvertinti, ar mano pulsas normalus	-2,871	0,004	+43	39,14
				-26	28,15
4.	Gebu pastebėti ir įvertinti savo kvėpavimo dažnumą	-2,158	0,031	+31	32,00
				-43	41,47
5.	Gebu pastebėti ir įvertinti savo nuovargį	-0,797	0,425	+28	31,91
				-28	25,09
6.	Gebu pasimatuoti ir įvertinti kūno temperatūrą	-4,162	0,000	+51	42,18
				-23	27,13
7.	Gebu pasimatuoti ūgį ir įvertinti, kiek paaugau	-1,608	0,108	+33	32,08
				-25	26,10
8.	Gebu pasimatuoti svorį	-2,646	0,008	+22	21,45
				-13	12,15
9.	Gebu pastebėti ir įvertinti, ar pagerėjo mano fiziniai pasiekimai	-0,589	0,556	+28	40,88
				-42	31,92
10.	Gebu įvertinti savo greitumą	-0,31	0,756	+30	24,08
				-22	29,80
11.	Gebu įvertinti savo šoklumą	-3,054	0,002	+21	20,17
				-11	9,50
12.	Gebu įvertinti, ar esu ištvermingas	-0,991	0,322	+35	31,89
				-27	31,00
13.	Gebu suprasti ir įvertinti, ar esu lankstus	-2,273	0,023	+45	38,04
				-27	33,93
14.	Gebu įvertinti savo pusiausvyrą	-0,235	0,814	+33	33,58
				-32	32,41
15.	Gebu suprasti ir įvertinti, ar esu fiziškai aktyvus	-0,873	0,004	+37	40,54
				-28	23,04

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

KG mergaičių ir KG berniukų konkrečių FBS ir PSS gebėjimų pokyčių rezultatai pateikiami 5 priede. Statistiškai reikšmingų savikontrolės gebėjimų pokyčių pretesto ir posttesto metu nei tarp mergaičių, nei tarp berniukų nenustatyta, išskyrus KG mergaičių gebėjimą suprasti ir įvertinti *savo fizinį aktyvumą* ($p < 0,05$) (pozityvių rangų vidurkis 26,33, negatyvių – 19,77) ir KG berniukų gebėjimą *pastebėti ir įvertinti savo nuovargį* ($p < 0,05$), (pozityvių rangų vidurkis 31,50, negatyvių – 24,03).

Mergaičių konkrečių PSS gebėjimų pokyčiai. PSS gebėjimų skirtumams tarp EG ir KG mergaičių vertinti taikytas *Mano-Vitnio U* kriterijus, kuris leidžia nustatyti, kurioje tiriamųjų grupėje – EG ar KG – yra didesni rangų vidurkiai ir didesnės atsakymų reikšmės, ir įgalina pagal jas spręsti, kuriai grupei būdingesnis konkretus PSS gebėjimas. Statistiškai reikšmingi PSS gebėjimų skirtumai pretesto ir posttesto metu tarp EG ir KG mergaičių pateikiami 40 lentelėje.

40 lentelė. Statistiškai reikšmingi PSS gebėjimų skirtumai pretesto ir posttesto metu tarp EG ir KG mergaičių

PSS gebėjimai	Grupės	Pretestas			Posttestas		
		Rangų vidurkis	<i>Mano-Vitnio U</i> kriterijus	p	Rangų vidurkis	<i>Mano-Vitnio U</i> kriterijus	p
Gebu susivaldyti ir neparodyti nuoskaudos**	KG	46,41	852,50	0,351	37,78	637,50	0,005
	EG	41,81			52,56		
Gebu laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių*	KG	43,99	935,50	0,803	39,63	726,00	0,031
	EG	45,11			50,35		
Gebu siekti tikslo *	KG	41,70	825,50	0,229	38,88	690,00	0,012
	EG	47,86			51,25		
Gebu suplanuoti, kaip atlikti veiklą, ir šį planą įgyvendinti*	KG	43,67	920,00	0,708	39,60	725,00	0,039
	EG	45,50			50,38		
Gebu pasipriešinti blogai įtakai, kitų spaudimui*	KG	44,00	936,00	0,804	39,71	730,00	0,028
	EG	45,10			50,25		
Kai esu draugų grupėje, pritampu prie jų*	KG	44,31	951,00	0,932	39,27	709,00	0,027
	EG	44,73			50,78		
Aš puikiai sutariu su įvairiais žmonėmis**	KG	46,50	864,00	0,390	36,44	573,00	0,001
	EG	42,10			54,18		
Aš esu sumanus(i) ir pasitikin-tis(i) savimi***	KG	43,85	929,00	0,760	35,53	529,50	0,000
	EG	45,28			55,26		

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Rangų vidurkių analizė rodo, kad pretesto metu rezultatai statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Posttesto metu gautos didesnės EG mergaičių atsakymų reikšmės. Taigi EG rangų vidurkiai yra didesni. Galima manyti, kad EG mergaitės dažniau nei KG mergaitės geba *susivaldyti ir neparodyti nuoskaudos* ($p < 0,01$), *laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių* ($p < 0,05$), *siekti tikslo* ($p < 0,05$), *suplanuoti, kaip atlikti veiklą, ir šį planą įgyvendinti* ($p < 0,05$), *pasipriešinti blogai įtakai* ($p < 0,05$), *pritapti prie draugų* ($p < 0,05$), *sutarti su įvairiais žmonėmis* ($p < 0,05$). Ypač statistiškai reikšmingas gebėjimo *būti sumaniam ir pasitikinčiam savimi* pokytis ($p < 0,001$), todėl galima daryti prielaidą, kad savikontrolės gebėjimų ugdymas turėjo įtakos bendram EG mergaičių psichikėjimui savimi.

Taikant *Vilkoksono* testą, buvo siekiama iširti, ar statistiškai reikšmingai pakito mergaičių konkretūs PSS gebėjimai (41 lentelė). Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai pakito šie EG mergaičių PSS gebėjimai: *laikytis žaidimo taisyklių* ($p < 0,01$), *vykdyti pažadus ir įsipareigojimus* ($p < 0,01$), *prisiversti elgtis taip, lyg būtų malonu, kai veikla nepatinka* ($p < 0,05$), *pritapti draugų grupėje* ($p < 0,01$), *sutarti su įvairiais žmonėmis* ($p < 0,001$), *geriau suvaldyti savo baimę, nerimą* ($p < 0,05$), *gebėjimas nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieka* ($p < 0,05$).

41 lentelė. EG mergaičių PSS gebėjimų kaita

Teiginiai			Vilkoksono testas		
PSICHOSOCIALINĖS SAVIKONTROLĖS GEBĖJIMAI					
Eil. Nr.	Gebėjimai	Z	p	Pozityvūs ir ne- tyvūs rangai	Rangų vidurkis
1.	Gebu suvaldyti pyktį	-0,636	0,525	+33	31,3
				-28	30,64
2.	Gebu suvaldyti savo baimę, nerimą	-2,553	0,011	+25	24,96
				-16	19,81
3.	Gebu susivaldyti ir neparodyti nuoskaudos	-0,22	0,826	+37	35,57
				-34	36,47
4.	Gebu laikytis žaidimo taisyklių	-3,244	0,001	+51	37,95
				-22	34,8
5.	Gebu laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių	-1,429	0,153	+30	26,36
				-20	26,73

6.	Gebu siekti tikslo	-0,136	0,892	+37	29,54
				-28	37,57
7.	Gebu suplanuoti, kaip atlikti veiklą, ir šį planą įgyvendinti	-1,298	0,194	+21	25,07
				-30	26,65
8.	Gebu vykdyti pažadus ir įsipareigojimus	-3,656	0,000	+17	9,00
				-0	0,00
9.	Gebu atsispirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui)	-0,789	0,430	+29	27,91
				-31	32,92
10.	Gebu pasipriešinti blogai įtakai, kitų spaudimui	-0,562	0,574	+29	25,84
				-23	27,33
11.	Gebu nuslėpti savo tikruosius jausmus	-2,984	0,003	+18	32,11
				-45	31,96
12.	Gebu apsimesti ramus, net jei esu labai sutrikęs	-1,007	0,314	+30	32,68
				-37	35,07
13.	Gebu prisiversti atlikti veiklą, kai veikla nepatinka, ir elgtis taip, lyg tai būtų malonu	-2,547	0,04	+20	32,17
				-44	34,22
14.	Gebu sugalvoti, kaip susitvarkyti su išskylančiais sunkumais	-0,691	0,55	+30	34,22
				-31	27,89
15.	Gebu lengvai prisitaikyti prie visokiausių reikalavimų	-0,434	0,664	+41	32,09
				-29	40,33
16.	Gebu pritaikyti draugų grupėje	-9,143	0,000	+40	34,53
				-18	18,33
17.	Gebu puikiai sutarti su įvairiais žmonėmis	-1,600	0,011	+31	26,76
				-20	24,83
18.	Gebu būti sumanus ir pasitikintis savimi	-0,318	0,750	+29	34,10
				-32	28,19
19.	Gebu nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieku	-1,979	0,042	+38	30,76
				-18	27,40
20.	Gebu laikytis veiklos instrukcijų	-0,024	0,981	+23	23,43
				-21	21,67

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Iš rangų vidurkių lentelės matyti, kad gebėjimo *geriau suvaldyti savo baimę, nerimą* pozityvių rangų vidurkis yra 25, o negatyvių – 16. Taigi *gebėjimo geriau suvaldyti savo baimę, nerimą* pozityvių rangų vidurkiai yra didesni, ir tai rodo, kad šioje grupėje yra didesnės atsakymų reikšmės. Galima daryti prielaidą, kad EG mergaičių gebėjimas suvaldyti savo baimę ir nerimą pagerėjo statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$).

Gebėjimo *laikytis žaidimo taisyklių* pozityvių rangų vidurkis yra 51, o negatyvių – 22. Taigi gebėjimo laikytis žaidimo taisyklių pozityvių rangų vidurkiai yra didesni, šioje grupėje didesnės ir atsakymų reikšmės. Vadinasi, mergaičių gebėjimas laikytis žaidimo taisyklių pagerėjo statistiškai patikimai ($p < 0,01$).

Gebėjimas nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieka, pakito statistiškai reikšmingai, ($p < 0,05$). Šio gebėjimo pozityvių rangų vidurkis yra 38, o negatyvių – 18. Kitais statistiškai reikšmingais PSS gebėjimų atvejais taip pat didesni pozityvių rangų vidurkiai.

Berniukų konkrečių PSS gebėjimų pokyčiai. PSS gebėjimų skirtumams tarp EG ir KG berniukų vertinti taikytas *Mano-Vitnio U* kriterijus, kuris rodo, kuriai grupei būdingesnis konkretus PSS gebėjimas. Juo remiantis nustatyta, kurioje berniukų grupėje – EG ar KG – yra didesni rangų vidurkiai ir didesnės atsakymų reikšmės. Ne visi berniukų PSS gebėjimai skyrėsi statistiškai reikšmingai. Statistiškai reikšmingi PSS gebėjimų skirtumai tarp EG ir KG berniukų pateikiami 42 lentelėje.

**42 lentelė. Statistiškai reikšmingi PSS gebėjimų skirtumai
pretesto ir posttesto metu tarp EG ir KG berniukų**

PSS gebėjimai	Grupės	Pretestas			Posttestas		
		Rangų vidurkis	<i>Mano- Vitinio U</i> kriterijus	p	Rangų vidurkis	<i>Mano- Vitinio U</i> kriterijus	p
Gebu nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieku	KG	44,66	974,50	0,743	40,63	763,50	0,035
	EG	46,34			50,37		
Gebu siekti tikslo	KG	42,52	878,50	0,231	39,88	759,00	0,031
	EG	48,48			51,12		
Galiu nuslėpti savo tikruosius jausmus	KG	41,50	832,50	0,127	39,53	744,00	0,026
	EG	49,50			51,47		
Sugebu apsimesti ramus, net jei esu labai sutrikęs	KG	43,16	907,00	0,382	40,10	769,00	0,044
	EG	47,84			50,90		
Jei iškyla sunkumų, sugalvoju, kaip su jais susitvarkyti	KG	45,59	1008,5	0,973	40,80	772,00	0,048
	EG	45,41			50,20		

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Posttesto metu nustatyta, kad viena berniukų grupė geriau *geba nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą* ($p < 0,05$). Rangų vidurkių lentelėje matyti, kad EG berniukų didesnės atsakymų reikšmės, taigi *gebėjimo nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą* rangų vidurkiai yra didesni. Galima daryti išvadą, kad EG berniukai dažniau nei KG berniukai *geba nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą*.

Galima teigti, kad EG berniukai geriau negu KG berniukai *geba siekti tikslo* ($p < 0,05$), *nuslėpti savo tikruosius jausmus* ($p < 0,05$), *apsimesti ramiais, net jei yra labai sutrikęs* ($p < 0,05$), *sugalvoti, kaip susitvarkyti su iškilančiais sunkumais* ($p < 0,05$).

EG berniukų konkrečių PSS gebėjimų kaita pateikta 43 lentelėje. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai pakito gebėjimas laikytis *mandagumo ir elgesio taisyklių* ($p < 0,05$), gebėjimas valdyti jausmus (*apsimesti ramus, net jei esi labai sutrikęs*, $p < 0,01$; *nuslėpti savo tikruosius jausmus*, $p < 0,01$), *pasipriešinti blogai įtakai, kitų spaudimui* ($p < 0,05$), o berniukų nuostata, kad gebės *atsispirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui)*, tapo ženkliai pozityvesnė ($p < 0,001$). Kitais statistiškai reikšmingais savikontrolės gebėjimų pokyčių atvejais pozityvių rangų vidurkiai rodo, kad statistiškai reikšmingai pakito berniukų PSS gebėjimai *pritaipyti draugų grupėje* ($p < 0,01$), *prisiversti elgtis taip, lyg būtų malonu, kai veikla nepatinka* ($p < 0,05$), *sutarti su įvairiais žmonėmis* ($p < 0,05$).

43 lentelė. EG berniukų PSS gebėjimų pokyčiai

	Teiginiai	Vilkoksono testas			
PSICHOSOCIALINĖS SAVIKONTROLĖS GEBĖJIMAI					
Eil. Nr.	Gebėjimai	Z	Sig p	Pozityvūs ir negatyvūs rangai	Rangų vidurkis
1.	Gebu suvaldyti pyktį	-0,457	0,648	+39	40,78
				-38	37,17
2.	Gebu suvaldyti savo baimę, nerimą	-1,045	0,296	+33	30,41
				-35	38,36
3.	Gebu susivaldyti ir neparodyti nuoskaudos	-0,322	0,747	+35	37,09
				-29	28,55
4.	Gebu laikytis žaidimo taisyklių	-0,217	0,828	+29	28,55
				-29	30,45
5.	Gebu laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių	-2,456	0,014	+43	33,59
				-22	31,84
6.	Gebu siekti tikslo	-1,681	0,093	+27	34,52
				-42	35,31
7.	Gebu suplanuoti, kaip atlikti veiklą ir šį planą įgyvendinti	-0,038	0,970	+37	37,31
				-37	37,69
8.	Gebu vykdyti pažadus ir įsipareigojimus	-0,342	0,732	+38	38,16
				-36	36,81

9.	Gebu atsispirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui)	-4,571	0,000	+27	14,00
				-0	0,00
10.	Gebu pasipriešinti blogai įtakai, kitų spaudimui	-2,165	0,03	+38	27,88
				-18	29,81
11.	Gebu nuslėpti savo tikruosius jausmus	-2,779	0,005	+26	31,65
				-46	39,24
12.	Gebu apsimesti ramus, net jei esu labai sutrikęs	-2,660	0,008	+28	34,11
				-48	41,06
13.	Gebu prisiversti atlikti veiklą, kai veikla nepatinka, ir elgtis taip, lyg tai būtų malonu	-3,201	0,001	+23	38,13
				-54	39,37
14.	Gebu sugalvoti, kaip susitvarkyti su išskylančiais sunkumais	-0,405	0,686	+35	38,56
				-40	37,51
15.	Gebu lengvai prisitaikyti prie visokiausių reikalavimų	-0,231	0,817	+41	36,45
				-37	42,88
16.	Gebu pritapti draugų grupėje	-3,803	0,000	+42	40,18
				-24	21,81
17.	Gebu puikiai sutarti su įvairiais žmonėmis	-2,305	0,021	+46	37,34
				-26	35,02
18.	Gebu būti sumanus ir pasitikintis savimi	-0,733	0,463	+37	32,92
				-29	34,24
19.	Gebu nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieku	-1,093	0,274	+39	36,59
				-31	34,13
20.	Gebu laikytis veiklos instrukcijų	-10,353	0,176	+27	30,93
				-25	21,72

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Apibendrinant **bendrų savikontrolės gebėjimų pokytį** pedagoginio eksperimento metu, pastebima tendencija, kad savikontrolės gebėjimai EG ženkliai pagerėjo ($p < 0,001$), tuo tarpu KG – išliko beveik nepakitę ($p > 0,05$), nors pretesto ir posttesto metu eksperimentinės ir kontrolinės grupių mokinių savikontrolės gebėjimai statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

Pedagoginės programos poveikis EG mergaičių savikontrolės gebėjimams buvo statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$), nors EG ir KG posttesto metu statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$). EG mergaičių savikontrolės gebėjimai pedagoginio eksperimento metu ženkliai pagerėjo ($p < 0,001$), KG mergaičių – pablogėjo. Abiejose berniukų grupėse (EG ir KG) savikontrolės gebėjimai turėjo tendenciją gerėti. Pedagoginio eksperimento poveikis EG berniukams yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$).

Bendri FBS gebėjimai tarp EG ir KG pretesto metu statistiškai reikšmingai nesiskyrė, posttesto metu statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p < 0,001$). Eksperimento poveikis EG mokinių FBS gebėjimams yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$), nes FBS gebėjimai pagerėjo.

EG mergaičių bendri FBS gebėjimai statistiškai reikšmingai pagerėjo ($p < 0,05$), KG mergaičių – truputį pablogėjo ($p > 0,05$). Bendri FBS rodikliai EG ir KG prieš eksperimentą skyrėsi statistiškai nereikšmingai, po eksperimento – skyrėsi statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$).

EG berniukų bendrų FBS gebėjimų pokyčiai statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Skirtumai tarp EG ir KG berniukų posttesto metu statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$).

Nustatyta statistiškai reikšmingų pokyčių tarp eksperimentinės ir kontrolinės grupių mokinių **bendrų PSS gebėjimų**. EG ir KG respondentų bendri PSS gebėjimai pretesto metu statistiškai reikšmingai nesiskyrė, posttesto metu tarp EG ir KG nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p < 0,001$). PSS gebėjimų pokytis eksperimentinėje grupėje yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$), taigi pedagoginis eksperimentas turėjo statistiškai reikšmingą poveikį EG mokinių PSS gebėjimams.

EG ir KG mergaičių bendri PSS gebėjimai prieš pedagoginį eksperimentą skyrėsi statistiškai nereikšmingai. Mergaičių PSS gebėjimai EG ir KG turėjo tendenciją gerėti: pokytis EG statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$), KG – nereikšmingas ($p > 0,05$). Skirtumai tarp EG ir KG mergaičių posttesto metu buvo statistiškai reikšmingi ($p < 0,001$).

Tiriant EG ir KG berniukų bendrus PSS gebėjimus, eksperimento pradžioje abi tiriamųjų grupės skyrėsi statistiškai reikšmingai ($p < 0,01$). Posttesto metu nustatyta, kad statistiškai reikšmingai pagerėjo EG berniukų bendri PSS gebėjimai, tuo tarpu KG berniukų – šiek tiek pablogėjo ($p > 0,05$). Pedagoginis eksperimentas turėjo statistiškai reikšmingą poveikį EG berniukų bendriems PSS gebėjimams.

EG mergaičių konkrečių FBS gebėjimų pokyčių pretesto ir posttesto metu analizė rodo, kad statistiškai reikšmingai pagerėjo šie gebėjimai: gebėjimas įvertinti pulsą esant ramybės būklės ($p < 0,05$) ir gebėjimas vertinti, ar pulsas normalus ($p < 0,01$); gebėjimas pastebėti ir įvertinti savo kvėpavimo dažnumą ($p < 0,01$); gebėjimas pasimatuoti ir įvertinti kūno temperatūrą ($p < 0,01$); gebėjimas įvertinti lankstumą ($p < 0,05$), šoklumą ($p < 0,05$); gebėjimas pasimatuoti svorį ($p < 0,05$); gebėjimas įvertinti pusiausvyrą, ($p < 0,05$); įvertinti, ar yra fiziškai aktyvus ($p < 0,01$).

