

VILNIAUS PEDAGOGINIS UNIVERSITETAS
GAMTOS MOKSLŲ FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS TEORIJOS KATEDRA

Vytautas Kuklys, Vincentas Blauzdys

**KŪNO KULTŪROS TEORIJOS IR
METODIKOS TERMINAI BEI
SĄVOKOS**

Mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams

Vilnius, 2000

UDK 796.01
Ku-112

Recenzavo doc. dr. A. Vilkas

Apsvarstė ir rekomendavo spausdinti VPU Gamtos mokslų fakulteto taryba
(1999 06 23; protokolas Nr. 31)

ISBN 9986-869-52-8

© Vilniaus pedagoginis universitetas

PRATARMĖ

Žmogus pradeda mokytis dar prieš įžengdamas į pirmąją klasę, į pirmąjį kursą. Studijos universitete – tik formali profesinių žinių ir gebėjimų, asmenybės sklaida, kuri tęsiasi visą pedagogo veiklos laikotarpį. Švietimo esminės kaitos metu pedagogams tenka patirti itin sunkių išbandymų, didelių permainų: kuriamos neįprastos ugdymo strategijos, keičiamas ugdymo turinys ir jo samprata, taikoma daugiau naujų ugdymo metodų. Todėl būsimasis pedagogas turi būti itin gerai teoriškai pasirengęs ir aktyviai dalyvauti švietimo reformos darbuose. Vykstant sudėtingai, ilgalaikiai švietimo kaitai, pedagogas turi turėti ne tik gerą dalykinį pasirėngimą, bet ir gebėti perteikti daug pedagogikos, psichologijos, fiziologijos ir kitų mokslų žinių. Kūno kultūros mokytojo ir sporto šakos trenerio specialybę pasirinkę VPU studentai turi įvairią patirtį, nulėmusią jų fizinio ir dvasinio pasaulio sampratą. Ši samprata ir įgyjamos žinios, gebėjimai padeda studentams aiškintis ir interpretuoti kūno kultūros reiškinius bei faktus, išvengti vienpusiškos nuomonės.

Teorinį dėstomų dalykų pagrindą daugiausia lemia terminų (žodžio ar žodžių junginio, tiksliai nusakančio kurią nors mokslo ar kitos srities sąvoką) išmokimas ir sąvokų supratimas. Sąvokos yra svarbiausi mąstymo, ypač aukštesnio lygio mąstymo, elementai. Jos padeda nustatyti kūno kultūros objektą, idėjas, dėsnius, dėsningumus, metodinius fizinio ugdymo principus, jų sąryšį. Vartodami kūno kultūros terminus specialistai geriau supranta vienas kitą, lengviau bendrauja. Suvokti sąvokas ir logiškai mąstyti yra visų mokomųjų dalykų, iš jų ir kūno kultūros teorijos bei metodikos, uždavinys.

Atkūrus Lietuvos valstybingumą pertvarkomas kūno kultūros teorijos ir metodikos disciplinos turinys ir dėstymas. Daugėja literatūros lietuvių bei užsienio kalbomis. Prieštarinagai vertinami tie patys reiškiniai ir faktai. Todėl studentams ne visada pavyksta tinkamai išversti terminus, suvokti jų esmę. Be to, dažniausiai literatūros šaltiniuose vienas terminas turi kelias reikšmes, kartais net labai nutolusias. Šiame leidinyje, kad nebūtų išsiplėsta, dažniausiai pateikiama viena termino reikšmė. Kai kurie pamatiniai, naujesni terminai aiškinami plačiau. Manome, kad šiuo svarbiu švietimo kaitos laikotarpiu ši mokymo priemonė gerins VPU kūno kultūros specialybės bakalaurų ir magistrantų teorinį rengimą, aktyvins mąstymą ir mokymąsi.

Kūno kultūros teorijos terminus parinko ir jų reikšmes aprašė doc. V. Kuklys (3 sp. 1.), o kūno kultūros metodikos terminus ir sąvokas aiškino doc. V. Blauzdys (2,75 sp. 1.).

Autoriai

TERMINAI BEI SĄVOKOS

AEROBIKA: 1. Judesių veikla, kurios metu raumenyse energija gaunama su deguonimi, t. y. kada ATF atkuriama organizme dalyvaujant deguoniui, kvėpuojant. 2. Ciklinių ištvėrmės sporto šakų (iš dalies įtraukiant ir sporto žaidimus) pratimų sistema, gerinanti kraujotakos ir kvėpavimo funkcijų pajėgumą, stiprinanti žmogaus sveikatą. 3. Sportinė aerobika (žr. p. 75). 4. Sveikatingumo aerobika (ritminė gimnastika) (žr. p. 80).

AEROBINIAI PROCESAI – energijos (ATF) gamybos būdas panaudojant deguonį, oksiduojant angliavandenius (glikogeną, gliukozę), riebiąsias ir amino rūgštis. Šis energijos gamybos būdas yra pats ekonomiškiausias, tačiau lėčiausias. Aerobinių procesų pajėgumą lemia raumenų gebėjimas naudoti deguonį ir kraujotakos bei kvėpavimo sistemų veikla.

AEROBINIS PAJĖGUMAS. Žmogaus aerobinis pajėgumas vertinimas pagal: 1) aerobinį galingumą, kurį parodo MDS (maksimalus deguonies sunaudojimas per 1 minutę). Ištvėrmę lavinančių sportininkų MDS yra 5-6 l/min, nesportuojančių – 3-3,5 l/min. Moterų atitinkamai – 4-5 l/min ir 2,5-3 l/min; 2) įsidirbimo greitį (tai laikas, per kurį pasiekiamas MDS); 3) MDS darbo intensyvumo trukmę (tai laikas, kai organizmas gali dirbti maksimaliai); 4) MDS darbo ekonomiškumą, efektyvumą (tai konkretus atliekamas darbas maksimaliai naudojant deguonį).