EG berniukų konkrečių FBS gebėjimų pokyčių pretesto ir posttesto metu analizė rodo, kad statistiškai reikšmingai pakito berniukų gebėjimai vertinti pulso dažnį esant ramybės būklės ($p < 0,01$) ir pulso dažnio pokyčius po fizinių pratimų ($p < 0,05$), pasimatuoti ir įvertinti kūno temperatūrą ($p < 0,001$), pasimatuoti svorį ($p < 0,01$), pastebėti ir įvertinti savo kvėpavimo dažnumą ($p < 0,05$), suprasti ir įvertinti, ar yra fiziškai aktyvus ($p < 0,01$), įvertinti šoklumą ($p < 0,001$) ir lankstumą ($p < 0,001$).

EG mergaičių konkrečių PSS gebėjimų pokyčių pretesto ir posttesto metu analizė rodo, kad statistiškai reikšmingai pagerėjo šie gebėjimai: laikytis žaidimo taisyklių ($p < 0,01$), vykdyti pažadus ir įsipareigojimus ($p < 0,01$), prisiversti elgtis taip, lyg būtų malonu, kai veikla nepatinka ($p < 0,05$), pritapti draugų grupėje ($p < 0,01$), sutarti su įvairiais žmonėmis ($p < 0,001$), geriau suvaldyti savo baimę, nerimą ($p < 0,05$), gebėjimas nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieka ($p < 0,05$).

PSS gebėjimų skirtumai tarp EG ir KG mergaičių posttesto metu rodo, kad EG mergaitės dažniau nei KG mergaitės geba susivaldyti ir neparodyti nuoskaudos ($p < 0,01$), laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių ($p < 0,05$), siekti tikslo ($p < 0,05$), suplanuoti, kaip atlikti veiklą, ir šį planą įgyvendinti ($p < 0,05$), pasipriešinti blogai įtakai ($p < 0,05$), pritapti prie draugų ($p < 0,05$), sutarti su įvairiais žmonėmis ($p < 0,05$). Ypač statistiškai reikšmingas gebėjimo būti sumaniam ir pasitikinčiam savimi pokytis ($p < 0,001$), todėl galima daryti prielaidą, kad savikontrolės gebėjimų ugdymas turėjo įtakos bendram EG mergaičių pasitikėjimui savimi.

EG berniukų konkrečių PSS gebėjimų pokyčių pretesto ir posttesto metu analizė rodo, kad statistiškai reikšmingai pakito gebėjimas laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių ($p < 0,05$), gebėjimas valdyti jausmus (apsimesti ramiam, net jei esi labai sutrikęs) ($p < 0,01$), nusišviesti savo tikruosius jausmus, ($p < 0,01$), pasipriešinti blogai įtakai, kitų spaudimui ($p < 0,05$), atsispirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui) ($p < 0,001$), gebėjimas pritapti draugų grupėje ($p < 0,01$), prisiversti elgtis taip, lyg būtų malonu, kai veikla nepatinka ($p < 0,05$), sutarti su įvairiais žmonėmis ($p < 0,05$).

PSS gebėjimų skirtumai tarp EG ir KG berniukų posttesto metu rodo, kad EG berniukai dažniau nei KG berniukai geba nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą ($p < 0,05$), siekti tikslo ($p < 0,05$), nusišviesti savo tikruosius jausmus ($p < 0,05$), apsimesti ramiais, net jei yra labai sutrikę ($p < 0,05$), sugalvoti, kaip susitvarkyti su išskylančiais sunkumais ($p < 0,05$).

3.2.2. Fizinių gebėjimų pokytis pedagoginio eksperimento metu

Šiame poskyryje pristatomi mergaičių ir berniukų fizinių gebėjimų pokyčiai pedagoginio eksperimento metu. Analizuojami lankstumo, staigiosios kojų jėgos, vikrumo, greitumo, pusiausvyros ir ištvermės gebėjimų pokyčiai. Mergaičių ir berniukų fizinių duomenys analizuojami atskirai.

Mergaičių fizinių gebėjimų pokyčiai. Mergaičių fizinių gebėjimų pokyčiai pateikiami 44 lentelėje.

44 lentelė. Mergaičių fizinių gebėjimų pokyčiai

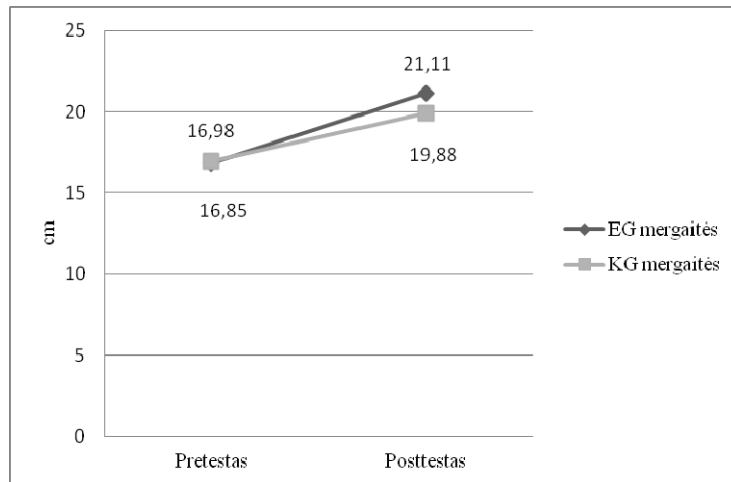
Fiziniai gebėjimai, testo pavadinimas	Tiriamųjų grupė, skaičius n	Tyrimas		Rezultatų vidurkių skirtumas	Min reikšmė ir max reikšmė	Pakartotinių matavimų t kriterijus			Nepriklausomų imčių t kriterijus (Studento t kriterijus)			
		Pretesto rez. vidurkis ir standart. nuokrypis (x ± SN)	Posttesto rez. vidurkis ir standart. nuokrypis (x ± SN)			t	df	p	Matavimai	t	df	p
Lankstumas „Sėstis ir siekti“ (cm)	EG mergaitės (n = 40)	16,85 ± 4,73	21,11 ± 5,29	4,258	17,02 28,00	8,84	39	,000 ***	Pre-testas	-1,884	86	0,367
	KG mergaitės (n = 48)	16,96 ± 4,96	19,88 ± 7,15	2,923	6,50 32,50	5,36	47	,000 ***	Post-testas	-1,126	86	0,343
Staigioji jėga „Suolis į tolį iš vietos“ (cm)	EG mergaitės (n = 40)	124,10 ± 20,05	136,60 ± 20,45	12,50	103,00 180,00	3,58	39	,000 ***	Pre-testas	1,989	86	0,052
	KG mergaitės (n = 48)	127,50 ± 20,77	132,46 ± 23,18	4,958	90,00 182,00	1,92	47	,060	Post-testas	1,912	86	0,003 **
Vikumas 10x5 bėgimas šaudykle (s)	EG mergaitės (n = 40)	24,64 ± 2,02	23,04 ± 5,28	0,953	20,02 29,89	-2,69	47	,010 *	Pre-testas	-0,310	86	0,226
	KG mergaitės (n = 48)	24,81 ± 3,21	23,68 ± 1,85	1,128	19,07 26,56	-2,79	39	,008 **	Post-testas	-0,736	86	0,603
Greitumas 20 m bėgimas (s)	EG mergaitės (n = 40)	4,81 ± 0,37	4,52 ± 0,53	0,259	3,68 6,00	-3,46	84	,000 ***	Pre-testas	-0,646	86	0,344
	KG mergaitės (n = 48)	4,89 ± 0,86	4,73 ± 0,60	0,216	3,64 6,91	-4,65	17 7	,001 **	Post-testas	-1,497	86	0,002 **
Pusiausvyra „Flamingo testas (k./1 min.)	EG mergaitės (n = 40)	7,56 ± 0,77	5,58 ± 0,53	1,979	0,00 22,00	-3,75	47	,000 ***	Pre-testas	-0,631	86	0,115
	KG mergaitės (n = 48)	8,28 ± 5,21	7,25 ± 4,98	1,025	7,25 19,00	-1,77	39	,084	Post-testas	-1,795	86	0,024 **
Pilvo raumenų jėga ir ištvermė „Sėstis ir gultis“ (k./30 s)	EG mergaitės (n = 40)	21,20 ± 4,81	24,10 ± 4,16	1,50	12,00 33,00	4,19	39	,000 ***	Pre-testas	-0,189	86	0,386
	KG mergaitės (n = 48)	21,42 ± 4,28	23,96 ± 3,98	2,542	9,00 31,00	4,59	47	,010 *	Post-testas	-1,986	86	0,041 *

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Lankstumo gebėjimų pokyčiai. Mokinių lankstumui įvertinti buvo taikytas testas „Sėstis ir siekti“. Pretesto metu EG mergaičių šio testo rezultatų vidurkis buvo $16,85 \pm 4,72$ cm. Per vienerius mokslo metus jų lankstumas pagerėjo 4,25 cm (posttesto metu – $21,10 \pm 5,29$ cm.), tarp I ir II matavimų mergaičių rezultatai skyrėsi statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) ($t = 8,84$, $df = 39$, $p = 0,000$). Individualūs rodiklių pokyčiai labai skirtingi: geriausias šios grupės mergaičių lankstumo rezultatas pretesto metu buvo 31,00, blogiausias – 8,00, posttesto metu geriausias – 33,0 cm, blogiausias – 9,00 cm. Tiriamuoju laikotarpiu eksperimentinėje grupėje individualus rezultatas pagerintas daugiausia 12 cm.

Lyginant EG ir KG mergaičių lankstumą nustatyta, kad eksperimento pradžioje, rezultatams iš esmės nesiskiriant, lankstumo gebėjimų rezultatai abiejose grupėse pagerėjo statistiškai patikimai, tačiau EG gauti didesni posttesto rezultatų vidurkiai (25 pav.).

KG mergaičių, dalyvavusių tyrime, rezultatų analizė rodo, kad minėto testo rezultatų vidurkis pretesto metu buvo $16,95 \pm 4,95$ cm, o posttesto metu – $19,88 \pm 7,14$ cm, rezultatų vidurkių skirtumas 2,92 cm.



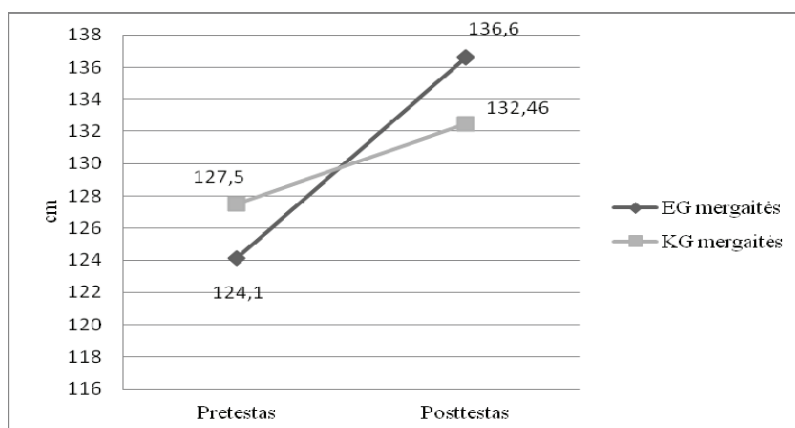
25 pav. EG ir KG mergaičių lankstumo gebėjimų pokyčiai (cm)

Palyginus EG ir KG mergaičių posttesto lankstumo rezultatus su Lietuvos mergaičių lankstumo vidurkiais (11 metų – 18,5 cm, Eurofitas, 2002), kurie pateikiami 7 priede, nustatyta, kad abiejų grupių mergaičių rezultatų vidurkiai yra aukštesni negu Lietuvos mergaičių vidurkis: EG mergaičių aukštesni 2,6 cm, KG mergaičių – 1,38 cm.

Kojų staigiosios jėgos pokyčiai. Kojų staigiosios jėgos rezultatai buvo vertinami testu „Šuolis į tolį iš vietos“. EG mergaičių šuolio į tolį iš vietos rezultatų aritmetinis vidurkis eksperimento pradžioje buvo lygus $124,10 \pm 20,04$ cm (26 pav.). Eksperimento metu mergaitės ženkliai pagerino šuolio į tolį rezultatus: posttesto metu šio testo rezultatų vidurkis buvo $136,60 \pm 20,44$ cm, taigi staigiosios jėgos rezultatus mergaitės pagerino vidutiniškai 12,50 cm. Šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas. Daugiausia į tolį nušokusios mergaitės rezultatas buvo 180,00 cm, mažiausiai – 103,00 cm.

KG mergaičių rezultatai taip pat gerėjo, tačiau statistiškai nepatikimai: nuo $127,50 \pm 20,77$ cm pretesto metu iki $132,45 \pm 23,18$ cm posttesto metu. Individualūs skirtumai dideli: KG mergaitės daugiausia į tolį nušoko 182,00 cm, mažiausiai – 90,00 cm.

Palyginus EG ir KG mergaičių pretesto rezultatus, taikant nepriklausomų imčių t kriterijų, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp EG ir KG mergaičių grupių nenustatyta, posttesto metu, ženkliai pagerėjus šuolio į tolį rezultatams, nustatytas statistinis skirtumas ($p = 0,003$). Lietuvos 11 metų mergaičių šuolio į tolį vidurkis (144,5 cm) yra aukštesnis nei mūsų tirtų mergaičių (Eurofitas, 2002).



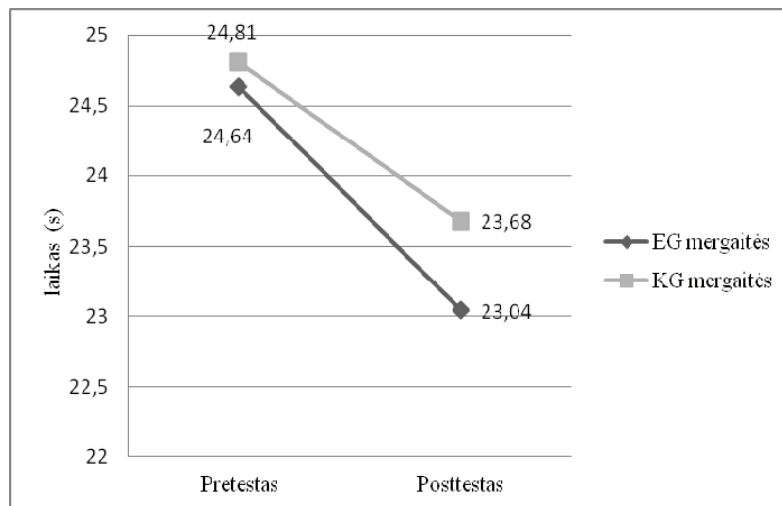
26 pav. EG ir KG mergaičių kojų staigiosios jėgos pokyčiai (cm)

Vikrumo gebėjimų pokyčiai. Mokinių vikrumui nustatyti naudojome 10x5 m bėgimo šaudykle testą. Eksperimento pradžioje tarpgrupiniai skirtumai buvo neženklūs ($p > 0,05$) (27 pav.). Nustatyta, kad EG mergaitės vikrumo testą vidutiniškai atliko per $24,64 \pm 2,02$ s, o KG mergaitės – per $24,81 \pm 3,21$ s. Eksperimento pabaigoje, posttesto metu, EG mergaitės pagerino vikrumo rezultatus iki $23,04 \pm 5,28$ s, tuo tarpu KG

mergaičių rezultatų kaita nebuvo tokia ryški (posttesto metu – $23,68 \pm 1,84$ s ($p > 0,05$)). EG mergaičių rezultatai pagerėjo 0,95 s, ir šis skirtumas yra statistikai reikšmingas ($p = 0,010$). Geriausias individualus šios grupės mergaičių rezultatas pasiektas posttesto metu – 20,02 s.

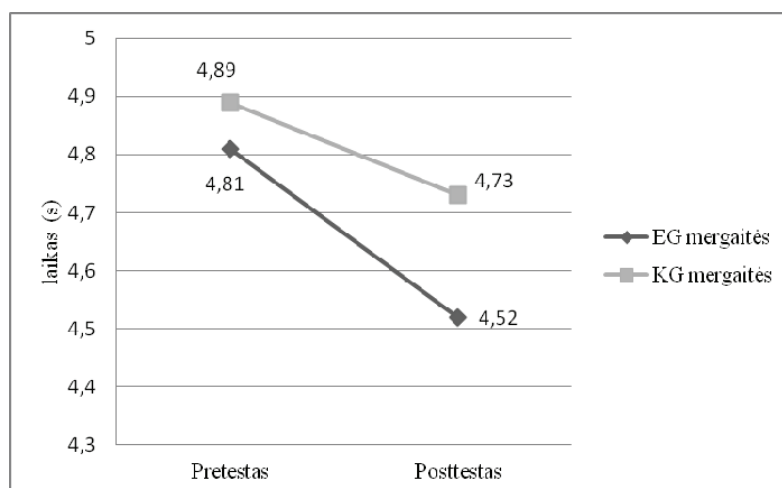
KG mergaičių vikrumo gebėjimų testo rezultatų kaita rodo, kad šioje grupėje mergaičių rezultatai pakito statistikai reikšmingai ($p = 0,008$), tačiau lyginant EG ir KG mergaičių rezultatus, statistiškai reikšmingų skirtumų nei pretesto, nei posttesto metu tarp jų nenustatyta.

EG mergaičių vikrumo testo rezultatų vidurkis posttesto metu buvo šiek tiek aukštesnis, o KG mergaičių – šiek tiek žemesnis negu Lietuvos to paties amžiaus moksleivių 10x5 m bėgimo šaudykle testo vidutiniai rezultatai (11 metų – 23,25 s, Eurofitas, 2002).



27 pav. EG ir KG mergaičių vikrumo gebėjimų pokyčiai (s)

Greitumo gebėjimų pokyčiai. Fiziniam greitumo gebėjimams įvertinti taikytas 20 m bėgimo testas. Eksperimento pradžioje nustatyta, kad EG mergaitės 20 m vidutiniškai nubėgo per $4,81 \pm 0,37$ s, o KG mergaičių rezultatai iš esmės nesiskyrė ($4,89 \pm 0,86$ s) (28 pav.). Nors rezultatų gerėjimas pastebėtas abiejose grupėse, tačiau lyginant EG ir KG mergaičių posttesto rezultatus, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($t = -3,29$, $df = 38$, $p = 0,002$). Geriausias testo rezultatas EG – 3,88 s, o blogiausias – 6,00 s, KG – atitinkamai 3,64 s ir 6,91 s.



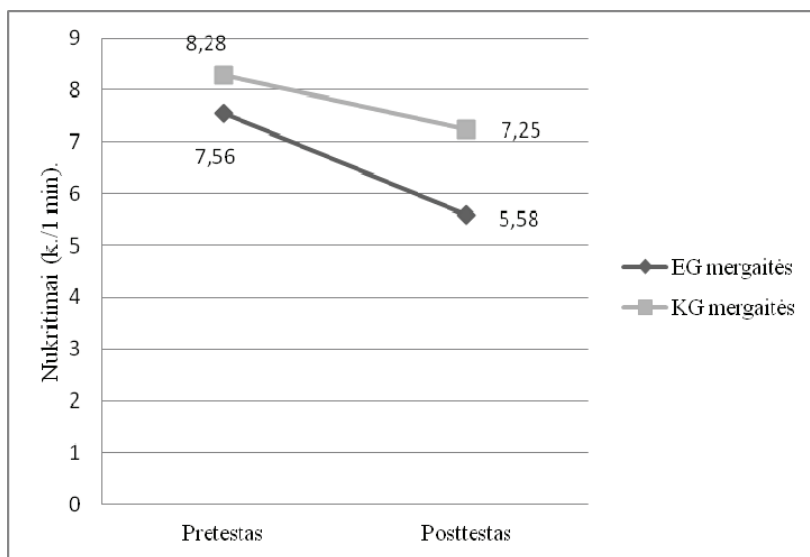
28 pav. EG ir KG mergaičių greitumo gebėjimų pokyčiai (s)

Pusiausvyros gebėjimų pokyčiai. Mokinių pusiausvyros gebėjimams vertinti taikytas Flamingo testas. EG mergaičių pusiausvyros gebėjimų rezultatai gerėjo: EG mergaitės pretesto metu pusiausvyrą prarado

vidutiniškai $7,56 \pm 5,21$ k./min., posttesto metu – $5,58 \pm 0,52$ k./min., ir šis skirtumas yra statistikai reikšmingas (29 pav.). KG tarp pretesto ir posttesto rezultatų statistškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

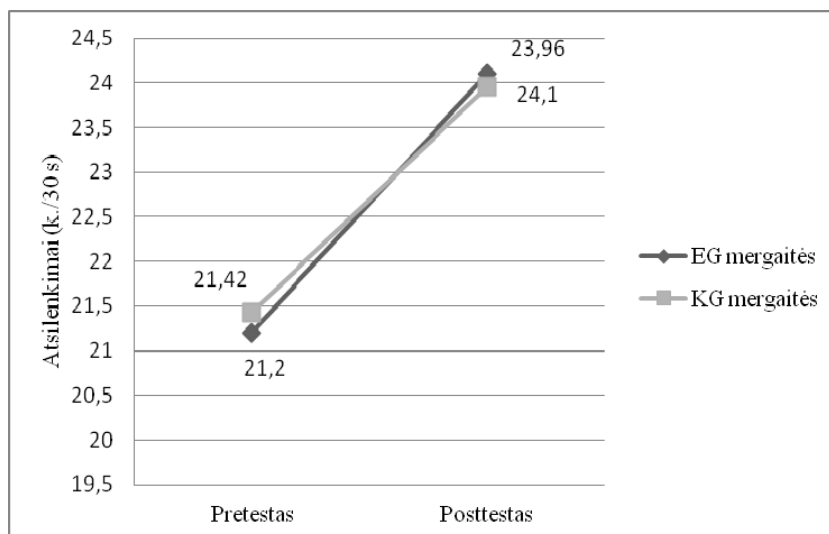
Pateikti rezultatų vidurkiai rodo, kad tirtų EG mergaičių pusiausvyros vidutiniai rezultatai yra daug geresni negu Lietuvos šio amžiaus moksleivių vidutiniai rezultatai. Lietuvos mergaičių nukritimų vidurkis yra 12,60 k./min. Flamingo testo individualūs rezultatai labai skirtingi: blogiausias rezultatas – pusiausvyros praradimas 22 k./min, o geriausias – nė karto per minutę.