AIŠKINIMAS – tai procesas, naudojamas pagrindžiant fizinio pratimo, judėjimo veiksmo atlikimo dėsningumus. Jis atsako į klausimus: ką reikia daryti, kaip reikia daryti, kaip nereikia daryti ir kodėl taip reikia daryti. Aiškinimas turėtų būti tikslus, trumpas, vaizdingas, emociingas. Aiškinant sudėtingesnių veiksmų techniką, galima kartu ir pademonstruoti.

AMPLITUDĖ – judančio kūno arba kūno dalies nuokrypis nuo vienos kraštinės padėties iki kitos. Matuojama kampiniais arba linijiniais matais. Priklauso nuo sąnarių paslankumo, raiščių ir raumenų elastingumo.

ANAEROBINIS PAJĖGUMAS – energijos kiekis raumenyse, atsirandantis vykstant ATF resintezei be deguonies. Dirbant anaerobinėmis sąlygomis, organizme susikaupia nevisiškai suskilusių produktų. Jie pašalinami ne vien darbo, bet ir poilsio metu. Norint juos pašalinti darbo metu reikia daugiau deguonies nei poilsio metu. Šis padidėjęs deguonies poreikis vadinamas *deguonies „išsiskolinimu“*. Maksimalus deguonies „išsiskolinimo“ dydis yra anaerobinio pajėgumo rodiklis. Treniruotų sportininkų šis rodiklis yra 15-20 litrų, netreniruotų – apie 10 litrų.

ANAEROBINIAI PROCESAI – energijos gamybos be deguonies būdas. Anaerobinių procesų metu ATF organizme atkuriama dviem būdais: 1) skylant kreatinfosfatui; 2) skylant glikogenui (glikolizė). Šių procesų pajėgumas treniruojantis pa-

didėja. Jų lygį galima nustatyti pagal deguonies „išsiskolinimo“ dydį ir pieno rūgšties koncentraciją kraujyje.

ANAEROBINIS SLENKSTIS – momentas, kai suintensyvinius judesių veiklą prasižėda anaerobiniai energijos gamybos procesai. Dirbant mažesnio intensyvumo darbą, ATF resintezei pakanka energijos, gaunamos aerobiniu būdu, todėl anaerobiniai procesai beveik nevyksta. Kai treniruotų žmonių pulso dažnumas padidėja maždaug iki 160-165 tv/min, o netreniruotų – 150-155 tv/min, tai anaerobiniai procesai gerokai suaktyvėja. Ši riba vadinama anaerobiniu slenksčiu. Ciklinių sporto šakų atstovui labai svarbu pasiekti aukštą anaerobinį slenkstį. Kuo aukštesnis sportininko anaerobinis slenkstis, tuo didesnę krūvio dalį jis gali atlikti ekonomiškų aerobinių reakcijų pagrindu.

A T F. Adenozintrifosforo rūgštis – tai pagrindinis energijos šaltinis, kurio reikia raumeniui susitraukti. ATF skildama išskiria energiją, kurią raumenys panaudoja susitraukdami. Raumenyse ATF yra nedaug, tačiau pastovus kiekis. Išeikvotos ATF atsargos turi būti tuoj pat atkurtos, kitaip raumenys nustos susitraukinėti. ATF atkuriamą dvejopomis cheminėmis reakcijomis: kvėpavimo, arba aerobinėmis (žr. p. 4), dalyvaujant deguoniui ir anaerobinėmis (žr. p. 4), nedalyvaujant deguoniui.

ATLETINĖ GIMNASTIKA (atletizmas) – viena iš sporto šakų. Ji yra dvejų krypčių. Vienos iš jų tikslas – ištrenuoti sveiką, stiprų ir gražų kūną. Ši kryptis dar vadinama kultūrizmu. Kultūrizmo pagrindą sudaro treniruotės naudojant svarmenis, sveikas maistas ir poilsis. Organizuojamos kultūrizmo (pozavimo) varžybos. Antrosios atletinės gimnastikos krypties tikslas – tam tikrų raumenų grupių jėgos lavinimas. Per varžybas stengiamasi išskelti kuo daugiau sveriančią štangą. Atliekami šie veiksmai: tūpimai su štangą ant pečių, štangos spaudimas gulint ant suolo, štangos kėlimas nuo žemės. Kūno grožis nevertinamas. Ši kryptis vadinama jėgos trikove.

ATLETINIS FIZINIS RENGIMAS – sportininko fizinių ypatybių bei su jomis glaudžiai susijusių kompleksinių gebėjimų, laiduojančių sėkmingą varžybinę veiklą, lavinimas.

AUKLĖJIMAS: 1. Vyksmas, kurio metu bręsta asmenybė, formuojami jos santykiai su aplinka, darbu, savimi. 2. Nuoseklus ir tikslingas poveikis asmenybės dvasinei bei fizinei brandai, siekiant parengti žmogų gamybinei, kultūrinei, visuomeninei veiklai, gyvenimui.

Auklėjimas yra integruotas mokymo ir lavinimo vyksmo elementas. Auklėjant yra formuojami auklėtinio pasaulėžiūros, doriniai, estetiniai santykiai su makropasauliu ir artimąja aplinka. Daugumoje pasaulio šalių siekiama ugdyti visapusišką (daugiapusę) asmenybę. Vis dėlto siekiant šio tikslo kyla ir pavojų: dalis mokytojų reikalauja, kad kiekvienas mokinyt būtų labai gerai parengtas iš jo srities. Tai trukdo formuoti realius ugdymo tikslus. Ilgai buvo manoma, kad mokykla rengia ateities visuomenės narį, dabartinėmis sąlygomis šią mintį derėtų pakeisti kita: mokykla rengia visuomenės narį, gebantį adaptuotis realioje aplinkoje.

Žmogaus psichinio ir socialinio vystymosi prielaida yra ir fizinis ugdymas. Fizinis ugdymas yra protinio, darbinio lavinimo ir dorinio, estetinio, darbinio auklėjimo pagrindas. Šios ugdymo sudedamosios dalys yra susijusios bei lemiančios viena kitą. Nors ugdymas yra vientisas procesas, bet vienai ar kitai sudedamajai daliai kartais skiriama daugiau reikšmės. Tai priklauso nuo ugdymo institucijų specifikos, konkrečių siekių. Daug lemia ir ugdytojas: kaip jis supranta auklėjimą, kaip geba diferencijuoti, kokią ugdymo dalį konkrečioje situacijoje laiko svarbiausia. Pavyzdžiui, kūno kultūros mokytojas turi tikslą – numatyti pagrindinius didaktinius uždavinius, kurie lems ir auklėjamuosius. Jei mokymo ir lavinimo uždavinius numatyti nėra sudėtinga (remiamasi išsilavinimo standartais, mokymo programa), tai auklėjamuosius ne visada lengva. Mat lavinant ir auklėjant mokinį turi įtakos ne vien mokymo turinys, bet ir mokytojo, mokinio požiūris į motorinę veiklą, įvairios situacijos ir panašiai. Pamokos laikas – labai trumpa laiko atkarpa. Todėl netikslinga auklėjamuosius uždavinius formuluoti apibendrintai, pvz., ugdyti bendražmogiškas vertybes, valią ir t. t. Šie uždaviniai prireikus pamokos plane įvardijami konkrečiau. Dažniausiai tikslinga juos sujungti su pratimų technikos mokymo, ypač fizinių ypatybių lavinimo, uždaviniais ir dalykiškiau suformuluoti.

BENDRASIS FIZINIS RENGIMAS – pagrindinių fizinių ypatybių (jėgos, išvermės, greitumo, lankstumo, koordinacijos) lavinimas, siekiant harmoningo fizinio parengtumo arba sėkmingos sportinės veiklos. BFR vykdomas: 1) siekiant stiprinti įvairaus amžiaus žmonių sveikatą, didinti jų fizinių pajėgumą; 2) rengiant sportininkus.

Pirmuoju atveju, siekiant suformuoti judėjimo įgūdžius bei išlavinti fizines ypatybes, naudojamos įvairios fizinio ugdymo priemonės (fiziniai pratimai, natūralios gamtos jėgos, higieniniai veiksniai). Vykdomas įvairaus amžiaus žmonių BFR. Pavyzdžiui, bendrojo lavinimo mokyklų kūno kultūros programų pagrindą sudaro bendrasis fizinis rengimas. Tą patį galima pasakyti ir apie ikimokyklinukų bei studentų fizinių rengimą.

Antruoju atveju sportininkų treniruočių procese skiriamas bendrasis ir specialusis fizinis rengimas. Sportininkų bendrojo fizinio rengimo struktūroje daugiausia akcentuojamas fizinių ypatybių lavinimas. Ir nors BFR turi garantuoti sportininkų pagrindinių fizinių ypatybių lavinimą, tačiau atsižvelgiant į sporto šaką ar rungtį įvairių sportininkų, pavyzdžiui: metikų, šuolininkų ir ilgų nuotolių bėgikų, BFR skirsis. Tą patį galima pasakyti ir apie boksininkų, imtynininkų ar slidininkų, dviratininkų BFR ir pan. Todėl, kalbant apie sportininkus, jų BFR sudarys fizinių ypatybių, būtinų siekiant pasirinktos sporto šakos arba rungties sėkmingų rezultatų, tikslingas lavinimas.

CHRONOMETRAŽAS – įvairios veiklos, procesų, operacijų trukmės tyrimas (žr. kūno kultūros pamokos glaudumas, p. 39).

ČEMPIONATAS – svarbiausios varžybos tarp stipriausių sportininkų ar komandų, organizuojamos vieną kartą per metus arba per kelerius metus. Čempionatuose paprastai dalyvauja nedaug sportininkų ar komandų. Čempionato nugalėtojams suteikiami tų metų čempionų vardai. Rengiami miesto, šalies, žemyno, pasaulio čempionatai.

DALINIS METODAS – praktinis technikos bei taktikos veiksmų mokymas skaidant juos į dalis. Taikomas tada, kai judėjimo veiksmą galima suskaidyti į dalis, o jo mokyti tikslinga dalimis (izoliuotai), vėliau sujungiant jas į visumą. Pavyzdžiui, mokant plaukti laisvu stiliumi, galima šį plaukimo būdą suskaidyti į dalis: a) slinkimas, b) rankų judesių mokymas, c) kojų judesių mokymas, d) slinkimo ir kojų judesių suderinimas, e) rankų judesių suderinimas su kvėpavimu, f) suderintas ir visas plaukimo būdo atlikimas.