Lyginant EG ir KG mergaičių pretesto rezultatus, grupės buvo homogeniškos ir statistškai nesiskyrė ($p > 0,05$). Posttesto rezultatų analizė rodo esminį statistinį skirtumą ($t = -0,41$, $df = 45$, $p = 0,024$) tarp šių grupių rezultatų – EG nustatyti didesni mergaičių pusiausvyros gebėjimų pokyčiai negu KG.



29 pav. EG ir KG mergaičių pusiausvyros gebėjimų pokyčiai (k./1 min.)

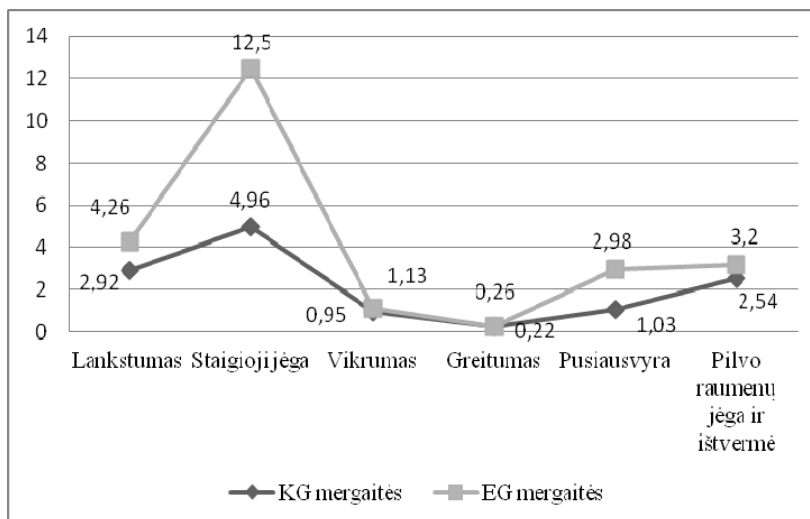
Pilvo raumenų jėga ir ištvermės pokyčiai buvo vertinami testu „Sėstis ir gultis“. Eksperimento pradžioje nustatyta, kad EG mergaitės vidutiniškai padarė $21,20 \pm 4,80$ karto atsilenkimų per 30 s (30 pav.). Per vienerius mokslo metus šio testo rezultatai pagerėjo iki $24,10 \pm 4,16$ k./30 s, t. y. vidutiniškai 2,5 k./30 s daugiau, ir šis skirtumas yra statiškai reikšmingas ($t = -4,189$, $df = 39$, $p = 0,000$). Geriausias EG mergaičių pasiektas rezultatas yra 33,00 k./30 s, blogiausias – 12,00 k./30 s.



30 pav. EG ir KG mergaičių pilvo raumenų jėgos ir ištvermės pokyčiai (k./30s)

KG mergaičių rezultatų vidurkis tyrimo pradžioje buvo $21,42 \pm 4,27$ k./30 s ir gerėjo iki $23,96 \pm 3,98$ k./30 s ($p = 0,010$). Lyginant EG ir KG posttesto mergaičių rezultatų vidurkius nustatyta, kad EG mergaičių rezultatai pagerėjo daugiau negu KG ir pakito statistiškai patikimai ($t = -1,75$, $df = 45$, $p = 0,041$). EG mergaičių pretesto „Sėstis ir gultis“ testo rezultatai buvo artimi Lietuvos vidurkiui, o posttesto – aukštesni negu Lietuvos vidurkis ($21,62$ k./30 s), o KG mergaičių – pretesto žemesni negu Lietuvos vidurkis, posttesto – šiek tiek aukštesni už Lietuvos vidurkį.

Norėdami grafiškai pavaizduoti fizinių gebėjimų rezultatų pokyčių profilį, 31 paveiksle pateikiame rezultatų vidurkių skirtumų diagramą. Šis grafikas rodo, kokių skirtumų pakito EG ir KG mergaičių fizinių gebėjimų rezultatai tarp pretesto ir posttesto matavimų. EG visi rezultatų vidurkių skirtumai yra didesni nei KG, tačiau didžiausi pokyčiai – staigiosios kojų jėgos ir pusiausvyros.



31 pav. Mergaičių fizinių gebėjimų pokyčių profilis

Apskaičiavus EG mergaičių fizinių gebėjimų priaugio tempus (PT), nustatyta, kad šių gebėjimų priaugio tempai buvo didesni nei KG mergaičių: EG mergaičių staigiosios jėgos PT – 15 proc., KG mergaičių – 12,03 proc., EG mergaičių pusiausvyros PT – 4,79 proc., KG mergaičių – 2,47 proc.

Berniukų fizinių gebėjimų pokyčiai pateikiami 45 lentelėje.

45 lentelė. Berniukų fizinių gebėjimų pokyčiai

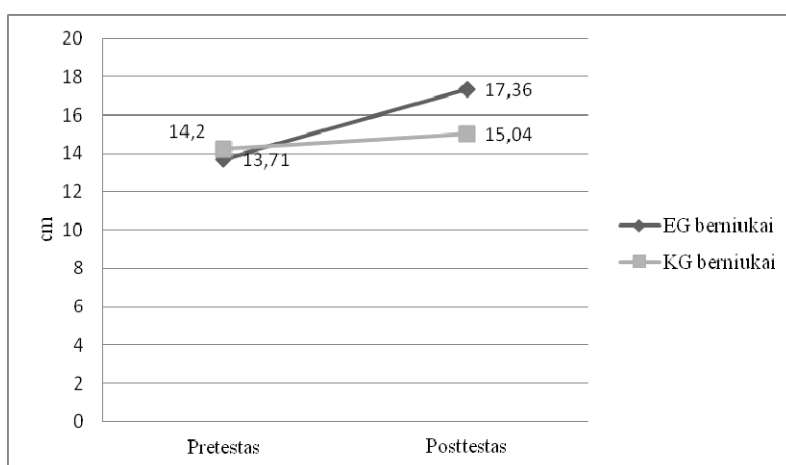
Fiziniai gebėjimai, testo pavadinimas	Tiriamųjų grupė, skaičius n	Tyrimas		Rezultatų vidurkių skirtumas	Min reikšmė ir max reikšmė	Pakartotinių matavimų <i>t</i> kriterijus			Nepriklausomų imčių <i>t</i> kriterijus (<i>Studento t</i> kriterijus)			
		Pretesto rez. vidurkis ir standart. nuokrypis (x ±SN)	Posttesto rez. vidurkis ir standart. nuokrypis (x ± SN)			t	df	p	Matavimai	t	df	p
Lankstumas „Sėstis ir siekti“ (cm)	EG berniukai (n = 45)	13,71 ± 6,05	17,36 ± 5,38	3,65	2,00 25,00	10,09	44	,000 ***	Pre-testas	-0,279	88	0,321
	KG berniukai (n = 45)	14,20 ± 6,54	15,04 ± 7,03	0,84	8,00 28,00	1,73	44	,090	Post-testas	-0,657	88	0,335
Staigioji jėga „Šuolis į tolį iš vietos“ (cm)**	EG berniukai (n = 45)	141,58 ± 18,16	155,64 ± 20,69	14,07	123,42 176,33	4,46	44	,000 ***	Pre-testas	1,562	88	0,555
	KG berniukai (n = 45)	138,27 ± 21,98	143,27 ± 24,38	5,00	102,00 183,00	2,25	44	,052	Post-testas	2,994	88	0,005 **
Vikrumas 10x5 bėgi-	EG berniukai (n = 45)	24,04 ± 2,59	22,27 ± 2,15	-1,77	21,45 24,42	-2,19	44	,034 *	Pre-testas	0,548	88	0,409

mas šau- dykle (s) *	KG berniukai (n = 45)	23,77 ± 2,07	23,09 ± 2,15	-0,68	18,80 29,59	-3,34	44	,752	Post- testas	2,554	88	0,047 *
Greitumas 20 m bėgi- mas (s)**	EG berniukai (n = 45)	4,68 ± 0,08	4,22 ± 0,47	-0,46	4,67 4,44	-2,77	44	,008 **	Pre- testas	0,545	88	0,991
	KG berniukai (n = 45)	4,62 ± 0,49	4,46 ± 0,51	-0,16	4,62 14,46	-1,93	44	,060	Post- testas	2,005	88	0,001 **
Pusiausvyra „Flamingo testas (k./1 min.)	EG berniukai (n = 45)	10,18 ± 5,06	9,34 ± 0,81	-0,84	9,33 23,00	-1,08	44	,288	Pre- testas	1,886	88	0,532
	KG berniukai (n = 45)	11,31 ± 5,30	10,85 ± 6,37	-0,46	10,84 24,00	- ,77	44	,444	Post- testas	2,005	88	0,145
Pilvo rau- menų jėga ir ištvermė „Sėstis ir gultis“ (k./30 s)	EG berniukai (n = 45)	22,09 ± 0,08	27,58 ± 4,71	5,49	22,00 34,00	3,89	44	,000 ***	Pre- testas	-1,038	88	0,629
	KG berniukai (n = 45)	22,76 ± 3,76	24,07 ± 3,83	1,31	19,00 27,91	-2,77	44	,008 **	Post- testas	-2,149	88	0,030 *

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Lankstumo gebėjimų pokyčiai. Pretesto metu EG berniukų, dalyvavusių eksperimentinėje ugdymo programoje, testo „Sėstis ir siekti“ rezultatų vidurkiai buvo $13,71 \pm 6,0$ cm. Per vienerius mokslo metus lankstumo testo rezultatai pagerėjo statistiškai patikimai ($t = 10,09$, $df = 44$, $p = 0,000$) ir išaugo iki $17,36 \pm 5,37$ cm.

Lyginant EG ir KG berniukų lankstumo pokyčių rezultatus nustatyta, kad eksperimento pradžioje, rezultatams esant panašaus lygio, per eksperimentinės programos laikotarpį tolesnė jų kaita buvo skirtinga: EG rezultatų pokyčiai didesni negu KG, bet statistiškai patikimai nesiskyrė ($p = 0,335$). KG berniukų lankstumo rezultatų rodikliai pagerėjo, tačiau statistiškai nepatikimai (32 pav.).

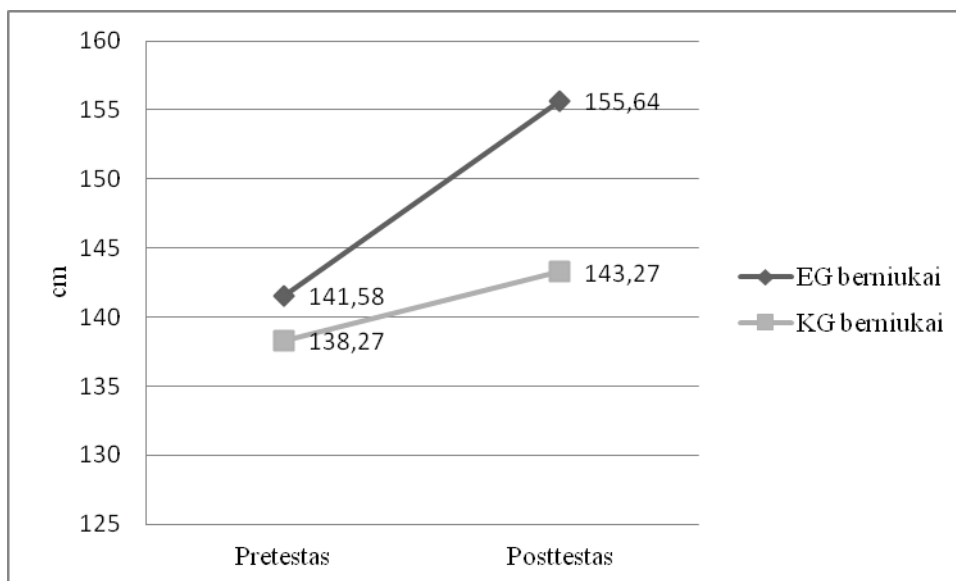


32 pav. EG ir KG berniukų lankstumo gebėjimų pokyčiai (cm)

Palyginus EG ir KG berniukų lankstumo rodiklius su šalies atitinkamo amžiaus mokinių lankstumo vidurkiais (11 metų – 17,3 cm, Eurofitas, 2002) pastebėta, kad ir pretesto metu jie buvo žemesni negu Lietuvos vienuolikmečių, o posttesto metu EG berniukų rezultatų vidurkiai pralenkė Lietuvos berniukų lankstumo vidurkį ir EG rezultatų kaita buvo ryškesnė negu KG. Geriausias užfiksuotas EG berniukų lankstumo rezultatas – 28,00 cm, o silpniausias – 2,00 cm. KG berniukų individualūs lankstumo gebėjimų skirtumai dar ryškesni: geriausias rezultatas – 30,00 cm, o silpniausias – 1,00 cm.

Staigiosios kojų jėgos pokyčiai. Tyrimo rezultatai rodo, kad EG berniukų šuolio į tolį rezultatai gerėjo: pretesto metu gautas rezultatų vidurkis lygus $141,58 \pm 18,16$ cm, posttesto metu – $155,64 \pm 20,68$ cm.

Palyginus EG ir KG grupių pretesto rezultatus, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Posttesto rezultatai skyrėsi statistikai patikimai ($p = 0,005$), nes EG berniukų šuolio į tolį rezultatų vidurkiai išaugo ženkliai labiau nei KG berniukų (33 pav.).

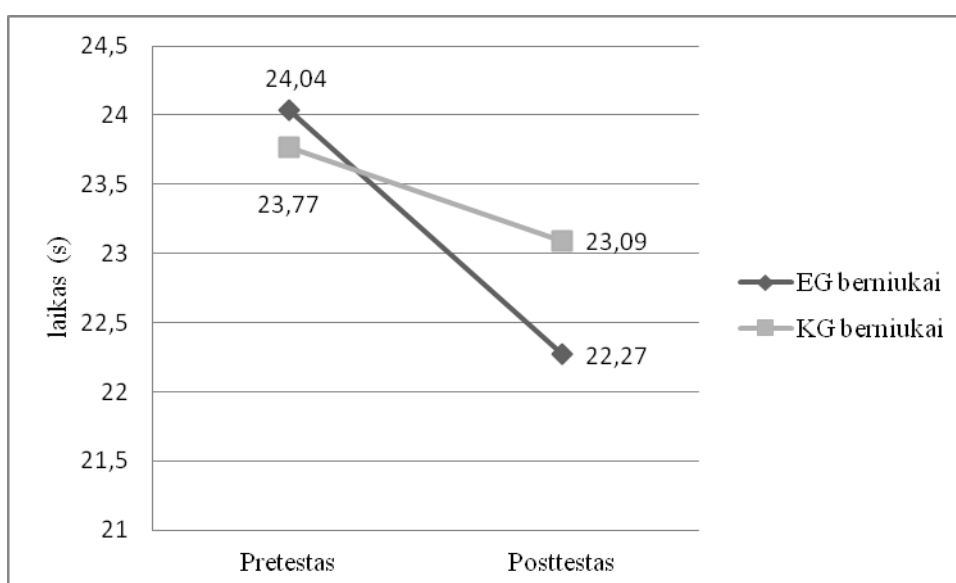


33 pav. EG ir KG berniukų kojų staigiosios jėgos pokyčiai (cm)

Pažymėtina, kad nors šuolio į tolį rezultatų pokyčiai gana dideli, tačiau tiek EG, tiek KG berniukų grupėse jie yra žemesni už Lietuvos moksleivių šio amžiaus šuolio į tolį vidurkius (11 metų berniukų – 161,0 cm, Eurofitas, 2002).

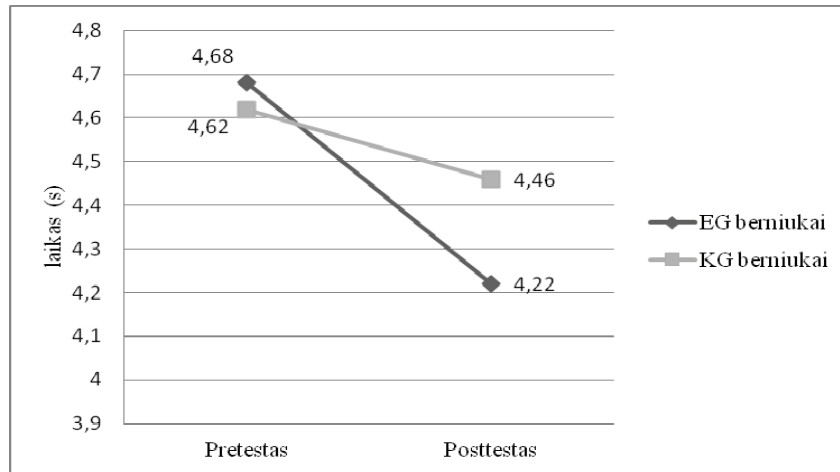
Vikrumo gebėjimų pokyčiai. EG berniukų testo „10x5 m bėgimas šaudykle“ rezultatų vidurkis, lyginant su Lietuvos moksleivių, yra neženkiai mažesnis už Lietuvos moksleivių vidurkį: mūsų tirtų mokinių – $23,77 \pm 2,07$ s, o Lietuvos moksleivių – 21,9 s (Eurofitas, 2002). 10x5 m bėgimo šaudykle testo individualūs rezultatai labai skirtingi: geriausias pasiektas individualus šio tyrimo rezultatas buvo 18,80 s, o blogiausias – 29,59 s.

Lyginant EG berniukų vikrumo pretesto ir posttesto rezultatų kaitą, nustatyti statistiškai reikšmingi rezultatų pokyčiai ($t = -2,19$, $df = 44$, $p = 0,034$). KG berniukų pretesto ir posttesto rezultatai skyrėsi statistikai nereikšmingai ($p > 0,05$). Taikant nepriklausomų imčių t kriterijų nustatyta, kad EG berniukų vikrumo testo rezultatai posttesto metu pagerėjo labiau negu KG berniukų, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,047$) (34 pav.).



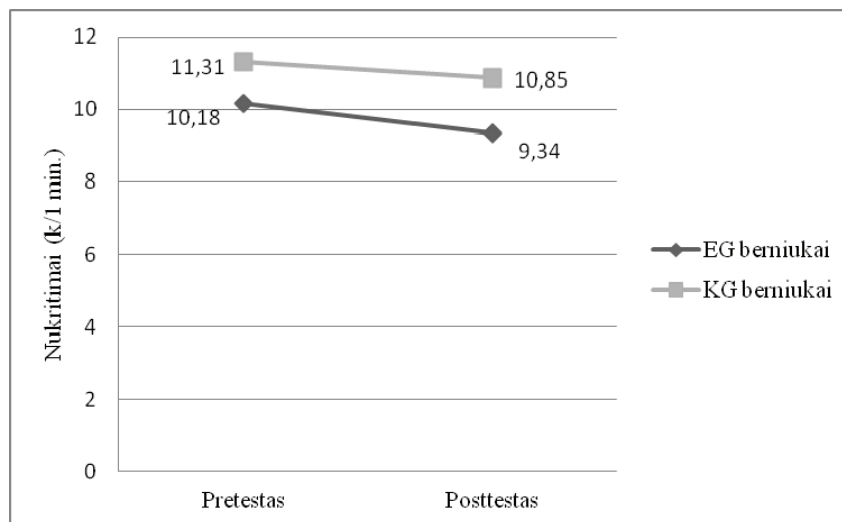
34 pav. EG ir KG berniukų vikrumo gebėjimų pokyčiai (s)

Greitumo gebėjimų pokyčiai. EG berniukų greitumo gebėjimų rezultatai gerėjo: pretesto metu gautas rezultatų vidurkis lygus $4,68 \pm 0,08$ s, posttesto metu – $4,22 \pm 0,49$ s. Palyginus EG ir KG berniukų grupių pretesto rezultatus, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Posttesto rezultatai skyrėsi statistiškai patikimai ($p < 0,01$), nes EG berniukų greitumo rezultatų vidurkiai išaugo labiau nei KG berniukų ($t = -3,37$, $df = 91$, $p = 0,001$) (35 pav.).