Taikant šį metodą galima geriau išmokti sudėtingus judėjimo (technikos ir taktikos) veiksmus. Kyla pavojus išmokti atlikti tam tikras veiksmo dalis (elementus) kaip izoliuotus įgūdžius, kurių struktūra gali skirtis nuo viso judėjimo veiksmo struktūros. Norint to išvengti reikia išmoktas veiksmo dalis (elementus) tuoj pat jungti su kitomis veiksmo dalimis.

DINAMINIS STEREOTIPAS – tam tikra jaudinimo ir slopinimo procesų, vykstančių smegenų pusrutulių žievėje, seka. Pagal tai formuojasi žmogaus judėjimo įgūdžiai. Žmonių dinaminio stereotipo pavyzdžiais gali būti įvairūs judėjimo veiksmai (važiavimas dviračiu, bėgimas, plaukimas ir kt.), pastovus dienos režimas bei gyvenimo būdas. Dėl susidariusio stereotipo labai palengvėja aukštoji nervinė veikla, nes daugelis sudėtingų ciklinių veiksmų atliekami automatiškai.

DISTANCIJA – atstumas tarp išsirikiausiųjų voroje. Normali distancija – vienas žingsnis.

ETOSAS: 1. Socialinės grupės priimtų normų, reguliuojančių jos narių elgesį, visuma. 2. Tam tikrų klasių arba mokyklų bendrosios vertybės, bendrieji įsitikinimai ir veikseną.

FIZINĖ BŪSENA – visuma požymių, apibūdinančių žmogaus kūno sandarą, sveikatą, fizinių išsivystymą bei fizinių parengtumą.

FIZINĖS GALIOS – sportininko organizmo funkcinių galių, fizinių ypatybių bei kompleksinių gebėjimų išlavavimo lygis, pajėgumas realizuoti funkcinių potencialą per varžybas.

FIZINIS GEBĖJIMAS – mokėjimas panaudoti fizines ypatybes ir judėjimo įgūdžius atliekant judėjimo veiksmą (pvz.: gebėjimas toli nušokti, greitai bėgti, efektyviai dirbti fizinių darbą ir pan.).

FIZINIAI PRATIMAI – judėjimo veikla (specialūs judesiai ir jų junginiai), skirta fizinio ugdymo uždaviniams spręsti (žr. 15). Atliekant fizinius pratimus galima stiprinti sveikatą (pavyzdžiui, kai kurias sutrikusias organizmo funkcijas), tobu-

linti žmogaus kūno formas, formuoti judesių įgūdžius, lavinti fizines ypatybes, ugdyti valią. Fiziniai pratimai yra svarbiausia fizinio ugdymo priemonė.

FIZINIO UGDYMO FORMOS – mokymo proceso organizavimo ir fizinių ypatybių lavinimo struktūra. Fizinio ugdymo formos yra įvairios: pamoka, treniruotė (pamokos tipas), rytinė mankšta, gamybinė mankšta, gydomoji mankšta, higieninė mankšta, varžybos, turistinis žygis, ekskursija, išvyka, krosas, žaidimas ir kt. Pagrindinė forma – kūno kultūros pamoka.

FIZINIO UGDYMO METODAI. Metodas – veikimo būdas, kurį taikant siekiamas kuris nors tikslas. Fizinio ugdymo metodai – judėjimo veiksmų mokymo ir fizinių ypatybių lavinimo būdai. Sprendžiant fizinio ugdymo uždavinius taikomi įvairūs metodai: specifiniai (praktiniai metodai), būdingi daugiau tik fizinio ugdymo procesui, ir nespecifiniai (bendrieji žodiniai ir vaizdiniai pedagoginiai metodai), taikomi mokymo ir auklėjimo procese. Jie turi atitikti siekiamus ugdymo tikslus bei uždavinius, ugdymo turinį (žr. schemą, p. 10).

Metodo ir tikslo santykis yra nevienareikšmis: to paties tikslo galima siekti taikant skirtingus metodus. Paprastai stengiamasi taikyti įvairius suderintus **metodus**. Fizinio ugdymo metodai – tai ir ugdymo stiliai, nusakantys mokytojo ir mokinių bendro darbo pobūdį, jų sąveikos savitumus. Šie sąveikos savitumai kito nuo J. A. Komenskio klasikinės mokymo teorijos (1657) iki naujausios G. I. Brownio holistinio ugdymo (1990) teorijos, nes kiekviena iš jų akcentavo savitas mokymo (-osi) taisykles įgyvendinant šiek tiek skirtingai suvokiamus tikslus. Šiandien svarbiausios yra humaniškumo ir demokratiškumo, tautiškumo išsaugojimo ir atsinaujinimo (atvirumo ir kritiškumo aspektais) idėjos, akcentuojami tautiniai humanistiniai idealai. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos vizijos kūrėjai skleidžia humanistinės psichologijos idėjas apie asmenybę ir jos ugdymą.

Vienus ugdymo metodus galima sieti su bendraisiais asmens ugdymo tikslais, kitus – su dalyko mokymu. Bet visi taikomi ugdymo ir dalyko metodai turi būti suderinti su bendraisiais ugdymo siekiais. Neatitikimų atsiranda, jei nebeskiriami daliniai uždaviniai ir strateginiai ugdymo tikslai, jei nuolat taikomi varžybų metodai arba vien mechaniškai mokoma tam tikrų uždavinio sprendimo būdų. Pvz., fizinio parengtumo rezultatai gali būti akivaizdžiai geresni – atliktas trumpalaikis dalinis uždavinys. Vis dėlto taikant tokius metodus galima neigiamai paveikti dorinę asmens brandą, mokymosi ir mankštinimosi motyvaciją bei fizinio aktyvumo poreikį. Vyraujant tokiems metodams, nukenčia bendras intelektualinis mokslievių išprusimas, jų socialinė kompetencija, mažėja judėjimo poreikis.