35 pav. EG ir KG berniukų greitumo gebėjimų pokyčiai (s)

Pusiausvyros gebėjimų pokyčiai. EG ir KG berniukų pusiausvyros gebėjimai pretesto metu statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Posttesto metu skirtumai tarp EG ir KG berniukų buvo statistiškai nereikšmingi. Pusiausvyros gebėjimai pagerėjo abiejose berniukų grupėse, tačiau statistiškai nereikšmingai: EG berniukai pretesto metu pusiausvyrą prarasdavo vidutiniškai $10,18 \pm 5,06$ k./min., posttesto metu – $9,34 \pm 0,81$ k./min. ($p > 0,05$) (36 pav.).



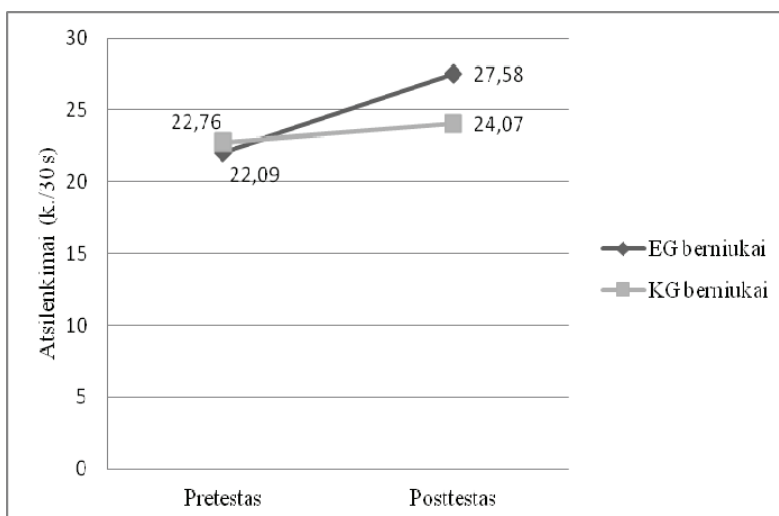
36 pav. EG ir KG berniukų pusiausvyros gebėjimų pokyčiai (k/1 min.)

Lietuvos šio amžiaus mokinių pusiausvyros gebėjimų vidurkis – 13 k./min., taigi EG ir KG berniukų šie rezultatai buvo aukštesni už Lietuvos 11 metų berniukų pusiausvyros vidurkį. Blogiausias Flamingo testo rezultatas EG berniukų grupėje – 23,00 k./min, geriausias – 9,33 k./min.

Pilvo raumenų jėgos ir ištvermės pokyčiai. Pretesto metu nustatyta, kad EG ir KG berniukų pilvo raumenų jėga ir ištvermė statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Posttesto metu pilvo raumenų jėgos ir ištvermės skirtumai tarp EG ir KG berniukų buvo statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$).

Abiejose berniukų grupėse (EG ir KG) pilvo raumenų jėgos ir ištvermės gebėjimai turėjo tendenciją gerėti. EG berniukų tarp pretesto ir posttesto matavimų nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($t = -3,888$, $df = 44$,

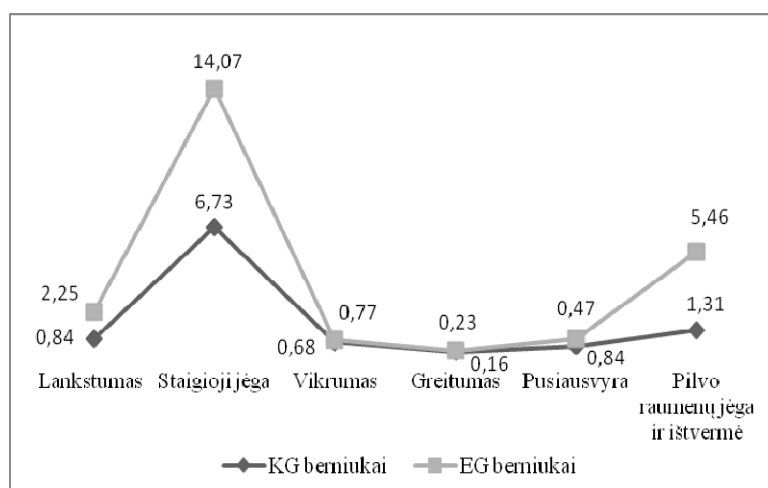
$p = 0,000$), KG berniukų – nereikšmingas ($p > 0,05$). EG berniukų pilvo raumenų jėgos ir ištvermės pretesto rezultatų vidurkis buvo $22,09 \pm 0,76$ k./30 s, posttesto metu rezultatai buvo geresni, t. y. $27,58 \pm 4,70$ k./30 s, taigi pagerėjo 5,49 k. /30 s, (37 pav.).



37 pav. EG ir KG berniukų pilvo raumenų jėgos ir ištvermės pokyčiai (k./30s)

KG berniukų šio testo rezultatai gerėjo, bet ne taip stipriai kaip EG berniukų: pretesto metu berniukai atliko vidutiniškai $22,76 \pm 3,76$ atsilenkimų per 30 s, o posttesto metu – $24,07 \pm 3,82$ atsilenkimų per 30 s, taigi pagerino rezultatus 1,31 k./30 s ($p > 0,05$). Individualūs skirtumai gana dideli: KG berniukai daugiausia atsilenkė 29,00 k./30 s, mažiausiai – 24,50 k./30 s. Remiantis nepriklausomų imčių t kriterijumi galima teigti, kad eksperimento pabaigoje EG ir KG berniukų „Sėstis ir gultis“ testo rezultatų vidurkiai skyrėsi statistiškai reikšmingai ($p = 0,030$).

EG ir KG berniukų fizinių gebėjimų pokyčių rezultatų vidurkių skirtumų profilis grafiškai pavaizduotas 38 paveiksle. Tyrimo duomenys rodo, kad didžiausiu skirtumu, kaip ir mergaičių atveju, pakito staigiosios jėgos rezultatai. Kitų fizinių gebėjimų rezultatų vidurkių skirtumai EG taip pat aukštesni negu KG. Ryškus ir pilvo raumenų jėgos bei ištvermės gebėjimų rezultatų vidurkių skirtumas. Didesni fizinių gebėjimų pokyčių rezultatų vidurkių skirtumai EG patvirtina savikontrolės gebėjimų ugdymo programos efektyvumą.



38 pav. Berniukų fizinių gebėjimų pokyčių profilis

Lyginant prieaugio tempus (PT), nustatyta, kad EG berniukų staigiosios jėgos prieaugio tempai buvo 4,73 proc., KG berniukų – 1,77 proc.; pusiausvyros: EG berniukų – 5 proc., KG berniukų – 4,79 proc.; pilvo raumenų jėgos ir ištvermės gebėjimų prieaugio tempai: EG berniukų – 11,05 proc., KG berniukų – 2,92 proc. Taigi EG fizinių gebėjimų prieaugio tempai buvo spartesni.

Mokinių fizinių gebėjimų ir savikontrolės gebėjimų koreliaciniai ryšiai. Siekiant atskleisti savikontrolės gebėjimų ir fizinių gebėjimų ugdymo sąsajas, nustatyti jų koreliaciniai ryšiai. Naudojant išvestinius kiekybinius FBS ir PSS gebėjimų kintamuosius, buvo analizuojami koreliaciniai ryšiai tarp savikontrolės gebėjimų ir mokinių fizinių gebėjimų, taikant *Pirsono koreliacijos* koeficientą. Daugeliu atvejų išryškėjo silpna, bet statistiškai patikima tendencija, kad mokiniai, turintys geresnius savikontrolės (FBS ir PSS) gebėjimus, turi ir kai kuriuos geresnius fizinius gebėjimus. Nustatyti tiesiniai koreliaciniai ryšiai rodo PSS gebėjimų ir šių fizinių gebėjimų sąsajas: lankstumo, staigiosios kojų jėgos, greitumo, pusiausvyros; FBS gebėjimų ir lankstumo, staigiosios kojų jėgos, pusiausvyros, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės sąsajas.

46 lentelė. Mokinių fizinių gebėjimų ir savikontrolės gebėjimų koreliaciniai ryšiai

Fiziniai gebėjimai	PSS gebėjimai		FBS gebėjimai	
	Pirsono koreliacijos koeficientas r	Statistinis reikšmingumas p	Pirsono koreliacijos koeficientas r	Statistinis reikšmingumas p
Lankstumas – „Sėsti ir siekti“*	0,187	0,012	0,210	0,043
Staigioji kojų jėga – Šuolis į tolį iš vietos**	0,211	0,005	0,308	0,004
Vikrumas – 10x5 bėgimas šaudykle	0,005	0,942	0,017	0,873
Greitumas – 20 m bėgimas**	0,204	0,006	0,045-	0,549
Pusiausvyra – Flamingo testas**	0,219	0,003	0,304	0,005
Pilvo raumenų jėga ir ištvermė – „Sėstis ir gultis“*	0,069	0,357	0,323	0,03

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Apibendrinant galima teigti, kad tyrimas atskleidė teigiamą savikontrolės gebėjimų ugdymo programos poveikį jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų fiziniams gebėjimams. Statistiškai patikimai pagerėjo berniukų lankstumo, staigiosios kojų jėgos, vikrumo, greitumo, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės fiziniai gebėjimai; mergaičių – lankstumo, staigiosios kojų jėgos, vikrumo, greitumo, pusiausvyros, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės fiziniai gebėjimai.

Koreliaciniai ryšiai tarp jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų savikontrolės gebėjimų ir fizinių gebėjimų rodo, kad išryškėjo silpna, bet statistiškai patikima tendencija, jog mokiniai, turintys geresnius FBS ir PSS gebėjimus, turi ir kai kuriuos geresnius fizinius gebėjimus. Nustatyti tiesiniai koreliaciniai ryšiai rodo šių PSS gebėjimų ir fizinių gebėjimų sąsajas: lankstumo, staigiosios jėgos, greitumo, pusiausvyros; FBS gebėjimų ir lankstumo, staigiosios kojų jėgos, pusiausvyros, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės sąsajas. Vadinausi, nustatyta silpna, bet statistiškai patikima tendencija, kad savikontrolės gebėjimų ugdymas turi įtakos fizinių gebėjimų ugdymui.

DISKUSIJA

Šios disertacijos tikslas – atskleisti jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių (10–11 metų) savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu įtaką fiziniams gebėjimams. Toks tikslas iškeltas atsižvelgiant į tyrimo aktualumą ir mokslinę problemą, kaip modeliuoti savikontrolės gebėjimų ugdymo vyksmą kūno kultūros pamokų metu jaunesniajame mokykliniame amžiuje, kad ugdant vaikų fizinės būklės savikontrolės ir psichosocialinės savikontrolės gebėjimus būtų daroma įtaka fizinių gebėjimų plėtrai.

Fiziniai gebėjimai yra vienas iš fizinės būklės komponentų, todėl jų ugdymas reikšmingas stiprinant sveikatą. Pagrindiniai fizinės būklės kontrolės valdymo svertai yra testuojant gaunami rodikliai, rodantys įvairių fizinių gebėjimų, ypatybių išugdymo ir pagrindinių organizmo sistemų funkcionavimo lygį (*Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika*, 2007), o savikontrolės gebėjimai naudingi įveikiant pasyvų gyvenimo būdą, gerinant fizinį aktyvumą, stiprinant fizinę būklę (Baumeister, Exline, 2000; Ommundsen, 2006), taigi ir ugdant fizinius gebėjimus.

Pedagoginio eksperimento rezultatai pagrindžia teigiamą savikontrolės gebėjimų ugdymo įtaką fiziniams gebėjimams. Nustatytas teigiamas savikontrolės gebėjimų ugdymo programos poveikis eksperimentinės grupės mokinių fiziniams gebėjimams. Statistiškai patikimai pagerėjo penki (iš 6) berniukų fiziniai gebėjimai: lankstumo, šuolio į tolį, vikrumo, greitumo, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės rezultatų vidurkiai ir visi (iš 6) mergaičių fizinių gebėjimų – lankstumo, šuolio į tolį, vikrumo, greitumo, pusiausvyros, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės – rodikliai.

EG berniukų lankstumo, pusiausvyros, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės fizinių gebėjimų rodikliai buvo aukštesni, o kojų staigiosios jėgos ir vikrumo – žemesni negu Lietuvos 11 metų berniukų fizinio pajėgumo rezultatų vidurkiai (Eurofitas, 2002). Flamingo pusiausvyros ir „Sėstis ir gultis“ testų rezultatai geresni, o lankstumo ir staigiosios kojų jėgos – truputį blogesni už A. Vilko, R. Mėlinio (2014) pateiktus 11 metų berniukų analogiškus fizinio pajėgumo rodiklius šių autorių sudarytose referencinėse lentelėse

EG mergaičių lankstumo, vikrumo, pusiausvyros, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės fizinių gebėjimų rodikliai buvo aukštesni, o kojų staigiosios jėgos – žemesni negu atitinkami Lietuvos 11 metų mergaičių fizinio pajėgumo rezultatų vidurkiai (Eurofitas, 2002). Šie vikrumo, lankstumo, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės rodikliai artimi Estijos (Loko et al., 2003) 11 metų mergaičių vikrumo, lankstumo, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės rezultatams.

EG mergaičių pusiausvyros rezultatai (5,58 k./min.) yra daug geresni negu Lietuvos šio amžiaus mergaičių vidutiniai pusiausvyros rezultatai (12,6 k./min.) (EUROFITAS, 2002). M. Cepero ir kt. (2011) pateikia panašų į šią disertacinę darbą gautą 8–12 metų Granados vaikų fizinių gebėjimų pokyčių profilį.

Nustatyta, kad mokiniai, turintys geresnius savikontrolės (FBS ir PSS) gebėjimus, turi ir geresnius kai kuriuos fizinius gebėjimus: nustatyti tiesiniai koreliaciniai ryšiai tarp PSS gebėjimų ir lankstumo, staigiosios kojų jėgos, greitumo, pusiausvyros; FBS gebėjimų ir lankstumo, staigiosios kojų jėgos, pusiausvyros, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės. S. Chiviacowsky ir kt. (2008) tyrimai su 10-ies metų amžiaus vaikais liudija savikontrolės naudą mokantis atlikti judesį. Daugelio autorių (Liukkonen et al., 2007; Zimmerman, Kitsantas, 2005; Ommundsen, 2003; Pintrich 2000;) tyrimai patvirtina metakognityvinio pažinimo strategijų taikymo naudą užduoties atlikimo kokybei. Šio disertacinio tyrimo rezultatai pagrindžia savikontrolės, kaip metakognityvinio gebėjimo, pritaikymo galimybę ugdyti fizinius gebėjimus. J. Hattie, J. Biggs, N. Purdie (1996) tyrimo rezultatai rodo, kad metakognityvinių mokymosi įgūdžių perkėlimas palankiausiai vyksta susijusiuose kontekstuose. Kūno kultūros pamokų metu fizinės būklės savikontrolės gebėjimai gana lengvai transformuojami į fizinių gebėjimų ugdymo sritį, nes yra artimai susiję. Galima teigti, kad šis savikontrolės gebėjimų perkėlimas paaiškina pedagoginio eksperimento metu taikytos *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programos* veiksmingumą ir pagrindžia savikontrolės gebėjimų ugdymo įtaką fizinių gebėjimų ugdymui. Minėti autoriai (Hattie, Biggs, Purdie, 1996) teigia, kad metapažinimas – pastebimas visų sėkmingų ugdymo strategijų bruožas, nes mokiniai reflektuoja, kaip (koku būdu) jie dirbo, ir todėl gali iškelti sau tikslus, kaip tobulinti veiklą, o paskui vėl vertinti, kaip tai pavyko.

Diagnosticinio tyrimo rezultatai rodo, kad iš FBS gebėjimų vaikai (mergaitės ir berniukai) blogiausiai įsivertino gebėjimą pastebėti ir įvertinti, ar yra pakankamai fiziškai aktyvūs. Šis faktas neabejotinai yra susijęs su pastaruoju metu skaudžia visuomenės problema tampančiu pasyvaus gyvenimo būdu. Daugelis mokslinių tyrimų (Volbekienė, Griciūtė, Gaižauskienė, 2007; Tutkuvienė, 2005; Volbekienė, 2004; Volbekienė, Kavaliauskas, 2002) rodo, kad fizinio pasyvumo problema gilėja, o vaikų fizinis pajėgumas blogėja. Savikontrolės gebėjimai sudaro galimybę laiku pastebėti neigiamus organizmo pokyčius ir padeda išvengti nepageidautinų pasekmių, pvz., hipodinamijos (Baumeister, Exline, 2000; Ommundsen, 2006). Eksperimento

rezultatai patvirtina, kad EG mergaičių ir EG berniukų gebėjimas įvertinti, ar yra fiziškai aktyvūs, pakito statistiškai reikšmingai. Nors tyrimo metu nebuvo matuojami fizinio aktyvumo pokyčiai, tačiau mokiniai vykdė fizinio aktyvumo savikontrolės užduotis, svarstė, kaip galėtų padidinti savo fizinį aktyvumą, sudarydami sutartį su savimi. Tai leidžia daryti prielaidą, kad taikydami įgytus elgesio savikontrolės gebėjimus, jie taps fiziškai aktyvesni.

Ekspirimentinėje grupėje pagerėjo mergaičių gebėjimas pasimatuoti svorį. Kontrolinėje grupėje šis gebėjimas taip pat pagerėjo, tačiau ne taip ženkliai kaip eksperimentinėje. Tyrimai rodo (Derkintienė, 2015), kad ankstyvojoje paauglystėje nemažai berniukų nepatenkinti svoriu, nes nori didesnės kūno masės, t. y. turėti daugiau raumenų, o mergaitės dažniau nepatenkintos svoriu, nes nori mažesnės kūno masės. Šiame darbe pasitenkinimas kūno svoriu nebuvo tiriamas, tačiau galima daryti prielaidą, kad augdamos mergaitės vis labiau ima domėtis kūno svoriu, todėl šis gebėjimas pagerėjo abiejose grupėse.

Reikia pažymėti, kad pedagoginio eksperimento pretesto metu tiriamieji pakankamai įsivertino daugelį savikontrolės gebėjimų, nors posttesto metu tuos pačius gebėjimus vertino kritiškiau, pavyzdžiui, eksperimento pradžioje daugelis berniukų manė, kad geba puikiai įvertinti nuovargį, tačiau posttesto metu nustatytas toks pat pozityvių (+28) ir negatyvių (28) rangų vidurkis rodo, kad gebėjimas įvertinti nuovargį nepagerėjo. Pedagoginio eksperimento metu vaikai suprato nuovargio vertinimo kriterijus, todėl šį gebėjimą įsivertinti tapo kritiškiau. Tai vienas iš tyrimo ribotumų, kuris daro įtaką tyrimo rezultatams.

Reikia paminėti, kad *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programos* taikymas galbūt padėjo mokytojams kokybiškiau planuoti ir organizuoti fizinio ugdymo veiklą kūno kultūros pamokų metu (individualizuoti ir diferencijuoti užduotis, dozuoti fizinį krūvį). Nors šis poveikis, be abejo, teigiamas, tačiau tai galėjo turėti įtakos objektyviems fizinių gebėjimų pokyčiams kūno kultūros pamokų metu. Mokytojų apklausos duomenys galėtų papildyti savikontrolės ugdymo programos poveikio tyrimus ateityje.

Tyrimo duomenys, suranguoti pagal aukštą PSS gebėjimų įsivertinimo lygį, atskleidžia, kad daugiau sia tirtų mokinių (82,0 proc.) aukštu lygiu įsivertino gebėjimą atsisipirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui ir kt.). Šį rezultatą, matyt, galima paaiškinti tuo, kad jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams nėra itin aktualus rūkymas ir alkoholio vartojimas, todėl jie mano, kad turi gerus gebėjimus jiems atsisipirti.

Atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa* buvo efektyvi: pagerėjo gebėjimai spręsti problemas (sugalvoti, kaip susitvarkyti su iškylančiais sunkumais), prisitaikyti prie visokiausių reikalavimų, laikytis veiklos instrukcijų. Tai leidžia daryti prielaidą, kad šių savikontrolės gebėjimų įgijimas padės jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams geriau prisitaikyti socialinėje aplinkoje ir išspręsti kasdienius uždavinius. Įvairūs autoriai (Kemerienė ir kt., 2009; Zimmerman, Kitsantas, 2005; Šniras, 2005; Malinauskas, Malinauskienė, 2004) taip pat patvirtina, kad tikslinga įgyvendinti panašaus pobūdžio programas, kurios, be kitų socialinių gebėjimų, ugdo ir savikontrolę. Todėl galima daryti prielaidą, kad mūsų sukurta savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programa galėtų būti sėkmingai įgyvendinama ne tik eksperimentinėse klasėse, bet ir platesniu mastu.

EG mergaičių grupėje nustatytas gebėjimo nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieka, statistiškai reikšmingas pokytis. Tai rodo, kad pagerėjo mokinių gebėjimas išlaikyti dėmesį, susikaupti, nesiblaškyti. Australijos mokslininkų duomenimis (Telford et al., 2012), mokiniai, kurių fizinė būklė geresnė, pasižymi aukštesniais akademiniiais pasiekimais, o fizinis aktyvumas turi įtakos smegenų veiklos pokyčiams, kurie lemia geresnį mokinių susikaupimą. Užsienio mokslininkų (Ommundsen, 2003; Garcia, Pintrich, 1994) tyrimai ir Lietuvos tyrėjų (Brusokas, 2014; Malinauskas, 2010) darbai patvirtina sėkmingą ugdymosi patirtį, laikantis artimo savikontrolės saviveiksmiškumo modelio.

Ypač pažymėtinas savikontrolės gebėjimo prisiversti atlikti veiklą, kai veikla nepatinka, pokytis. Šio gebėjimo įgijimas leidžia prognozuoti, kad mokiniams bus lengviau įvykdyti privalomas, bet ne visada patrauklias užduotis (pvz., namų darbus), vykdyti įsipareigojimus. Kaip teigia R. Sasson (2014), savitvarda ir savidrausmė gali iš esmės pagerinti gyvenimo kokybę, suteikdama vidinės stiprybės, kuri yra būtina sėkmei ir asmeniniam augimui. Jei vaikai rodo savikontrolės gebėjimus, tai yra stiprus jų vėlesnės mokymosi ir ekonominės sėkmės rodiklis, tačiau net ir tie vaikai, kurie turi menkus savikontrolės gebėjimus ir negali atsisipirti gauti atlygį nedelsiant, savikontrolės gali išmokti (Pintrich, Wolters, Baxter, 2000). D. Golemanas (2001) tvirtina, kad gebėjimas laukti yra itin svarbi ir sėkmę garantuojanti savybė, o žmonės, kuriems jos trūksta, dažniausiai nori greitai patenkinti savo poreikius ir kenčia nuo blogos impulsų kontrolės. S. Chiviacowsky ir kt. (2008) tyrimai rodo, kad po intervencinės programos, naudojant D. Hellisono (2003) modelį, eksperimentinėje grupėje pagerėjo „vėluojančio pasitenkinimo“ rodikliai (mūsų tyrime tai atitinka sutarties su savimi vykdymo užduotį).

Edukologijos tyrėjų (Jovaiša, 2001; Jakavičius, 1998) nuomone, ankstyvoji paauglystė prasideda nuo 10 metų, o remiantis kitais moksliniais šaltiniais (Taylor, cit. iš Garbačiauskienė, 1999), pirmieji paauglystės pokyčiai prasideda nuo 10–12 metų. Klasikinė E. H. Eriksono teorija teigia, kad paauglystė nuo 12 iki 14 metų yra stipriai negatyvi, maištaujanti, emociinga. Taigi jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymas yra savalaikis ir reikšmingas vaiko socialinei adaptacijai paauglystėje.

A. Cecchini, J. Montero ir kt. (2007) tyrinėjo mokyklinio amžiaus vaikų asmeninės ir socialinės atsakomybės įtaką savikontrolėi ir žaidimui pagal taisykles. Kitų autorių tyrimai (Kolovelonis, Goudas, 2011; Zimmerman, Kitsantas, 1997) rodo, kad taikant savikontrolės ir savireguliacijos procesus pradinį klasių mokinių fizinio ugdymo pamokose, pagerėjo asmeninės ir socialinės atsakomybės, pasitenkinimo veikla ir sportinių pasiekimų reikšmės, sumažėjo kintamųjų, susijusių su noru išlošti, šiurkščiu žaidimu, kontaktiniais prasižengimais, reikšmės. Šio pedagoginio eksperimento rezultatai rodo, kad, nors tyrime konkrečiai ir nebuvo tiriamas šiurkštus žaidimas ir kontaktiniai prasižengimai varžantis kūno kultūros pamokų metu, tačiau pastebimi statistiškai reikšmingi EG mergaičių gebėjimų valdyti emocijas ir laikytis žaidimo taisyklių pokyčiai bei EG berniukų gebėjimo laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių pokyčiai. A. Budreikaitė (2011) nurodo, kad taisyklių laikymuisi efektyvus vertybių ugdymas.

Daugelio autorių (Avila et al., 2012; Kolovelonis, Goudas, Dermizaki, 2011) atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad vyresni vaikai geriau supranta rezultatų žinojimo savikontrolės reikšmę mokantis atlikti judesį. Mūsų tyrimo duomenys rodo, kad jau jaunesniajame mokykliniame amžiuje vaikai pakankamai suvokia savikontrolės reikšmę, ir patvirtina, kad mokyklinis amžius palankus savikontrolės gebėjimams ugdyti, ypač fiziškai aktyvioje veikloje.

Atlikus diagnostinį tyrimą, išryškėjo lyties įtaka savikontrolės gebėjimams. Bendri PSS gebėjimai pagal lytį skyrėsi statistiškai reikšmingai, o bendri FBS gebėjimai nesiskyrė. Daugeliu atvejų mergaitės turėjo geresnius psichosocialinės savikontrolės gebėjimus negu berniukai. Jos geriau geba atlikti veiklą, kai veikla nepatinka, nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, puikiai sutarti su įvairiais žmonėmis, laikytis žaidimo taisyklių, veiklos instrukcijų, vykdyti pažadus ir įsipareigojimus. Berniukai geriau už mergaites įsivertina tik du PSS gebėjimus: gebėjimą suvaldyti savo baimę, nerimą ir gebėjimą pritaikyti draugų grupėje. A. Wang (2002) nustatė, kad mergaitės geresnės kontroliuoti savo elgesį negu berniukai, ką iš dalies patvirtino ir mūsų tyrimo rezultatai.

Nustatyta, kad berniukai šiek tiek geriau negu mergaitės įsivertina daugelį savo FBS gebėjimų, o mergaitės geriau už berniukus įsivertina gebėjimus pasimatuoti ūgį ir įvertinti pusiausvyrą, tačiau negalima teigti, kad kuri nors lyčių grupė geriau įsivertina FBS gebėjimus. Aptariant savikontrolės gebėjimų pokyčius, reikia pažymėti, kad PSS gebėjimų ugdymas buvo ypač reikšmingas berniukams, o FBS gebėjimų ugdymas – abiem lyčių grupėms.

Kaip buvo minėta disertacino tyrimo teorinėse nuostatose, savikontrolės gebėjimų ugdymas grindžiamas socialinio konstruktyvizmo ir pozityvizmo koncepcija (Petti, 2014, 2008; Atherton, 2003). Pedagoginio eksperimento metu buvo taikomi aktyvūs mokymo metodai ir struktūrinio ugdymo technologijos, o savikontrolės pratybų užduotys leido įgyti patirties taikyti konkrečius savikontrolės gebėjimus praktikoje. Manome, kad patirties įgijimas mokantis užtikrina savikontrolės gebėjimų ugdymo programos veiksmingumą. R. Balevičiūtė, S. Poteliūnienė (2006) patvirtina aktyvinamųjų mokymosi metodų reikšmę ugdant mokinių sveikos gyvensenos žinias ir skatinant fizinį aktyvumą. Šiuolaikiškus ugdymo metodus, pavyzdžiui, edukacinį konsultavimą, sprendžiant fizinio ugdymo problemas, siūlo taikyti ir kiti autoriai (Kardelienė, Kardelis, Rakauskienė, 2012).

A. G. Papaioannou et al. (2007) teigia, kad ypatingą reikšmę tokiuose tyrimuose turi pozityvus motyvacinis klimatas. Disertaciniame tyrime ši sąlyga buvo įtraukta į Savikontrolės gebėjimų ugdymo programos realizavimo sąlygas ir vykdoma, tačiau atskirai motyvacinio klimato įtakos nenustatinėjome – tai tolesnių tyrimų kryptis.

Apibendrinant galima teigti, kad pradinį klasių mokinių savikontrolės gebėjimai yra dar mažai tyrinėti. Kai kurie autoriai literatūroje pateikia gana skirtingas savikontrolės interpretacijas (Lane, Givner, Pierson, 2003; Wang, 2002). Skirtingos savikontrolės struktūros patvirtina, kad savikontrolės reiškinys yra labai sudėtingas, o jį galima vertinti įvairiais aspektais.

Fizinio ugdymo srityje savikontrolėi atsiveria galimybės ne tik sekti, analizuoti, bet ir koreguoti sveikatos būklę, fizinį išsivystymą, fizinį parengtumą, psichines būsenas, emocijas ir veiksmus, suprasti savo organizmo pokyčius. Tai patvirtina ir *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos* (2008), kuriose teigiama, kad fiziškai aktyvi veikla skatina gebėjimą pritaikyti prie nuolat kintančių sąlygų ir reikalavimų bei

sudaro sąlygas asmeniui pažinti save, savo individualybę, ugdyti fizinę ir dvasinę ištvermę, savikontrolės gebėjimus, kurių prireiks įvairiose kritinėse gyvenimo situacijose.

Manome, kad šiuo tyrimu neatskleidėme visų veiksnių, kurie turi įtakos asmens elgesio kontrolei tam tikrose situacijose, nes kai kurie mokiniai gali negebėti pritaikyti savikontrolės įgūdžių dėl daugelio kognityvinių, emocinių ir aplinkos veiksnių, pvz., stiprių emocijų metu gali būti sunku taikyti įgytus savikontrolės gebėjimus. Taigi tikslinga atlikti tolesnius tyrimus, kuriais būtų atskleista, ar ilgai mokiniams pavyksta taikyti išugdytus savikontrolės gebėjimus, jei šie nėra nuolat tobulinami. Kai kurių autorių duomenimis, netobulinami savikontrolės įgūdžiai silpnėja (Bandura, 2009) arba nusilpsta po didelės įtampos, atsistato pailsėjęs ir stiprėja treniruojantis (Baumeisteris, Exline, 2000). O Monkevičienės, B. L. Mishara, S. Dufour (2006) tyrimų duomenimis, vaikų įgyti įgūdžiai išlieka ilgam, net jeigu vaikai vėliau jų netobulina. Mokslinėje literatūroje aptinkame duomenų, kad galimas ir atvirkštinis ryšys, kai ugdant fizinius gebėjimus, ugdomi ir mokinių savikontrolės gebėjimai. Tokia tolesnių tyrimo kryptis išplėstų savikontrolės gebėjimų tyrimų sritį.

IŠVADOS

1. *Teorinių literatūros šaltinių analizė leidžia konstatuoti, kad savikontrolės gebėjimai kūno kultūros pamokų metu, fizinio ugdymo procese apima gebėjimus stebėti, analizuoti ir koreguoti fizinės būklės (fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo, sveikatos būklės) ir psichosocialinės savikontrolės (psichinių būsenų, emocijų, savo poelgių ir veiksmų) rodiklius.*

Savikontrolės gebėjimų ugdymo prielaidas jaunesniajame mokykliniame amžiuje kūno kultūros pamokų metu sudaro:

- aktyvus metakognityvinis pažinimo procesas, kurio metu mokiniai išmoka stebėti, reguliuoti ir kontroliuoti savo pažinimą, emocijas bei elgesį pagal atitinkamus reikalavimus ar sąlygas, vadaudamiesi savo tikslais, arba juos riboti, atsižvelgdami į aplinką. Kūno kultūros pamokų metu metakognityvinė savireguliacija atskleidžia įvairių pažinimo aspektų dinamiką (*savęs instruktavimas, vaizdinio susiformavimas, aplinkos struktūravimas, dėmesio sutelkimas, metakognityvinė stebėseną, įsiminimas*) ir informuoja apie jų savikontrolės rezultatus atliekant fizinės užduotis ir psichosocialinę veiklą;
- palankių pedagoginių sąlygų ir pozityvaus motyvacinio klimato sukūrimas, akcentuojant pastangų reikšmę ir sudarant sąlygas išgyventi sėkmingą mokymosi patirtį kūno kultūros pamokų metu, taikant struktūrinio mokymo (*modeliavimo, vaidmens atlikimo, grįžamosios informacijos teikimo, išmoko elgesio perkėlimo*) technologijas ir elgesio stimuliavimo, projekcinės veiklos, aktyvaus mokymo, darbo grupėse, refleksijos metodus.

Ugdant jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 m.) vaikų fizinius gebėjimus, būtina atsižvelgti į šias sąlygas:

- augimo ir vystymosi heterochroniškumą, kuris siejasi su sensityviaisiais vystymosi periodais;
- sensityvūs berniukų ir mergaičių fizinių gebėjimų ugdymo periodai yra nevienodi, nes jų judėjimo funkcija vystosi skirtingai;
- mokinių sveikatos būklė, išsivystymo bei fizinio pasirengimo lygis ir gebėjimai yra skirtingi, todėl kūno kultūros uždaviniai skirtingais amžiaus tarpsniais turi būti tikslinami, atsižvelgiant į mokinių brendimo tempą, sveikatos būklę, skirtingus mokinių poreikius;
- jaunesniajame mokykliniame amžiuje (10–11 m.) intensyviai lavėja visi pagrindiniai fiziniai gebėjimai, todėl jie turi būti ugdomi kompleksškai; šis amžius (10–11 m.) yra sensityvus laikotarpis lankstumo, pusiausvyros, greitumo, šoklumo, vikrumo fiziniams gebėjimams ugdyti;
- fiziniams gebėjimams ugdyti reikšmingas metakognityvinių savikontrolės gebėjimų ugdymas: suvokdami vidinį poreikį fiziškai tobulėti ir remdamiesi metakognityviniu pažinimu, mokiniai gali sąmoningiau savarankiškai tęsti fiziškai aktyvią veiklą ir stiprinti savo fizinę būklę bei ugdyti fizinius gebėjimus.

2. *Diagnosticinio tyrimo rezultatai atskleidė savikontrolės gebėjimų raišką fizinio aktyvumo kontekste ir savikontrolės gebėjimų skirtumus pagal lytį.*

Iš FBS gebėjimų mokiniai blogiausiai įsivertino savo gebėjimą pastebėti ir įvertinti, ar yra pakankamai fiziškai aktyvūs, geriausiai – gebėjimą pasimatuoti svorį; iš PSS gebėjimų geriausiai įsivertino gebėjimą atspirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui ir kt.), blogiausiai – gebėjimą prisiversti atlikti veiklą, kai veikla nepatinka.

Nustatyti konkrečių FBS gebėjimų skirtumai: mergaitės geba geriau nei berniukai pastebėti ir įvertinti, ar yra lanksčios ($p < 0,05$); berniukai geriau už mergaites geba pastebėti ir įvertinti, ar pagerėjo jų fiziniai pasiekimai ($p < 0,05$), tačiau nenustatyta, kuriai respondentų grupei fizinės būklės savikontrolės gebėjimai dominuoja reikšmingai.

Statistiškai reikšmingai skyrėsi šie mergaičių ir berniukų PSS gebėjimai: suvaldyti savo baime, nerimą, pritapti draugų grupėje, sutarti su įvairiais žmonėmis, laikytis žaidimo taisyklių, vykdyti pažadus ir įsipareigojimus, atlikti veiklą, kai veikla nepatinka, nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieka, laikytis veiklos instrukcijų.

Nustatyta, kad respondentų PSS gebėjimų lygmenys pagal lytį skyrėsi statistiškai reikšmingai, o FBS gebėjimų įsivertinimo lygmenys – nesiskyrė. Daugiau mokinių įsivertino turį vidutinio lygio PSS gebėjimus nei FBS gebėjimus. Mergaitės aukštesniu lygmeniu nei berniukai įsivertina PSS gebėjimus, todėl galima daryti prielaidą, kad mergaitės turi labiau nei berniukai išvystytus PSS gebėjimus.

3. Nustatytas teigiamas savikontrolės gebėjimų ugdymo programos poveikis eksperimentinės grupės mokinių fiziniams gebėjimams. Statistiškai patikimai pagerėjo penki (iš 6) berniukų fiziniai gebėjimai: lankstumo ($p < 0,001$), šuolio į tolį ($p < 0,001$), vikrumo ($p < 0,05$), greitumo ($p < 0,01$), pilvo raumenų jėgos ir ištvermės rezultatų vidurkiai ($p < 0,001$); mergaičių visi (iš 6) fiziniai gebėjimai – lankstumo ($p < 0,001$), šuolio į tolį ($p < 0,001$), vikrumo ($p < 0,05$), greitumo ($p < 0,001$), pusiausvyros ($p < 0,001$), pilvo raumenų jėgos ir ištvermės rezultatai ($p < 0,001$).

Pedagoginio eksperimento metu ženkliai pagerėjo EG mokinių *bendrieji savikontrolės gebėjimai* ($p < 0,001$). Programos poveikis EG mergaičių ir EG berniukų bendriems savikontrolės gebėjimams buvo statistiškai reikšmingas: EG mergaičių – $p < 0,001$, EG berniukų – $p < 0,05$.

Eksperimento poveikis EG mokinių *bendriems FBS gebėjimams* ir *bendriems PSS gebėjimams* yra statistiškai reikšmingas: *bendri FBS gebėjimai* pagerėjo ($p < 0,001$), skirtumas tarp EG ir KG posttesto metu statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$); *bendri PSS gebėjimai* pagerėjo ($p < 0,001$), skirtumas tarp EG ir KG posttesto metu statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$).

Analizuojant pedagoginio eksperimento rezultatus pagal lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai pagerėjo *EG mergaičių* bendri FBS gebėjimai ($p < 0,05$) ir bendri PSS gebėjimai ($p < 0,001$); *EG berniukų* – bendri FBS gebėjimai ($p < 0,05$) ir bendri PSS gebėjimai ($p < 0,001$). Taigi pedagoginis eksperimentas turėjo statistiškai reikšmingą poveikį EG mergaičių ir EG berniukų bendriems FBS ir bendriems PSS gebėjimams.

Statistiškai reikšmingi buvo šie EG mergaičių *konkrečių PSS gebėjimų* pokyčiai: laikytis žaidimo taisyklių ($p < 0,01$); vykdyti pažadus ir įsipareigojimus ($p < 0,01$); prisiversti elgtis taip, lyg būtų malonu, kai veikla nepatinka ($p < 0,05$); pritapti draugų grupėje ($p < 0,01$); sutarti su įvairiais žmonėmis ($p < 0,001$); geriau suvaldyti savo baimę, nerimą ($p < 0,05$); nereaguoti į trukdžius ir susitelkti į veiklą, kurią atlieka ($p < 0,05$).

EG berniukų PSS gebėjimai pakito labiau negu EG mergaičių (statistiškai reikšmingai pakito 8 berniukų gebėjimai, 7 mergaičių gebėjimai): gebėjimas laikytis mandagumo ir elgesio taisyklių ($p < 0,05$); valdyti jausmus (apsimesti ramiam, net jei esi labai sutrikęs) ($p < 0,01$); pasipriešinti blogai įtakai, kitų spaudimui ($p < 0,05$), o berniukų nuostata, jog gebės atsispirti žalingiems įpročiams (rūkymui, alkoholiui), tapo pozityvesnė ($p < 0,01$); pritapti draugų grupėje ($p < 0,01$); prisiversti elgtis taip, lyg būtų malonu, kai veikla nepatinka ($p < 0,05$); sutarti su įvairiais žmonėmis ($p < 0,05$), todėl galima teigti, kad psichosocialinės savikontrolės gebėjimų ugdymas buvo ypač efektyvus berniukams.