Svarbiausiuoju judėjimo veiksmų technikos mokymo ar fizinių ypatybių lavinimo metodo pasirinkimo kriterijumi galima laikyti metodinių fizinio ugdymo principų atitikimą psichikos ir motorikos funkcijų raidos dėsningumams. Pvz., sukūrus problemines situacijas (kokius specialiuosius pratimus pasirinkti ir atlik-

ti, kad šokant per ožį kojomis žergtai technika būtų nepriekaištinga; koki derinį atlikti metant kamuolį iš užribio ir t. t.) moksleivis išmoks ne tik produktyviai mąstyti, bet svarbiausia – **veikti**.

Kitas pasirinkimo kriterijus – savarankiška ir motyvuota mokinio veikla. Svarbu mokiniui sudaryti tokias sąlygas, kad jis pats norėtų mokytis ir pats suformuluotų bei išsąmonintų mokymosi tikslą bei uždavinius, t. y. įvardytų, ko nori išmolti. Pvz., laukiant eilės mesti kamuolį pašokus galima papildomai atlikti perdavimą į sieną arba 2-3 pratimus, stiprinančius tarpšonkaulinius raumenis.

Trečiasis kriterijus – konkrečių mokymosi dalykų ir artimiausios moksleivio pažinimo srities atitikimas. Svarbu, kad mokinys, mokydamasis per pamoką, sutelktų visą savo išmintį, pojūčius ir jausmus („susiliejantis“ mokymas). Mokytis – tai atrasti. Pvz., devintokai mokosi 2 prieš 2 atlikti pagrindinę užtvaram, modeliuojamos įvairios situacijos. Po 3-4 pamokų perprasta užtvaram atliekama žaidžiant 5 prieš 5. Taip per patyrimą, emocijas ir bendradarbiaujant partneriams plečiama artimiausia mokinio pažinimo sritis, įgyvendinamos iškilusios idėjos, o žaidėjai orientuojami ne tik į krepšinio dalykines žinias, mokėjimus, bet ir į auklėjamąsias vertybes jiems, kaip žaidėjams, sąveikaujant. Kai moksleivis įsitraukia į prasmingą mokymąsi **čia ir dabar**, jis pradeda patirti atradimų džiaugsmą, tobulėjimo pojūtį, kuris yra svarbus vidinis paskatinimas.

Ketvirtasis kriterijus – grįžtamasis ryšys ir pamokų sistema turėtų atitikti ugdymo bei sveikatos stiprinimo funkcijas. Pvz., mokydami penktoką techniškai šokti į toli įsibėgėjus, jam siūlome šuolį atlikti 15–20 kartų per pamoką. O dabar mokinys per pamoką atlieka kartais tik 6-8 šuolius ir judesius „pajautimas“ per tą pamoką būna labai menkas, kitą kartą vėl tenka pradėti viską iš pradžių. Pirmuoju atveju tikėtina, kad išaugs jo pasitikėjimas savimi, pagerės nuomonė apie save, bendraklasius.

Tai patys bendriausi metodo ar kelių metodų pasirinkimo kriterijai. Laisvė rinktis metodus įpareigoja juos išmintingai taikyti, perprasti, kokios gali būti tų metodų taikymo pasekmės mokiniui. Kūno kultūros išsilavinimo standartai orientuoja taikyti ne tik metodus, bet ir **metodinius būdus**. Pvz., siūlomi tokie žodinio metodo metodiniai būdai: projekto rengimas, debatai, o vaizdinių metodų – piešinio demonstravimas ir jo komentavimas, tai atlieka tik mokiniai. Todėl renkant metodą labai svarbi yra mokytojo asmenybė. Joks metodas nebus efektyvus, jeigu mokytojas bus tik atlikėjas arba aklai kopijuos kito pedagogo taikomą metodą, manydamas, kad pasiekia tą patį rezultatą.

FIZINIO UGDYMO METODAI



FIZINIO UGDYMO METODIKA – pedagogikos mokslų šaka, tirianti įvairaus amžiaus žmonių sveikatos stiprinimą, judesių mokymą, fizinių ypatybių lavinimą ir atsakanti į klausimą, kaip reikia vesti įvairaus amžiaus žmonių – nuo ankstyviausio vaikų amžiaus iki senyvo žmonių amžiaus – pratybas. Todėl skiriama atitinkamo amžiaus žmonių ugdymo metodika: 1) ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis ugdymas, 2) moksleivių (bendrojo lavinimo, profesinių ir specialiųjų mokyklų) fizinis ugdymas, 3) studentų fizinis ugdymas, 4) suaugusiųjų žmonių fizinis ugdymas, 5) senyvo amžiaus žmonių fizinis ugdymas.

Fizinio ugdymo metodikoje nurodomos optimalios fizinio ugdymo priemonės (žr. 12), fizinio ugdymo metodai (žr. 8), kurių reikia vedant įvairaus amžiaus žmonių pratybas.

FIZINIO UGDYMO METODINIAI PRINCIPAI – pagrindiniai fizinio ugdymo teorijos, koncepcijos teiginiai, apibūdinantys ugdymo dėsnius, dėsningumus ir svarbiausius mokymo, auklėjimo, fizinių ypatybių lavinimo reikalavimus.