Konkrečių FBS gebėjimų pokyčių analizė tarp pretesto ir posttesto rodo, kad statistiškai reikšmingai pagerėjo šie gebėjimai: *EG mergaičių* – įvertinti pulsą esant ramybės būklės ($p < 0,05$), vertinti, ar pulsas normalus ($p < 0,01$), pastebėti ir įvertinti savo kvėpavimo dažnumą ($p < 0,01$), įvertinti kūno temperatūrą ($p < 0,01$), įvertinti lankstumą ($p < 0,05$), šoklumą ($p < 0,05$), pasimatuoti svorį ($p < 0,05$), įvertinti pusiausvyrą ($p < 0,05$), įvertinti, ar yra fiziškai aktyvios ($p < 0,01$); *EG berniukų* – vertinti pulso dažnį esant ramybės būklės ($p < 0,01$) ir jo pokyčius po fizinių pratimų ($p < 0,05$); įvertinti kūno temperatūrą ($p < 0,001$); pasimatuoti svorį ($p < 0,01$); pastebėti ir įvertinti savo kvėpavimo dažnumą ($p < 0,05$); kaip ir mergaičių, statistiškai reikšmingai padaugėjo berniukų, kurie geba suprasti ir įvertinti, ar yra fiziškai aktyvūs ($p < 0,01$); geba įvertinti šoklumą ($p < 0,001$) ir lankstumą ($p < 0,001$).

Išryškėjo silpna, bet statistiškai patikima tendencija, jog mokiniai, turintys geresnius FBS ir PSS gebėjimus, turi ir kai kuriuos geresnius fizinius gebėjimus. Nustatyti tiesiniai koreliaciniai ryšiai rodo šių PSS gebėjimų ir fizinių gebėjimų sąsajas: lankstumo, staigiosios jėgos, greitumo, pusiausvyros; FBS gebėjimų ir lankstumo, staigiosios kojų jėgos, pusiausvyros, pilvo raumenų jėgos ir ištvermės sąsajas. Taigi savikontrolės gebėjimų tobulinimas turi įtakos ugdant fizinius gebėjimus.

Pozityviems fizinių gebėjimų pokyčiams buvo reikšmingas abiejų savikontrolės sričių – FBS ir PSS – gebėjimų ugdymas, ir tai sudarė prielaidas mokiniams geriau tobulinti savo fizinius gebėjimus: fizinės būklės savikontrolės (*pulso dažnio, kvėpavimo dažnumo, nuovargio, pastangų* ir kt.) gebėjimų ugdymas paskatino mokinius įsivertinti organizmo reakciją į fizinį krūvį (*pulso dažnį, kvėpavimo dažnumą, pastangas, nuovargio jausmą* ir kt.), kritiškai vertinti, ar jie buvo pakankamai fiziškai aktyvūs kūno kultūros pamokų metu, motyvavo pedagoginio eksperimento dalyvius mankštintis, būti fiziškai aktyvesnius.

Psichosocialinės savikontrolės gebėjimų (susivaldyti, kontroliuoti emocijas, rasti išeitį, susitvarkyti su sunkumais) ugdymas leido pagerinti bendrą psichologinį klimatą klasėje ir sudarė sąlygas geriau įvaldyti mokomąją medžiagą: mokiniai išmoko geriau kontroliuoti ir planuoti veiklą, siekti tikslo, būti dėmesingesni ir geriau atlikti fizinius pratimus bei užduotis, laikytis taisyklių, pasitikėti savimi.

REKOMENDACIJOS PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJAMS

Remdamiesi literatūros šaltinių analizės ir mūsų atliktų empirinių tyrimų duomenimis, pateikiame rekomendacijas pradinių klasių mokytojams, dirbantiems su jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikais.

Šios rekomendacijos galėtų padėti mokytojams efektyviau organizuoti ugdymo procesą kūno kultūros pamokų metu ir pasiekti geresnių fizinių gebėjimų ugdymo rezultatų.

1. Atlikti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų savikontrolės gebėjimų analizę ir įvertinti jų fizinės bei psichosocialinės savikontrolės gebėjimų lygį, kad būtų galima taikyti kuo tikslingesnę savikontrolės gebėjimų ugdymo poveikį.
2. Atsižvelgti į mergaičių ir berniukų savikontrolės gebėjimų skirtumus.
3. Praplėsti kūno kultūros ugdymo programą integruojant į ją *Savikontrolės gebėjimų ugdymo kūno kultūros pamokų metu programą*.
4. Įtraukti į savikontrolės gebėjimų ugdymą vaiko šeimos narius: pristatyti ugdymo tikslus ir priemones, bendrauti ir bendradarbiauti laikantis bendrų reikalavimų.
5. Sukurti palankią ir saugią pedagoginę aplinką, pozityvų motyvacinį klimatą 10–11 metų vaikų savikontrolės gebėjimų ugdymui taikant socialinio įtikinėjimo ir savęs paskatinimo technologijas.
6. Taikyti ugdymo sėkmei technologijas, leisti patirti sėkmę, pabrėžiant pastangų reikšmę.
7. Ugdant savikontrolės gebėjimus, taikyti struktūrinio mokymo technologijas ir laikytis gebėjimų ugdymo etapų: supažindinimo, demonstravimo, išbandymo, pritaikymo praktikoje, veiklos įsivertinimo.
8. Ugdant fizinės būklės savikontrolės gebėjimus, taikyti dienoraščio metodą, atliekant savistabą, savianalizę ir suvokiant savikontrolės gebėjimų sąsajas su realiu gyvenimu. Tai leidžia vaikui atlikti veiklos savikontrolę ir taip įgyti savikontrolės gebėjimų.
9. Taikyti aktyvinančius mokymo metodus: *elgesio stimuliavimą* (žodinis paskatinimas, socialinis ir savęs įtikinėjimas, savęs paskatinimas, instrukcijos, pritarimas, pasitikėjimo parodymas, sėkmės organizavimas, pagyrimas, modeliavimas); *projektinės veiklos* (problemų sprendimas); *aktyvaus mokymo(si)* (modeliavimas, sutartis su savimi, darbo taisyklių grupėje kūrimas); *darbo grupėse* (vaidmenų žaidimai, darbas poromis arba mažose grupėse).
10. Leisti išreikšti įgytą patirtį, reflektuoti (žodinis veiklos įvertinimas, patirties apmąstymas, poreikio ugdytis fizinius ir savikontrolės gebėjimus įsisąmoninimas ir kt.).
11. Atlikti jaunesniojo mokyklinio amžiaus (10–11 metų) vaikų savikontrolės gebėjimų pažangos analizę ir, atsižvelgiant į gautus rezultatus, pakoreguoti ugdymo poveikį ir planuoti tolesnę veiklą.
12. Remtis fizinės būklės savikontrolės rodikliais, siekiant kokybiškiau planuoti ir organizuoti fizinio ugdymo veiklą kūno kultūros pamokų metu (individualizuoti ir diferencijuoti užduotis, dozuoti fizinį krūvį).
13. Siekiant, kad savikontrolės gebėjimų ugdymas darytų įtaką mokinių fiziniams gebėjimams, kūno kultūros pamokų metu reikia ugdyti abiejų savikontrolės sričių – fizinės būklės savikontrolės (FBS) ir psichosocialinės savikontrolės (PSS) – gebėjimus.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda: KU leidykla.
2. Adaškevičienė, E. (2008). *Silpnos sveikatos vaikų fizinis ugdymas*. Klaipėda: KU leidykla.
3. Allen, V. (1997). Assessment: What to do with it after you've done it. *Teaching Elementary Physical Education, Recreation and Dance*, No. 8(6), p. 12-15.
4. Andriulis, E., Grinienė, E., Černiauskienė, M. (1994). *Moksleivio fiziologija ir higiena*. Kaunas: Šviesa.
5. Arend, R. I. (1998). Mokome mokytis. Vilnius: Margi raštai.
6. Atherton, J. S. (2003). *Learning and Teaching: Constructivism*. [Žiūrėta 2012-03-21]. Prieiga per internetą: www.dmu.ac.uk/~jamesa/learning/constructivism.html
7. Avila, L. T. G., Chiviacowsky, S., Wulf, G., Lewthwaite, R. (2012). Positive social-comparative feedback enhances motor learning in children. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 13, Issue 6, November 2012, p. 849–853.
8. Balčiūnienė, I., Nainys, J. V., Pavilonis, S., Tutkuvienė, J. (1991). *Lietuvių antropologijos metmenys*. Vilnius: Mokslas.
9. Balevičiūtė, R. Poteliūnienė, S. (2006). Mokinių sveikos gyvensenos žinių įgijimo ir fizinio aktyvumo skatinimas aktyvinamaisiais mokymosi metodais. *Pedagogika*, Nr. 81, p. 115–121.
10. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
11. Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, Nr. 9, p. 75–78.
12. Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, vol. 52, p. 1–26.
13. Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, Nr. 42, p. 1129–1148.
14. Bandura, A. (2009). Science and theory building. *Psychology Review*, Nr. 14, p. 2–4.
15. Bar-On, R. (2000). Emotional and Social Intelligence: Insights from Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On, J. D. A. Parker (Eds.). *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, p. 363–388.
16. Bartaševičius, R. (2012). Mokymosi aplinka XXI amžiuje. *Švietimo problemos analizė*, 2012, Nr. 7 (71). ISSN 1822-4156. Vilnius: Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras.
17. Bartaševičius, R. (2012). Mokymosi aplinka XXI amžiuje. *Švietimo problemos analizė*, 2012, Nr. 7 (71). Vilnius: Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras. ISSN 1822-4156.
18. Batutis, O., Malinauskas, R., Dumčienė, A. (2007). 14–16 metų moksleivių fizinės saviugdos ir psichikos sveikatos sąsaja. *Sveikatos mokslai*, Nr. 3 (50), p. 924–927.
19. Baublienė, R. (2003). *Asmenybės raida ir nuolatinė saviugda*. Kaunas: LKKA I-kla.
20. Baumeister, R. F. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. PDF Ebook. [Žiūrėta 2014-05-12]. Prieiga per internetą: <http://lubrixa.com/ebooks/w/willpower-rediscovering-the-greatest-human-strength.pdf>
21. Baumeister, R. F., Exline, J. J. (2000). Self-control, morality and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Nr. 19, p. 29–42.
22. Bell, M. A., Wolfe, C. D., Adkins, D. R. (2007). Frontal lobe development during infancy and childhood. In D. Coch, K. W. Fischer, D. Dawson (eds.) *Human behavior, learning and the developing brain: Typical development*, p. 247–276. New York: Guilford.
23. Bell, M. A., Wolfe, C. D., Adkins, D. R. (2007). Frontal lobe development during infancy and childhood. In D. Coch, K. W. Fischer, D. Dawson (eds.). *Human behavior, learning and the developing brain: Typical development*, New York: Guilford, p. 247–276.
24. Bennett, N., Dunne, E. (1992). *Managing Classroom Groups*. London: Routledge.
25. Bernstein, N. (1984). *Biodynamics of locomotion. Human motion actions: Bernstein reassessed*. Ed. H. T. A. Whiting. New York: Elsevier, p. 171-222.
26. Birontienė, Z. (2006). *Priešmokyklinio amžiaus vaikų fizinio brendimo edukacinis skatinimas*. Daktaro disertacija. Edukologija, 07S. Klaipėda: KU.
27. Bitinas, B. (2004). *Hodegetika. Auklėjimo teorija ir technologija*. Vilnius: Kronta.
28. Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.
29. Bydam, J. (2000). *Pedagogika*. Vilnius: Charibdė.
30. Blauzdys, V. (2002). *Naujoviška kūno kultūros pamoka: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams*. Vilnius: VPU I-kla.
31. Blauzdys, V., Vilkas, A. (2007). Kūno kultūros žinių poveikis gimnazijos mokinių fiziniam parengtumui. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 1 (64), p. 10–15.
32. Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: where we are today. *International Journal of Educational Research*, Nr. 31, p. 445–457.

33. Boekaerts, M., Niemivirta, M. (2000). Self-regulated learning: finding a balance between learning goals and ego-protective goals. *Handbook of Self-Regulation*. Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner, p. 417–452. San Diego, CA: Academic Press.
34. Boekaerts, M., Pintrich, P. R., Zeidner, M. (2005). *Handbook of self-regulation*. San Diego (USA), London (UK): Elsevier Academic Press.
35. Boreham, C. A., Ferreira, I., Twisk, J. W., Gallegher, A. M., Savege, M. J., Murray, L. J. (2004). Cardiorespiratory fitness, physical activity, and arterial stiffness: The Northern Ireland Young Hearts projects. *Hypertension*, Nr. 44(5), p. 721–726.
36. Brazdeikis, V. (2009). Informacinėmis ir komunikacinėmis technologijomis papildytų edukacinių aplinkų kaita. *Informacijos mokslai*, Nr. 50, p. 57–63.
37. Brownlee, S., Leventhal, H., Leventhal, E. A. (2000). Regulation, self-regulation, and construction of the self in the maintenance of physical health. *Handbook of Self-Regulation*. Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner, p. 369–417. San Diego, CA: Academic Press.
38. Brusokas, A. (2014). *Jaunųjų krepšininkų savaveiksmiškumas ir jo ugdymo ypatumai*. Daktaro disertacija, 07S. Kaunas: LKKA.
39. Budreikaitė, A. (2011). *Paauglių dorovinių vertybių raiška ir plėtotė olimpinio ugdymo pagrindu*. Daktaro disertacija, socialiniai mokslai 07S. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
40. Bump, L. (2000). *Sporto psichologija treneriui*. Studijų vadovas. Vilnius: LSIC.
41. Butkienė, G., Kepalaitė, A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: Margi raštai.
42. Caldarella, P., Merrell, K. W. (1997). Common dimensions of social skills of children and adolescents: A taxonomy of positive behaviors. *School Psychology Review*, Nr. 26, p. 265–279.
43. Campbell, F. A., Pungello, E. P., Miller-Johnson, S., Burchinal, M., Ramey, C. T. (2001). The development of cognitive and academic abilities: Growth curves from an early childhood educational experiment. *Developmental Psychology*, Nr. 37, p. 231–242.
44. Campbell, F. A., Pungello, E. P., Miller-Johnson, S., Burchinal, M., Ramey, C. T. (2001). The development of cognitive and academic abilities: Growth curves from an early childhood educational experiment. *Developmental Psychology*, No. 37, p. 231–242.
45. Canney, C., Byrne, A. (2006). Evaluating Circle Time as a Support to Social Skills Development – reflections on a journey in school-based research. *British Journal of Special Education*, Nr. 33 (1), p. 19–24.
46. Carver, C. S., Scheier, M. F. (2000). Autonomy of self-regulation. *Psychological Inquiry*, vol. 11, p. 284–232.
47. Carwyn, J. (2005). Character, virtue and physical education. *European Physical education review*, vol. 11, Nr. 2, p. 139–151. Interaktyvus. [Žiūrėta 2008-12-28]. Prieiga per internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=6&hid=107&sid=34el1782d-ba11-46d0-9e>
48. 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*, Vol. 7, issue 4, p. 203–212. Inreaktyvus. [Žiūrėta 2008-12-28]. Prieiga per internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=6&hid=107&sid=34el1782d-ba11-46d0-9e>
49. Cepero, M., et. al. (2011). Fitness test profiles in children aged 8–12 years old in Granada (Spain). *Journal of Human Sport & Exercise*, Vol. 6, p. 135–145.
50. Chiviakowsky, 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*, September 2008, Vol. 79, issue 3, p. 405–410. Inreaktyvus. [Žiūrėta 2008-12-28]. Prieiga per internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=6&hid=107&sid=34el1782d-ba11-46d0-9e>
51. Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2011). *Research methods in Education*. London & New York: Taylor & Francis Group, Routledge Falmer.
52. *Collins English dictionary* (2005). Glasgow: Harper Collins Publishers.
53. Čekanavičius, V., Murauskas, G. (2003). *Statistika ir jos taikymai*, T 1. Vilnius: TEV.
54. Čepaitė, V., Prakapas, R. (2012). Metakognityvinių gebėjimų ugdymas socialinio ugdymo pamokose. *Socialinis darbas*, Nr. 11(2), p. 433–442.
55. Černius, V. (2006). *Žmogaus vystymosi kelias: nuo vaikystės iki brandos*. Kaunas: Pasaulio lietuvių centras.
56. *Dabartinės lietuvių kalbos žodynas* (2006). (6 leidimas, red. S. Keinys). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas.
57. Davydov, V. V. (2008). *Developmental instruction: a theoretical and experimental psychological study*. Hauppauge (NY): Nova Science Publisher.
58. Davydov, V., Slobodchikov, V., Tsukerman, G. (2003). The elementary school student as an agent of learning activity. *Journal of Russian and East European Psychology*, Nr. 41, p. 63–76.
59. Davydov, V., Slobodchikov, V., Tsukerman, G. (2003). The elementary school student as an agent of learning activity. *Journal of Russian and East European Psychology*, No. 41, p. 63–76.
60. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, Vol. 55(1), Jan 2000, p. 68–78.

61. Derkintienė, S. (2015). *Kūno vaizdo objektyvacija ir formavimasis ankstyvojoje paauglystėje*. Daktaro disertacijos santrauka. Edukologija 07S. Klaipėda: KU leidykla.
62. Dewey, J. (1916). *Democracy and Education. An Introduction to the philosophy of education* (1996 edn), New York: Free Press.
63. Dewey, J. (2013). *Demokratija ir ugdymas: įvadas į ugdymo filosofiją*. Klaipėda: Baltic Printing House.
64. Didžiokienė, A., Žemaitienė, N. (2005). Smurtą patiriančių rizikos grupės vaikų psichologinė savijauta. *Medicina*, Nr. 41(1), p. 59–56.
65. Drury, D. (2012). Heart Rate and Blood Pressure. Chapter 3, in *NSCA's Guide to Tests and Assessments. National Strength and Conditioning Association*. Ed. T. Miller, p. 43–65. US: Human Kinetics.
66. Dumčienė, A., Bajoriūnas, Z. (2006). *Ugdymo pagrindai*. Kaunas: LKKA.
67. Eigsti, I. M., Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., Ayduk, O., Dadlani, M. B., Davidson, M. C., Aber, J. L., Casey, B. J. (2006). Predicting Cognitive Control from Preschool to Late Adolescence and Young Adulthood. *Psychological science*, vol. 17, p. 478–484.
68. Eigsti, I. M., Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., Ayduk, O., Dadlani, M. B., Davidson, M. C., Aber, J. L., Casey, B. J. (2006). Predicting Cognitive Control from Preschool to Late Adolescence and Young Adulthood. *Psychological science*, Vol. 17, p. 478–484.
69. Elliott, S. N., Busse, R. (1991). Social skills assessment and intervention for children at risk for social-emotional problems. *School Psychology International*, No. 12, p. 63–83.
70. Emeljanovas, A., Volbekienė, V., Sadževičienė, R., Batutis, O., Rutkauskaitė, R. ir kt. (2009). *Fizinis ugdymas bendrojo lavinimo mokykloje: kūno kultūros dalyko planavimas*. Kaunas: LKKA.
71. Eurofitas. *Fizinio pajėgumo testai, metodika*. Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai. (2002). Sud. V. Volbekienė, S. Kavaliauskas. Vilnius: LSIC.
72. *Europos Parlamento ir Tarybos rekomendacija „Dėl bendrųjų visą gyvenimą trunkančio mokymosi gebėjimų“* (2006 m. gruodžio 18 d. OL 2006 L 394, p. 10).
73. *Europos Parlamento ir Tarybos rekomendacija „Dėl bendrųjų visą gyvenimą trunkančio mokymosi gebėjimų“* (2006 m. gruodžio 18 d. OL 2006 L 394, p. 10).
74. Fjörtoft, I., Gundersen, K. A. (2007). Learning Environments. In J. Liukkonen et al. *Psychology for Physical Educators*. 2nd edition. Student in Focus, p. 204–206. Hardback: Human Kinetics.
75. Flanagan, S. P. (2012). Balance and Stability. Chapter 12. In *NSCA's Guide to Tests and Assessments. National Strength and Conditioning Association*. Ed. T. P. Miller. US: Human Kinetics, p. 296–315.
76. Flavell, J. H. (1997). Metacognition and cognitive monitoring. A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, Nr. 34(10), p. 906–911.
77. Frederickson, N., Turner, J. (2003). Utilizing the classroom peer group to address children's social needs: an evaluation of the circle of friends intervention approach. *Journal of special education*, No. 36, 4, p. 234–245.
78. Frey, A., George-Nichols, N. (2003). Intervention practices for studnets with emotional and behavioral disorders: using reasearch to inform school social work practice. *Children and schools*, No. 25 (2), p. 97–105.
79. Gage, N. L., Berliner, D. C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma littera.
80. Gailienė, D., Bulotaitė, L., Sturlienė, N. (1996). *Aš myliu kiekvieną vaiką: Apie vaikų socialinio atsparumo ugdymą*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
81. Garbačiauskienė, M. (1999). *Psichologai apie žmogaus raidą: iš XX a. Lietuvos ir užsienio psichologijos: antologija*. Kaunas: Šviesa.
82. Garcia, T., Pintrich, P. R. (1994). Regulating motivation and cognition in the classroom. The of self-schemas and self-regulatory strategies. In D.H. Schunk & B.J. Zimmerman (Eds.). *Self regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. Hillsdale, N. J: Erlbaum, p. 127–153.
83. Gard, M., Meyenmn, R. (2000). Bois, bodies, pleasure and pain: Interrogating contact sports in schools. *Sport, Education & Society*, Nr. 5 (1), p. 19–35.
84. Gedvilienė, D. (2008). *Socialinių gebėjimų dimensijos visaapimančiame mokymesi*. Habilitacijos procedūrai teikiamų mokslo darbų apžvalga. Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Kaunas: VDU.
85. Giles-Brown, L. (2006). *Physical Education Assesment Toolkit*. UK: Human Kinetics.
86. *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa*. (2004). Sud. Bulotaitė, L., Gudžinskienė, V. Vilnius: ŠCA.
87. Glebuviene, V., Grigaitė, B., Monkevičienė, O. (2002). *Lietuvos vaikų brandumo mokyklai tyrimo mokslinė ataskaita*. Vilnius.
88. Glencross, D. J. (1994). Human skill and motor learning: A critical review. *Sport Science Review*, Nr. 1, p. 65–78.
89. Goleman, D. (2001). *Emocinis intelektas*. Vilnius: Presvika.
90. Goštautas, A., Šeibokaitė, L. (2006). Moksleivių savo sveikatos vertinimų kitimai mokykloje. *Visuomenės sveikata*, Nr. 3(34), p. 33–38.
91. Graham, G. (2001). *Teaching Children Physical Education: becoming a master Teacher*. US: Human Kinetics.
92. Graham, G., Hlothale, S. S., Parker., M. (2007). *Children moving: a reflective approach to teaching physical education*. NY: McGraw-Hill.