Pedagogikoje šie principai vadinami didaktiniais (mokymo). Fizinio ugdymo procesui, ypač judėjimo veiksmų mokymui, fizinių ypatybių lavinimui, būdingi ne tik bendri pedagoginiai dėsningumai, bet ir specifiniai dėsningumai (ypatumi). Šie specifiniai dėsningumai vadinami fizinio ugdymo metodiniais principais. Fizinio ugdymo metodinių principų supratimas – tai mokymo, fizinių ypatybių lavinimo dėsningumų, trumpiausio ir efektyviausio fizinio ugdymo uždavinių sprendimo būdo žinojimas.

Sąmoningumo ir aktyvumo principas. Mokiniai turėtų suprasti fizinio ugdymo tikslus ir uždavinius, tam tikros pamokos, ypač pamokų ciklo, uždavinius. Mokytojas, siūlydamas vaikams atlikti judėjimo veiksmus ar fizinius pratimus, turi paaiškinti, ne tik ką reikia atlikti ir kaip atlikti, bet ir kodėl tą ar kitą pratimą

reikia daryti, koks jo poveikis organizmui, jo taikomoji reikšmė ir pan. Mokiniai turėtų mokėti analizuoti, vertinti ir draugų atliekamus judesius, veiksmus, laimėjimus bei nesėkmes. Aktyvumą lemia susidomėjimas, užduotys pagal jų jėgas. Dirbant su vaikais, pratybos turėtų būti įdomios, skatinančios mankštintis ir po pamokų. Įdomių pratybų metu vaikai pratinami sistemingai dirbti, atkakliai siekti užsibrėžtų tikslų.

Sistemingumo principas. Mankštintis reikia reguliariai (nepertraukiamai), derinti fizinių krūvį ir poilsį, nuosekliai modeliuoti pratybas. Funkciniai pakitimai organizme atsiranda tik sistemingai atliekant fizinius pratimus ir atvirksčiai – nustojus mankštintis jie nyksta. Būtina, kad kiekvienų pratybų metu pasiekti rezultatai sumuotųsi su ankstesniais, taip būtų geriau lavinami judesių įgūdžiai ar fizinės ypatybės. Tą pasiekti galima, jeigu pratybos vyksta ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę. Didėjant treniruotumui, intervalai tarp pratybų mažėja. Sporto treniruotės – labiausiai nepertraukiamas procesas.

Organizmo funkcinius pajėgumus lemia ne tik krūvis, bet ir poilsis, kurio reikia norint atgauti darbingumą ir jį didinti. Todėl poilsis – būtinas fizinio ugdymo proceso komponentas. Teisingai sakoma, kad fizinio ugdymo menas – tai menas kaitalioti krūvį su poilsiu.

Galima schematiškai išskirti keturias darbingumo kitimo fizinio krūvio metu ir jį atlikus fazes: 1) energijos išsekimo (nuovargio fazė), 2) darbingumo (jėgų) atgavimo, 3) padidėjusio darbingumo (superkompensacijos fazė), 4) grįžimo į pradinį darbingumo lygį (redukcijos fazė).

Žmogaus, atlikusio optimalų fizinių krūvį (po kurio laiko), padidėja darbingumas (superkompensacijos fazė, kurios metu organizme kaupiasi energetinių medžiagų atsargos: kreatinfosfatas, glikogenas ir kt.). Jeigu kito krūvio atlikimo laikas sutampa su padidėjusio darbingumo faze, atsiranda galimybė padidinti krūvio apimtį bei dėsningai didinti organizmo darbingumą.

Pratybų nuoseklumą lemia mokomosios medžiagos prieinamumas. Todėl mokymo procese reikia į tai atsižvelgti. Fizinis ugdymas – tai ilgai trunkantis procesas. Jį organizuoti galima taip: nuo bendro fizinio rengimo pratybų pereinant prie specializuotų pratybų. Tenka atsižvelgti į organizmo vystymosi ypatumus, pažydziai, visų pirma atsiranda funkcijos, lemiančios judesių koordinaciją ir greitumą, vėliau išsivysto jėga ir po to ištvermė. Į tai taip pat reikia atsižvelgti lavinant mokinių fizinės ypatybes.

Pratybų nuoseklumą taip pat lemia nuoseklus perėjimas nuo suformuotų judesių įgūdžių prie naujų (remiamasi teigiamu įgūdžių perkėlimu). Tarp pratybų (pamokų ciklo) turi būti glaudus ryšys. Kiekvienos pamokos metu įtvirtinama praėjusios pamokos medžiaga ir taip sudaromos būtinos prielaidos būsimos pamokos medžiagai išmokti.

Prieinamumo ir individualizavimo principas. Mankštinantis būtina atsižvelgti į amžių, lytį, fizinį parengtumą, sveikatos būklę ir kitas individualias ypatybes. Pedagogui tenka reguliuoti fizinio krūvio dydį, fizinių pratimų sudėtingumą. Atsižvelgiama į sportuojančiojo fizinius gebėjimus, jo galimybes bei fizinio pratimo ypatumus. Praktikoje pedagogai naudoja kūno kultūros programose nurodytus fizinius pratimus, judėjimo veiksmus, orientacines normas. Taikant šį principą reikia laikytis metodinių taisyklių: nuo žinomo prie nežinomo, nuo paprasto prie sudėtingo, nuo lengvo prie sunkaus. Ugdytinių organizmo funkciniai pajėgumai visada yra skirtingi, individualūs. Todėl fizinio ugdymo procesą reikia individualizuoti – parinkti mokiniui mokymo užduotis ir metodus, nustatyti krūvį ir jį atitinkamai reguliuoti, naudoti įvairias pratybų formas ir pedagogines priemones ir t. t.