93. Grakauskas, Ž. (2004). Stresas ir elgesio savireguliacija: teorinės sąveikos problemos. *Psichologija*, Nr. 29, p. 74–87.
94. Grakauskas, Ž. (2005). *Stresas ir elgesio savireguliacija: teoriniai sąveikos aspektai*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, psichologija (06S). Vilnius: VU.
95. Grant, H., Dweck, C. S. (2001). *Student Motivation*. Chapter „Cross-Cultural Response to Failure: Considering Outcome Attributions with Different Goals“, p. 204–219. ISBN 978-1-4615-1273-8. Springer US.
96. Grehm, G. (2001). *Teaching Children Physical Education. Becoming a master Teacher*. USA: Human Kinetics.
97. Gresham, F. M. (2002) Social Skills Assessment and Instruction for Students with Emotional and Behavioral Disorders. In K. L. Lane, F. M. Gresham (eds.). *Interventions for Children with or at Risk for Emotional and Behavioral Disorders*. Bolton: Allyn & Bacon, p. 242–258.
98. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Culverhouse, T., Biddle, S. J. H. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, Nr. 95(4), p. 784–795.
99. Hallahan, D. P., Kauffman, J. M. (2003). *Ypatingieji mokiniai. Specialiojo ugdymo įvadas*. Vilnius: Alma littera.
100. Hart, C. (1997). Effective instruction with large class. *Teaching elementary Physical Education*, Nr. 8(6), p. 4–5.
101. Hattie, J., Biggs, J., Purdie, N. (1996). Effects of learning skills interventions on student learning: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, Vol. 66, No 2, pp. 99–136.
102. Hellison, D. (1995). *Teaching Responsibility Through Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
103. Hellison, D. (2003). *Teaching Responsibility Through Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
104. Hubbard, J. A., Coie, J. D. (1994). Emotional correlates of social competence in children's peer relationships. *Merrill-Palmer quarterly*, vol. 40, Nr. 1/2, p. 1–20. ISSN 0272-930X.
105. Humphrey, L. L. (1982). Children's and teachers perspectives on children's self-control: The development of two rating scales. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 50, Issue 5, p. 624–633.
106. Indrašienė, V. (2004). *Socialinio ugdymo technologijos*. Vilnius: VPU.
107. Ivaškienė, V. (2002). *Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas*. Kaunas: LKKA I-kla.
108. Jakavičius, V. (1998). *Žmogaus ugdymas*. Kaunas: Šviesa.
109. Jovaiša, L. (2001). *Edukologijos pradmenys*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
110. Jovaiša, L. (2002). *Edukologijos įvadas*. Vilnius: Agora.
111. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
112. Jovaiša, L. (2009). *Gyvenimo sėkmės ugdymas*. Vilnius: Agora.
113. Jucevičienė, P., Lepaitė, D. (2000). Kompetencijos sampratos erdvė. *Socialiniai mokslai*, Nr. 1(22), p. 44–50.
114. Jurevičienė, M. (2013). Vidutiniškai sutrikusio intelekto vaikų socialinių įgūdžių ugdymo strategijos. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Šiauliai: ŠU.
115. Kardelienė, L., Kardelis, K., Rakauskienė, V. (2011). *Fizinio aktyvumo skatinimas taikant edukacinę konsultavimą: studijų knyga*. Kaunas.
116. Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex.
117. Kardelis, K. (2007). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex.
118. Katinas, M., Vilkas, A. (2002). 12–13 metų mergaičių koordinacinių gebėjimų lavinimo per kūno kultūros pamokas priemonių poveikis. *Sporto mokslas*, Nr. 2 (28), p. 59–62.
119. Kavale, K. A., Mostert, M. P. (2004). Social Skills Training and Teaching Social Behavior to Students with Emotional and Behavioral Disorders. In R. B. Rutherford, M. M. Quinn (eds.). *Handbook of Research in Emotional and Behavioral Disorders*, p. 446–461. New York: Guilford.
120. Kemerienė, S. (2001) *Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas pradinį klasių moksleivių įgūdžiams lavinti*. Vilnius: LR Švietimo ir mokslo ministerija.
121. Kemerienė, S., Mazūrienė, R., Petronis, A., Morkvėnaitė-Vasiliauskienė, A., Valantiejienė, S. (2009). *Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas: pradinį klasių moksleivių įgūdžiams lavinti*. Vilnius: LR švietimo ir mokslo ministerija.
122. Kendall, P. C., Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Nr. 47(6), p. 1020–1029.
123. Kiriliauskienė, R. (2005). *Muzikos mokytojo savireguliacija. Mokslinis metodinis leidinys aukštųjų mokyklų studentams*. VPU: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
124. Kohlberg, L. (1976). *Moral development and behavior: Theory, research*. San Francisco: Harper & Row.
125. Kolovelonis, A., Goudas, M., Dermizaki, I. (2011). The effect of different goals and self-recording on self-regulation of learning a motor skill in a physical education setting. *Learning and Instruction*, Nr. 21, p. 355–364.
126. Kompetencijų ugdymas. (2012). Projekto *Pagrindinio ugdymo pirmojo koncentro mokinių esminių kompetencijų ugdymas*. Proj. vad. O. Vaščenkienė, mokslinė vad. E. Motiejūnienė, proj. vykdytojas – Ugdymo plėtotės centras. [Žiūrėta 2014-04-07]. Prieiga per internetą: <http://www.ugdome.lt/kompetencijos5-8/apie-svetaine/>
127. Kuhl, J. (2000). The volitional basis of personality systems interaction theory: Applications in learning and treatment contexts. *International Journal of Educational Research*, No. 33, p. 665–703.

128. Lane, K. L., Pierson, M., Givner, C. C. (2003). Teacher expectations of student behavior: Which skills do elementary and secondary teachers deem necessary for success in the classroom? *Education and Treatment of Children*, Nr. 26, p. 413–430.
129. Lapė, J., Navikas, G. (2003). *Psichologijos įvadas*. Vadovėlis. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
130. Laužackas, R., Teresevičienė, M., Stasiūnaitienė, E. (2005). *Kompetencijų vertinimas neformaliajame ir savaiminiame mokymesi*. Monografija. Kaunas: VDU.
131. Lavis, D., Deviterne, D., Perrin, P. (2000). Mental processing in motor skill acquisition by young subjects. *International Journal of Sport Psychology*, Nr. 31, p. 364–375.
132. LeCroy, C. W., Milligan, K. B. (1991). *Promoting Children's Social Competence in the Schools*. In R. Constable, J. P. Flynn, S. McDonald (Red.). *School social work. Practice and Research Perspectives* (4 leidimas). Chicago: Lyceum Books, Inc., pp. 226–247.
133. Lee, A., Landin, D., Carter, J. A. (1992). Student thoughts during tennis instruction. *Journal of Teaching in Physical Education*, Nr. 11, p. 256–267.
134. Lefcourt, H., Robinson, J. P., Shaver, P. R., Wrightsman, L. S. (1991). Locus of control. Measures of personality and social psychological attitudes. *Measures of social psychological attitudes*, Vol. 1 (p. 413–499). San Diego, CA, US: Academic Press, xiv, p. 753.
135. Lepaitė, D. (2003). *Kompetencijų plėtojantiųjų studijų programų lygio nustatymo metodologija*. Kaunas: Technologija.
136. Lidor, R. (2004). Developing metacognitive behavior in physical education classes: The use of task-pertinent learning strategies. *Physical Education and Sport Pedagogy*, Nr. 9, p. 55–71.
137. *Lietuvos 7–80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas, sportą ir sportavimo įpročius*. (2007). Sociologinio tyrimo rezultatai. Kūno kultūros ir sporto departamentas prie LR Vyriausybės. Vilnius: LSIC.
138. *Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika*. Mokomoji knyga. (2007). Sud. A. Muliarčikas. Vilnius: LSIC.
139. *Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“*. Lietuvos Respublikos Seimo nutarimas, 2012 m. gegužės 15 d., Nr. XI-2015.
140. *Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo pakeitimo įstatymas* (2011). 2011 m. kovo 17 d. Nr. XI-1281. Vilnius. [Žiūrėta 2012-09-15]. Prieiga per internetą http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=395105&p_query=&p_tr2
141. Lipinskienė, D. (2002). *Edukacinė studentų įgalinanti studijuoti aplinka*. Daktaro disertacija (Socialiniai mokslai, edukologija). Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
142. Liukkonen, J., Ausweele, Y. V., Vereijken, B., Alfermann, D., Theodorakis, Y. (2007). *Psychology for Physical Educators, 2nd Edition. Student in Focus*. Hardback: Human Kinetics.
143. Loko, J., Aule, R., Sikkut, T., Erelina J., Viru, A. (2003). Age differences in growth and physical abilities in trained and untrained girls 10–17 years of age. *American Journal of Human Biology*. January/February 2003, Vol. 15, Issue 1, p. 72–77. [Žiūrėta 2013-04-12]. Prieiga per internetą: <http://www.readcube.com/articles/10.1002%2Fajhb.10114>
144. *LR švietimo ir mokslo ministro įsakymas Nr. ISAK-54* (2007). Dėl mokytojo profesinės kompetencijos aprašo patvirtinimo (2007-01-15).
145. Luke, I., Hardy, C. (1999a). Students' metacognition and learning. In C.A. Hardy & M. Mawer (eds.), *Learning in physical education*, p. 38–58. London: Falmer Press.
146. Luke, I., Hardy, C. (1999b). Cognitive strategies. In C. A. Hardy & M. Mawer (Eds.), *Learning in physical education*, p. 59–79. London: Falmer Press.
147. Maes, S., Gebhardt, W. (2000). Self-regulation and health behavior: the health behavior goal model. *Handbook of Self-Regulation* / Ed. by M. Boekaerts, P. R. PinTrich, M. Zeidner, p. 343–368. San Diego, CA: Academic Press.
148. Malina, R. M., Beunen, G. P., Claessens, A. L., Lefevre, J., Vanden Eunde, B., Renson, R., Vanreusel, B., Simon, F. (1998). *Fatness and physical fitness of girls 7 to 17 years*. *Obesity Research*, 3, p. 221–231.
149. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
150. Malinauskas, R. (2001). Psichologinių įgūdžių lavinimo programos įgyvendinimas sporto mokyklų komandose. *Sporto mokslas*, Nr. 4 (26), p. 37–42.
151. Malinauskas, R. (2002). Sporto pedagogų socialinių įgūdžių raida socialinio rengimo kontekste. *Pedagogika*, Nr. 59, p. 131–135.
152. Malinauskas, R. (2004). Esminiai socialiniai įgūdžiai ir jų vertinimas (remiantis sporto pedagogų tyrimo duomenimis). *Ugdymo psichologija*, No. 11–12, p. 197–201.
153. Malinauskas, R. (2006). *Sporto pedagogų ir sportininkų socialinio psichologinio rengimo ypatumai*. Vilnius: Lietuvos valstybinis mokslo ir studijų fondas.

154. Malinauskas, R. (2008). Sportuojančių Lietuvos kūno kultūros akademijos studentų vertybės. *Sporto mokslas*, Nr. 3(53), p. 31–35.
155. Malinauskas, R. (2010). *Savaveiksmiškumo įtaka elgesiui. Taikomoji sporto psichologija*. Kaunas: LKKA, p. 257–259.
156. Malinauskas, R. (2011). *Rizikos grupės vaikų socialiniai įgūdžiai*. Monografija. Kaunas: LKKA.
157. Malinauskas, R., Klizas, Š., Šniras, Š. (2008). Vidurinio mokyklinio amžiaus moksleivių socialinė adaptacija kūno kultūros pamokų metu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 2 (69), p. 52–56.
158. Malinauskas, R., Malinauskienė, V. (2004). Psichologinio rengimo programos poveikis didelio meistriškumo stalo tenisininkų savireguliacijai ir savikontrolei. *Sporto mokslas*, Nr. 2 (36), p. 53–58.
159. Markauskienė, V. (1998). Socialinių įgūdžių ugdymo galimybės popamokinėje veikloje – teatrinių užsiėmimų metu (pradinėje mokykloje). Straipsnių rinkinys. In *Mokytojo veikla – ieškojimų ir sprendimų kelyje*. Sud. A. Zaukienė, Vilnius: Kronta, p. 144–161.
160. Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: LSIC
161. Medonis, A., Blauzdys, V. (2009). Žinių poveikis mokinių fizinėms ypatybėms. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 3, p. 52–58.
162. Meyers, M. C., Bourgeois, A. E. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior*, Nr. 22 (3), p. 15–24.
163. Melograno, V. J. (2006). *Professional and Student Portfolios for Physical Education*. USA: Human Kinetics.
164. Metcalfe, J., Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower. *Psychological Review*, Nr. 6(1), p. 3–19.
165. Miller, P. C., Lefcourt, H. M., Holmes, J. G., Ware, E. E., Saley, W. E. (1986). Marital locus of control and marital problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, Nr. 51, p. 161–169.
166. Mischel, W., Cantor, N., Feldman, S. (1996) Principles of self-regulation: the nature of willpower and self-control. Ed. by E. T. Higgins, A. W. Kruglanski, p. 329–360. New York: The Guilford Press.
167. Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
168. Myers, D. G. (2000). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
169. Myers, D. G. (2008). *Socialinė psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
170. Moir, G. L. (2012). Muscular Endurance. Chapter 8. In *NSCA's Guide to Tests and Assessments. National Strength and Conditioning Association*. Ed. T. P. Miller. US: Human Kinetics, p. 193–216.
171. Monkevičienė, O. (2011). Vaikas mokosi įveikti sunkumus. [Žiūrėta 2012-02-06]. Prieiga per internetą: <http://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/bendri-straipsniai/vaikas-mokosi-iveikti-sunkumus/3856>.
172. Monkevičienė, O., Bieliauskienė, I. (2006). *Įveikiame kartu. Vaikų žalingų įpročių prevencija. Patarimai tėvams*. Vilnius: VĮ „Vaiko labui“, Kronta.
173. Monkevičienė, O., Mishara, B. L., Dufour, S. (2006). Effects of the Zippy's Friends Programme on Children's Coping Abilities During the Transition from Kindergarten to Elementary School. *Early Childhood Education Journal*, Vol. 34, No. 1, August 2006, p. 53–60.
174. Müller, N. *Olympic Education*. [Žiūrėta 2007-04-11]. Prieiga per internetą <http://olimpicstudies.uab.es/eng/lec/pdf/muler.pdf>
175. Muraven, M., Tice, D., Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, Nr. 74, p. 774–789.
176. *National Association for Sport and Physical Education*. (2003). Physical activity and children: a statement of guidelines. Reston. VA: NASPE.
177. Newman, B., Newman, Ph. (2009). *Development through life: A Psychosocial Approach*. 10th ed. USA: Belmont. [Žiūrėta 2014-05-14]. Prieiga per internetą: http://books.google.lt/books?id=FqwzGlvU_1EC&pg=RA1-PA46&lpg=RA1A46&dq=92.%09Newman,+B.+Ph.+%281997%29.+Development+through+life.+4th+ed.+Chicago.&source
178. Newman, R. S. (1994). Adaptive help seeking: A strategy of self-regulated Learning. In D. Schunk & B. Zimmerman (eds.). *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. Hillsdale NJ: Erlbaum, p. 283–301.
179. Nitsch, J. R. (2005). Motivation reconsidered – as Action logical Approach, In Stelter, R., Roessler, K. K. *New approaches to Sport and Exercise Psychology*. UK: Meyer & Meyer Sport, p. 55–83.
180. *NSCA's Guide to Tests and Assessments. National Strength and Conditioning Association* (2012). Ed. T. Miller. National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. US: Human Kinetics. US: Human Kinetics.
181. Oaten, M., Cheng, K. (2006). Improved self-control: The benefits of a regular program of academic study. *Basic and Applied Social Psychology*, Nr. 28 (1), p. 1–16.
182. Ommundsen, Y. (2003). Implicit theories of ability and self-regulation strategies in physical education classes. *Educational Psychology*, Nr. 23, p. 141–157.

183. Ommundsen, Y. (2006). Pupils' self-regulation in physical education: The role of motivational climates and differential achievement goals. *European Physical Education Review*, Nr. 12, p. 289–315.
184. Ommundsen, Y., Lemyre, N., Abrahamsen, F. E., Roberts, G. (2013). The role of motivational climate for sense of vitality in organized youth grassroots football players: Do harmonious and obsessive types of passion play a mediating role? *International Journal of Applied Sports Sciences*, Nr. 25, p. 102–117.
185. Ommundsen, Y., Lemyre, P. (2007). Self-regulation and strategic learning: The role of motivational beliefs and the learning environment in physical education. In J. Liukkonen, Y. Van Auweele, B. Vereijken, D. Alferman, Y. Theodorakis (eds.). *Psychology for physical educators* (2nd ed.), p. 141–173. Champaign IL: Human Kinetics.
186. *Oxford worldpower dictionary*. (1993). Oxford: Oxford university press.
187. Ozmon, H. A., Craver, S. M. (1996). *Filosofiniai ugdymo pagrindai*. Vilnius: leidybos centras, p. 17–414.
188. Papaioannou, A. G., Kosmidou, E., Tsigilis, N., Milosis, D. (2007). Measuring Perceived Motivational Climate in Physical Education. In *Psychology for Physical Educators*. US: Human Kinetics, p. 3–57.
189. Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2006). *Human development*. 9th Ed. New Delhi: Tata McGraw-Hill.
190. Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2007). *A Child's World: Infancy Through Adolescence*. New York: McGraw-Hill Book Company.
191. Paris, S. G., Winograd, P. W. (1990). How metacognition can promote academic learning and instruction. In B. J. Jones & L. Idol (eds.). *Dimensions of Thinking and Cognitive Instruction*. 15–51. Hillsdale, N. J: Lawrence Erlbaum Associates.
192. Patrick, B. C., Skinner, E. A., Connell, J. P. (1993). What motivates children's behavior and emotion? Joint effects of perceived control and autonomy in the academic domain. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 65(4), Oct 1993, p. 781-791. [Žiūrėta 2014-08-12]. Prieiga per internetą: <http://psycnet.apa.org/journals/psp/65/4/781/>
193. Petty, G. (2008). *Šiuolaikinis mokymas*. Vilnius: Tyto alba.
194. Petty, G. (2014). *Teaching Today a Practical Guide* (Paperback). ISBN 9781408523148. UK: Publisher Nelson Thornes Ltd.
195. *Physical Best Activity Guide: Elementary Level* (2011). By SHAPE America – Society of Health and Physical Educators, L. Borsdorf, L. Boeyink. 3rd ed. Human Kinetics.
196. *Physical Best Activity Guide: Middle and High School Levels*. (2011). By SHAPE America – Society of Health and Physical Educators, J. Carpenter, C. Sinclair. 3rd ed. Human Kinetics.
197. *Physical Education for Lifelong Fitness. The Physical Best Teacher's Guide*. (2005). National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. US: Human Kinetics.
198. Pileckaitė-Markovienė, M. (2001). *Jaunesniojo mokyklinio amžiaus moksleivių vidinės darnos ypatumai*. Daktaro disertacija. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
199. Pileckaitė-Markovienė, M., Nasvytienė, D., Bumblytė, D. (2004). *Vystymosi psichologija: vaikystė*. Vilnius: Enciklopedija.
200. Pintrich, P. (2000). The role of goal orientation in self-regulation. In M. Boekaerts, P. Pintrich & M. Zeidner (eds.). *Handbook of self-regulation*. New York: Academic Press, p. 452–502.
201. Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., McKeachie, W. J. (1993). Reliability and predictive validity of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ). *Educational and Psychological Measurement*, Nr. 53, p. 801–803.
202. Pintrich, P. R., Wolters, C. A., Baxter, G. P. (2000). Assessing metacognition and self-regulated learning. In G. Schraw, J. C. Impara. *Issues in the Measurement of Metacognition*. Buros Nebraska Series on Measurement and Testing, p. 43–53.
203. Poteliūnienė, S. (2006). *Kūno kultūros pamokos turinimas judriaisiais žaidimais: metodinė priemonė*. Vilnius: VPU.
204. Poteliūnienė, S. (2010). Studentų fizinį ugdymą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai. Apžvalga. *Socialiniai mokslai, edukologija* (07S). Vilnius: VPU.
205. Poteliūnienė, S. (2012). *Vaikų fizinio gebėjimų ugdymas pradinėje klasėje*. Vilnius: Edukologija.
206. Poteliūnienė, S., Sližauskienė, N., Bendotaitienė, V. (2007). *Mankštinkimės savarankiškai*. Vilnius: LSIC.
207. *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*. (2008). Prieiga per internetą: www.pedagogika.lt
208. *Psichologijos žodynas*. (1993). Vilnius: Mokslo enciklopedijų leidykla.
209. Pukevičiūtė, V. J. (2007). Mokymosi mokytis kompetencijos ugdymo aspektai. *Acta pedagogica Vilnensis*, 2007, Nr. 19, p. 17–24.
210. Randi, J., Corno, L. (2000). The meta-cognitive control components of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, Nr. 11, 333–346.
211. Raudeliūnaitė, R. (2007). *Sutrikusio regėjimo paauglių socialiniai įgūdžiai ir jų ugdymo pedagoginės prielaidos*. Mokslo monografija. Šiauliai: ŠU leidykla.

212. Riggio, R. E., Friedman, H. S. (1982). The interrelationships of self-monitoring factors, personality traits and nonverbal social skills. *Journal of Nonverbal Behaviour*, Vol. 7, p. 33–45.
213. Riggio, R. E., Friedman, H. S. (1983). Individual differences and cues to deception. *Journal of Personality and Social Psychology*, No. 45, p. 899–915.
214. Rosenberg, H., Brady, M. P. (2000). *JOBS – Job Observation and Behavior Scale Examiner's Manual*. Wood Dale, IL: Stoelting.
215. Rotkopf: Bewegung und sport. Spiel und Übungsformen zur Entwicklung der Koorditiven Fahigkeiten. [Žiūrėta 2012-03-20]. Prieiga per internetą : www.schule.at/dl/spiele_Koord_Skriptum_a.pdf.
216. Ruibytė, L. (2007). Relationship between Individual Attributional Style, Self-Esteem, Locus of Control and Academic Achievement of Vytautas Magnus University Students. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 4(67), p. 22–28.
217. Salich, M. (2001). Children's emotional development: Challenges in their relationships to parents, peers, and friends. *International Journal of Behavioral Development*, Nr. 25, p. 310–319.
218. Sasson, R. (2014). *Strengthen Your Willpower & Self Discipline*. E-book. Prieiga per internetą: http://www.successconsciousness.com/free_ebooks/will-discipline-one-chapter.pdf
219. Schoenfeld, N. A., Rutherford, R. B., Gable, R. A., Rock, M. L. (2008). Engage: A Blueprint for Incorporating Social Skills Training into Daily Academic Instruction. *Preventing School Failure*. Nr. 52 (3), p. 17–28.
220. Schünemann, N., Spörer, N., Brunstein J. C. (2013). Integrating self-regulation in whole-class reciprocal teaching: A moderator-mediator analysis of incremental effects on fourth graders' reading comprehension. *Contemporary Educational Psychology*, vol. 38, Issue 4, October 2013, p. 289–305.
221. Seligman, M. E. P. (1990). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W. H. Freeman. ISBN 0-7167-2328-X.
222. Sheridan, S. M., Maughan, D. P., Hungelmann, A. (1999). A Contextualized Framework for Social Skills Assessment, Intervention, and Generalization. *School Psychology Review*, No. 28 (1), p. 84–103.
223. Singer, R., Flora, L. A., Abourezk, T. (1989). The effect of a five-step cognitive learning strategy on the acquisition of a complex motor task. *Journal of Applied Sport Psychology*, Nr. 1, 98–108.
224. Sirai-Blatchford, J.; Petayeva, D. (2002). *Metacognition: a literature review*. [Žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: <http://k1.ioe.ac.uk/cdl/CHAT/chatmeta1.htm>
225. Skerneckis, J., Dadelienė, R. (2008). *Kineziologija*. Vilnius: LSIC.
226. Skerneckis, J., Milašius, K., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2011). *Sporto treniruotė*. Monografija. Vilnius: Lietuvos edukologijos universiteto leidykla.
227. Skurvydas, A. (2007). *Moksleivių motorinės sistemos stiprinimas. Lietuvos mokslinio metodinio simpoziumo „Fizinis aktyvumas ir sveikata“ pranešimų medžiaga*. Kaunas: LKKA.
228. Skurvydas, A. (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas: LKKA.
229. Skurvydas, A., Mamkus, G., Rutkevičius, A. (1990). *Fizinių ypatybių samprata*. Vilnius.
230. Skurvydas, A., Stonkus, S., Volbekienė, V. (2006). *Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus*. Kaunas: LKKA.
231. Skurvydas, A., Zuožienė, I. J., Stasiulis, A., Kamandulis, S., Vizbaraitė, D., Masiulis, N., Mačiukas, A., Rėklaitienė, D. (2006). *Fizinis aktyvumas ir sveikata: studijų knyga*. Kaunas: LKKA.
232. Smith, T. K. (1997). Authentic assessment: Using a portfolio card in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, No. 68(4), p. 46–52.
233. Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas. Pradinių klasių mokinių įgūdžiams lavinti. (2001). Vilnius.
234. Stelter, R., Roessler, K. K. (2005). *New approaches to Sport and Exercise Psychology*. UK: Meyr & Meyr Sport.
235. Stephen, S. W., Donna, G. (2003). Using Key Instructional Elements to Systematically Promote Social Skills Generalization for Students with Challenging Behaviour. *Intervention in School & Clinic*, No. 1 (39), p. 30–38.
236. Stone, W., Ruble, L., Remington, M. (2002). *TRIAD Social Skills Assessment Manual*. South Nashville Medical Center.
237. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
238. Suchanova, J. (2008). Metakognityvumas ir jo sudedamosios dalys (samprata ir klasifikavimas). *Santalka. Filologija. Edukologija*, Nr. 16 (2), p. 91–97.
239. Šarkauskienė, A. (2011). *Jaunųjų paauglių prigimtinių fizinių galių neformalusis ugdymas mokykloje*. Daktaro disertacija. Klaipėda: KU I-kla.
240. Šarkauskienė, A. (2013). *Jaunųjų paauglių neformaliojo fizinio ugdymo programa*. Klaipėda: KU leidykla.
241. Šiaučiukėnienė, L., Visockienė, O., Talijūnienė, P. (2005). *Šiuolaikinės mokyklos mokytojų profesinės kompetencijos*. Kaunas: Technologija.
242. Šniras, Š. (2002). *Importance and level of social skills of basketball-playing schoolchildren*. 7th Annual Congress of the European College of Sport Science: Proceedings, Athens, Greece, 24–28 July, 2002. Athens: ECSS, University of Athens.

243. Šniras, Š. (2004). Krepšinių žaidžiančių moksleivių situaciniai socialiniai įgūdžiai trenerio ir komandos draugų akimis. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 2(52), p. 79–84.
244. Šniras, Š. (2005). *Krepšinio sporto mokyklų moksleivių socialinių įgūdžių ugdymo ypatumai*. Edukologija, 07S. Daktaro disertacija. Kaunas: LKKA.
245. Šniras, Š. (2005). Ugdymo programos poveikis krepšinių žaidžiančių moksleivių varžybiniais socialiniams įgūdžiams. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 5 (59), p. 75–81.
246. Šniras, Š., Malinauskas, R. (2004). Moksleivių dorovinių įgūdžių tyrimo ypatumai. *Ugdymo psichologija*, Nr. 11–12, p. 119–124.
247. Šniras, Š., Malinauskas, R. (2006). Miestų ir rajonų krepšinio sporto mokyklų moksleivių socialinių įgūdžių raiška. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 4 (63), p. 111–117.
248. *Švietimo gairės. Lietuvos švietimo plėtotės strateginės nuostatos. 2003–2012 metai*. Projektas (2002). Vilnius: „Dialogo“ redakcija.
249. Taylor, S. (1999). Better learning through better thinking: developing students' metacognitive abilities. *Journal of College Reading and Learning*, No. 30(1), p. 34–48.
250. Tamašauskas, K., Stropus, R. (2003). *Žmogaus anatomija*. Kaunas: KMU leidykla.
251. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of Personality*, Nr. 72, p. 271–322.
252. *Tarptautinių žodžių žodynas* (2009). Prieiga per internetą: <http://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/>
253. Telford, R. D., Cunningham, R. B., Fitzgerald, R., Olive, L. S., Prosser, L., Jiang, X., Telford, R. M. (2012). Physical Education, Obesity, and Academic Achievement: A 2-Year Longitudinal Investigation of Australian Elementary School Children. *American Journal of Public Health*, Vol. 102, No. 2, pp. 368–374.
254. Teresevičienė, M., Gedvilienė, G. (2003). *Mokymasis grupėse ir asmenybės kaita*. Monografija. Kaunas: VDU.
255. Tijūnėlienė, O., Virbalienė, A. (2006a). Anketos, pedagoginių reiškinių verifikavimo priemonės, psichologiniai konstravimo pamatai.
256. Tijūnėlienė, O., Virbalienė, A. (2006b). *Mokslinis tikrovės pažinimas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
257. Trotter, A., Ellison, L. (1997). *Understanding Competence and Competency. School Leadership for the 21st Century*. London: Routledge.
258. Tutkuvienė, J. (1995). *Vaikų augimo ir brendimo vertinimas*. Monografija. Vilnius: Meralas.
259. Tutkuvienė, J. (2010). *Vaikų augimo ir brendimo vertinimas*. Vilnius: Meralas.
260. Vaičiulienė, A. (2004). *Paauglio psichologija*. Vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams. Vilnius: Presvika.
261. Vandavelde, S., Van Keer, H., Rosseel, Y. (2013). Measuring the complexity of upper primary school children's self-regulated learning: A multi-component approach. *Contemporary Educational Psychology*, Vol. 38, Issue 4, p. 407–425 (October 2013).
262. Vilkas, A. (1985). *Mokinių ištvermės ugdymas per fizinio lavinimo pamokas pubertetiniame periode: metodinės rekomendacijos*. Vilnius: VPU.
263. Vilkas, A. (2006). *Kūno kultūros teorijos įvadas*. Vilnius: VPU.
264. Vilkas, A., Dadelienė, R. (2003). 16–17 metų sportininkų fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo koreliaciniai ryšiai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 2(47), p. 79–84.
265. Vilkas, A., Kepeženas A., Katinas, M. (2006). Skirtingo amžiaus mergaičių fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo ir lytinio brendimo ryšys. *Sporto mokslas*, Nr. 4 (46), p. 68–72.
266. Vilkas, A., Kepeženas, A. (2008). Skirtingo amžiaus ir biologinės brandos paauglių (berniukų) fizinio vystymosi ir fizinio parengtumo kaita. *Sporto mokslas*, Nr. 2 (52), p. 62–67.
267. Vilkas, A., Mėlinis, R. (2014). Mokinių (11–17 metų) fizinio išsivystymo, fizinio ir funkcinio pajėgumo rodiklių kaitos ypatumai amžiaus aspektu. *Pedagogika*, Nr. 3, p. 105–121.
268. Vilūnienė, A., Tilindienė, I. (2003). Pradinių klasių mokytojų dalykinė kompetencija vedant kūno kultūros pamokas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (47), p. 85–91.
269. Vilūnienė, A., Trinkūnienė, L. (2014). *Šiuolaikinė kūno kultūros pamoka: žaidimai*: studijų knyga. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.
270. Vilūnienė, A., Volbekienė, V. (2004). *Kūno kultūros pamoka: metodinis leidinys*. Kaunas: LKKA.
271. *Vis tobuleti*. (1997). Sud. S. Stonkus. Vilnius: Respublikinis sporto ir specialistų tobulinimo centras.
272. Vyšniauskytė-Rimkienė, J. (2006). Paauglių socialinės kompetencijos bendrojo lavinimo mokykloje plėtojimas taikant socialinių gebėjimų lavinimo modelį. *Daktaro disertacija*. Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Kaunas: LKKA.
273. Volbekienė, V. (2004). *Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos*. Studijų knyga. Vilnius: LSIC.
274. Volbekienė, V. (2004a). Fizinis aktyvumas, sveikata ir senėjimas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 4(54), p. 10–14.
275. Volbekienė, V., Emeljanovas, A., Rutkauskaitė, R., Trinkūnienė, L. (2008). Mokinių fizinio aktyvumo ir su sveikata susijusio fizinio pajėgumo tarpusavio ryšiai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr.4 (71), p. 127–32.

276. Volbekienė, V., Griciūtė, A., Gaižauskienė, A. (2007). Lietuvos didžiųjų miestų 5–11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 2(65), p. 71–77.
277. Wang, A. (2002). Validation of a self-control rating scale in a Chinese preschool. *Journal of Research in Childhood Education*, Nr. 22 (4), p. 54–60.
278. *Websters Third International Dictionary*. (2000). Toronto.
279. Webster-Stratton, C. (2003). *How to Promote Children's Social and Emotional Competence*. London: Paul Chapman Publishing Ltd.
280. Weinberg, R. S., Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, Nr. 18, p. 406–418.
281. Weinberg, R. S., Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
282. Wigfield, A., Battle, A., Keller, L. B., Eccles, J. S. (2002). Sex differences in motivation, self-concept, career aspiration and choice. In A. V. McGillicuddy-de Lisi, R. De Lisi (eds.). *Biology, sociology, and behavior: the development of sex differences in cognition*, p. 93–124. Greenwich, CT: Ablex.
283. Wigfield, A., Battle, A., Keller, L. B., Eccles, J. S. (2002). Sex differences in motivation, self-concept, career aspiration and choice. In A. V. McGillicuddy-de Lisi, R. De Lisi (eds.). *Biology, sociology, and behavior: the development of sex differences in cognition*, Greenwich, CT: Ablex, p. 93–124.
284. Wolters, C. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, Nr. 38, p. 189–205.
285. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L., Diržytė, A. (1996). *Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata*. Vilnius: Leidybos centras.
286. Zambacevičienė, E. P. (2006). *Vaiko psichologinis pažinimas*. Šiauliai: ŠUL.
287. Zambacevičienė, E. P., Vičkutė, L. (2004). Auklėjimo šeimoje stilius ir vaikų vertybės. *Ugdymo psichologija*, Nr. 11–12, p. 93–98.
288. Zambacevičienė, E. P., Vičkutė, L. (2004). Auklėjimo šeimoje stilius ir vaikų vertybės. *Ugdymo psichologija*, Nr. 11–12, p. 93–98.
289. Zeidner, M., Boekaerts, M., Pintrich, P. R. (2000). Self-regulation: Directions and challenges for future research. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (eds.). *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
290. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: a social cognitive perspective. *Handbook of Self-Regulation*. Ed. by M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. San Diego, CA: Academic Press, p. 13–39.
291. Zimmerman, B. J., Kitsantas, A. (1996). Self-regulated learning of a motor skill: The role of goal setting and monitoring. *Journal of Applied Sport Psychology*, Nr. 8, p. 69–84.
292. Zimmerman, B. J., Kitsantas, A. (1997). Developmental phases in self-regulation: Shifting from process to outcome goals. *Journal of Educational Psychology*, No. 89, p. 29–36.
293. Zimmerman, B. J., Kitsantas, A. (2005). The hidden dimension of personal competence: Self-regulated learning and practice. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (eds.). *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press, p. 509–526.
294. Zimmerman, B. J., Kitsantas, A. (2014). Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, Vol. 39, Issue 2, April 2014, p. 145–155.
295. Zimmerman, B., Kitsantas, A. (2002). Acquiring writing revision and self-regulatory skill through observation and emulation. *Journal of Educational Psychology*, No. 94(4), p. 660–668.
296. Zins, J., Weissbert, R., Wang, M., Walberg, H. (2004) *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What does the Research Say?* New York: Teachers College Press.
297. Žemaitienė, N., Bulotaitė, L., Jusienė, R., Veryga, A. (2011). *Sveikatos psichologija*. Vilnius: Tyto alba.
298. Žukauskienė, R. (1996). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai.
299. Žukauskienė, R. (2001). *Kodėl vaikai neklauso? Moksleivių netinkamo elgesio ypatumai: metodinės rekomendacijos: mokymo priemonė tėvams ir mokytojams*. Pedagoginis psichologinis centras. Vilnius: G. Kuskio firma.
300. Žukauskienė, R. (2001). *Kodėl vaikai neklauso? Moksleivių netinkamo elgesio ypatumai. Metodinės rekomendacijos: mokymo priemonė tėvams ir mokytojams*. Pedagoginis psichologinis centras. Vilnius: G. Kuskio firma.
301. Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai.
302. Алексеева, Э. Н., Мельников, В. С. (2003). *Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом*. Методические указания: Оренбург ГОУ ОГУ, 37 с.
303. Бальсевич, В. К. (1999). Перспективы развития общей и технической спортивной подготовки физического воспитания (методологический аспект). *Теория и практика физической культуры*, No. 4–6.
304. Верхошанский, Ю. В. (1993). Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. *Теория и практика физической культуры*, 1993, No 8, с. 21–28.

305. Виленский, М. Я., Сафин, Р. С. (1989). *Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей*. Москва: Высшая школа.
306. Выготский, Л. С. (1983). *Развитие высших психических функций*. Москва: Педагогика-Пресс.
307. Зеньковский, В. В. (1996). *Психология детства*. Москва.
308. Зеньковский, В. В. (1996). *Психология детства*. Москва: Просвещение.
309. Ильин, Е. П. (2004). *Дифференциальная психофизиология*. Санкт Петербург: Литер.
310. Курамшин, Ю. Ф. (2007). *Теория и методика физической культуры: Учебник*. Москва: Советский спорт.
311. Лях, В. (1996). Развитие координационных способностей. *Теория и методика физической культуры*, No. 5, с. 31–33.
312. Матвеев, Л. П. (2004). *Теория и методика физической культуры*. Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. СПб.: Изд-во „Лань“, М.: ООО Изд-во „Омега-Л“, 160 с.
313. Матвеев, Л. П. (2004). *Теория и методика физической культуры*. Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. СПб.: Изд-во „Лань“, М.: ООО Изд-во „Омега-Л“.
314. Мильнер, Б. З. (2004). *Теория организации*. 4-е изд. Москва: ИНФРА.
315. Никитюк, Б. А., Черкасова, Р. С. (1993). *К вопросу о сенситивных, критических и кризисных периодах*. Москва.
316. Никифоров, Ф. (1989). *Самоконтроль человека*. Москва: Изд. Советский спорт.
317. Решетников, К. В., Кислицын, Ю. Л. (2000). *Физическая культура*. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. Москва.
318. Салников, В. А. (2008). Сенситивные и критические периоды как составляющие индивидуального развития. *Теория и практика физической культуры*, No. 2.
319. Смоленцева, В. Н. (2001). Психорегуляция в спорте. *Теория и практика физической культуры*, No. 5, с. 19–22.
320. Фонарев, Д. В., Панфилова, Е. А. (2004). Психологический анализ процесса адаптации учащихся к физическим нагрузкам в спортивно ориентированном физическом воспитании. *Физическая культура*, No. 4, 13–16.
321. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. (2000). *Теория и методика физического воспитания и спорта*. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: „Академия“.
322. Энока, Р. М. (2000). *Основы кинезиологии*. Киев: Олимпийская литература.

Klaipėdos universiteto leidykla

Vytė Kontautienė

SAVIKONTROLĖS GEBĖJIMŲ UGDYMO KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ METU ĮTAKA
JAUNESNIOJO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ FIZINIAMS GEBĖJIMAMS

Daktaro disertacija

Klaipėda, 2015

SL 1335. 2015 03 30. Apimtis 17,5 sąl. sp. l. Tiražas 15 egz.

Išleido ir spausdino Klaipėdos universiteto leidykla, Herkaus Manto g. 84, 92294 Klaipėda

Tel. (8 46) 398 891, el. paštas: leidykla@ku.lt; interneto adresas: <http://www.ku.lt/leidykla/>