Vaizdumo principas. Svarbiausias šio principo uždavinys – sudaryti aiškų to ar kito judėjimo veiksmo vaizdinį ir siekti įvaldyti taisyklingai veiksmą. Šis uždavinys sprendžiamas parodant veiksmą, vaizdingai paaiškinant, analizuojant judesius, demonstruojant vaizdines priemones (technines vaizdumo priemones). Vaizdumo principas remiasi ne tik rega, bet ir kitais pojūčiais. Vaizdumas fizinio ugdymo procese – tai visų pojūčių (analizatorių) – regos, klausos, pusiausvyros, judėjimo ir kt. – mobilizavimas. Kuo daugiau pojūčių dalyvauja sudarant vaizdinį ir tinkamai metodiškai įvaldant veiksmą, tuo jis būna aiškesnis, tikslesnis, tvirtesnis.

Laipsniško reikalavimų didinimo (progresavimo) principas. Duodamos ir atliekamos vis sunkesnės užduotys laipsniškai didinant krūvio apimtį. Kai fizinis krūvis tampa įprastu ir daugiau nesukelia superkompensacijos, jis nebegali daugiau vyrauti kaip pagrindinis teigiamų pakitimų organizme veiksnys. Norint padidinti organizmo funkcinį pajėgumą, reikia sistemingai atnaujinti, keisti fizinius krūvius, didinti jų trukmę ir intensyvumą. Krūvio didinimas gali vykti: 1) tolygiai (tolygiai kylantis), 2) laipteliais, 3) banguota linija.

FIZINIO UGDYMO PRIEMONĖS – fiziniai pratimai (gimnastika, žaidimai, sportas, turizmas), natūralios gamtos jėgos (saulė, oras ir vanduo), higienos veiksniai (darbo ir poilsio režimas, miego režimas, racionali mityba, kūno priežiūra, drabužių, avalynės, patalpų švara ir kt.).

Fiziniai pratimai – pagrindinė ir specifinė fizinio ugdymo priemonė. Juos atliekant sprendžiami fizinio ugdymo uždaviniai. Natūralios gamtos jėgos ir higienos veiksniai – papildoma fizinio ugdymo priemonė, kuri kartu su fiziniiais pratimais sustiprina fizinių pratimų poveikį organizmui.

FIZINIO UGDYMO RYŠYS SU DARBINIU LAVINIMU – tai fizinio ugdymo teorijos ir praktikos bei darbo pagrindų harmoningas derinimas. Fizinio ugdymo tikslas – paruošti fiziškai tobulą žmogų, pasirengusį dirbti. Tik fiziškai pajėgūs žmonės gali pasiekti efektyvių rezultatų.

Darbinio lavinimo dalykiniai uždaviniai yra du: 1) suteikti žmonėms žinių apie pramonės ir žemės ūkio gamybą; 2) išugdyti praktinį gebėjimą naudotis darbo įrankiais.

Antras uždavinys yra susijęs su specialių judėjimo įgūdžių formavimu: darbo metu reikia greitai, tiksliai atlikti judesius. Reikia išugdyti gebėjimą taip dirbti, kad nebūtų kaustomi judesiai, gebėjimą valdyti optimalų judesių ritmą ir tempą, mokėjimą panaudoti savo kūno svorį ir inerciją judant, mokėjimą greitai orientuotis ir veikti įvairiomis darbo sąlygomis sudėtingose situacijose, gebėjimą derinti rankų ir kojų judesius ir pan. Ugdant tokius gebėjimus didelis vaidmuo tenka ir fiziniam ugdymui.

Fizinis ugdymas, lemiantis bendrą fizinį parengtumą ir judesių formavimą, sudaro sąlygas sėkmingai organizuoti darbinį lavinimą: sveiki, vikrūs, fiziškai stiprūs ir ištvermingi žmonės greičiau ir tvirčiau įvaldo įvairių profesijų darbo judesius, sugaišta 30 proc. laiko mažiau negu tie žmonės, kurie anksčiau nebuvo sportavę. Žmonės, turintys gerą bendrą fizinį parengtumą, dirba 2-5 proc. našiau negu tie, kurie sistemingai nedaro fizinių pratimų. Be to, specialiais tyrimais įrodyta, kad darbininkai sportininkai mažiau serga įvairiomis ligomis, mažiau gamina broko.

Žmogaus organizmą teigiamai veikia gamybinė gimnastika. Dešimt minučių, sugaištų atliekant darbo metu fizinius pratimus, su kaupu kompensuoja prarastą laiką: atliekant fizinius pratimus mažėja nuovargis, raumenys vienodai apkraunami, pagerėja nuotaika, padidėja darbo našumas, palaikomas geras darbingumas per visą darbo dieną. Specialiais tyrimais įrodyta, kad gamyklose, kuriose atliekama gamybinė gimnastika, darbo našumas padidėja keliais procentais. Darbo našumo pakėlimas 2-3 proc. per metus duoda tokią ekonominę naudą, kuri skaičiuojama šimtais tūkstančių pinigų.

Taigi sistemingai daromi pratimai teigiamai veikia ne tik žmogaus sveikatą, jo fizinį tobulėjimą, bet ir turi įtakos darbo procesui, padeda didinti darbo efektyvumą. Didelę reikšmę rengiant įvairių profesijų specialistus – lakūnus, gaisrininkus, geologus, statybininkus, jūrininkus, dispečerius, ekskavatorininkus ir kt. – turi fizinis ugdymas. Kita vertus, ir pats darbas, ypač fizinis, gali tapti fizinio ugdymo priemone, jeigu jis yra įvairiapusis, gerai organizuotas ir reglamentuotas (tinkamai suderinamas su poilsiu, nedirbama, kol labai pavargstama ir pan.). Be to, nereikia užmiršti, kad darbo metu kuriamos materialinės ir dvasinės vertybės, bet nesprenžiami fizinio ugdymo uždaviniai. Fizinis ugdymas yra vienintelis mūsų gyvenime reiškinys, skirtas tiesiogiai fiziškai tobulinti žmogų, ruošti jį gyvenimui, darbui, kūrybai.

FIZINIO UGDYMO RYŠYS SU DOROVINIU AUKLĖJIMU – tai fizinio ugdymo teorijos ir praktikos bei visuomenės elgesio principų, normų harmoningas derinimas. Asmenybės formavimuisi turi įtakos daugelis veiksnių: šeima, mokykla, bendruomenė (darbo, sporto), artimi draugai, estetinio auklėjimo priemonės ir kt.

Žmogaus dora formuojasi dirbant, mokantis, visuomeniškai veikiant, sportuojant. Žmogaus elgesį lemia moralės bruožai: patriotizmas, sąžiningas požiūris į darbą, kolektyviškumas, humanizmas, teisingumas, sąmoninga drausmė ir kt.

Įvairių sporto šakų pratybos, varžybos ir apskritai sportas turi didžiulę reikšmę ugdant doros bruožus. Sporto varžybose, t. y. bėgimo takuose, sporto aikštelėse, susitinka įvairių tautybių, rasių, įvairių politinių įsitikinimų žmonės. Visus juos jungia sportinė kova, pagrįsta humanizmo principais: pagarba varžovui, solidarumu, sąžiningumu. Sąžiningas požiūris į darbą – vienas iš moralės bruožų.

Siekdamas didelio sportinio meistriškumo, sportininkas turi dėti milžiniškas fizines ir dvasines pastangas, rodyti valią, narsumą, sistemingai dirbti, treniruotis, atlikti didelius fizinius krūvius. Visa tai daro didelę įtaką ir tolesniam gyvenimui. Garsus bėgikas P. Snellas yra sakęs, kad jis labai vertina pasiruošimą, įgytą jaunystėje įvairiose sporto šakose, ir žinias bei įgūdžius, įgytus treniruojantis vienoje sporto šakoje. Jis ypač vertino tą pasitikėjimą savo jėgomis, kurį įgijo siekdamas sporto aukštumų, ir suprato, kad tas pasitikėjimas pravers ir kitose gyvenimo srityse. Panašias mintis yra išsakęs ir žymus Lietuvos treneris A. Šocikas.

Ugdyti kolektyviškumą padeda įvairūs sporto ir judrieji žaidimai. Komandos pergalę daugiausiai nulemia tai, kaip komandos draugai jaučia vienas kito „alkūnę“, t. y. kaip yra susižaidę, kaip geba savo asmeninius interesus derinti su komandos.

Ugdyti humaniškumą sporte yra daug galimybių. Kiekvienas sportininkas privalo būti garbingas kovotojas, gerbti varžovą. Prisiminkime žymaus mūsų Respublikos boksininko A. Šociko elgesį ringe. Jis visuomet gebėdavo tvardyti, buvo drausmingas, gerbė kiekvieną priešininką, vengė šiurkščių veiksmų, nenaudojo neleistinų smūgių. Ne be reikalo jis buvo vadinamas „ringo džentelmenu“. Draugiškas rankos paspaudimas pasibaigus varžyboms – ne formalumas. Tai parodo, kad varžovai gerbia vienas kitą, kad įtempta sportinė kova nenutraukė draugystės ryšių.

FIZINIO UGDYMO RYŠYS SU ESTETINIU AUKLĖJIMU. Estetinis auklėjimas – svarbi sudedamoji auklėjimo dalis. Estetiškai auklėjant siekiama: 1) išmokti suprasti ir vertinti grožį gamtoje, visuomenėje, darbe ir žmonių tarpusavio santykiuose, literatūros ir meno kūrinuose; 2) išmokyti kurti grožį savo veikloje ir stengtis, kad tai taptų įpročiu, poreikiu.

Tinkamai organizuojamas bei vykdomas fizinis ugdymas, naudojant fizinius pratimus bei natūralias gamtos jėgas ir higienos veiksnius, padeda efektyviai spręsti estetinio auklėjimo ir lavinimo uždavinius. Naudojamos fizinio ugdymo priemonės padeda teisingai suprasti ir įvertinti judesių grožį, jų išraiškumą, sporto technikos tobulumą. Kai sporto varžybose dalyvauja didelio meistriškumo sportininkai, kiekviena sporto šaka tampa lyg savotiška meno šaka. Fiziniai pratimai padeda formuoti gražias kūno formas. Kūno grožis priklauso nuo mūsų pačių.

Daugiausia kūno grožį padeda tobulinti atletinė gimnastika, kurios tikslas – išlavinti sveiką, stiprų ir gražų kūną.

Estetiniam auklėjimui turi reikšmės ir gamtos grožis. Gamtoje gali būti organizuojamos įvairios fizinio ugdymo pratybos: slidinėjimas, plaukimas, turizmas, alpinizmas ir kt.

Estetiškai auklėjant būtina, kad fizinio ugdymo procese būtų laikomasi elementariausių higienos reikalavimų. Sporto salė turi būti švari, išvėdinta, neužgriozdinta prietaisais bei įrankiais. Moksleivių apranga taip pat turi būti švari, tvarkinga. Svarbu kūno kultūros pamokų metu akcentuoti taisyklingą kūno laikyseną. Estetinio auklėjimo rezultatai bus akivaizdūs, jeigu grožio suvokimą, pajautimą ir gebėjimą jį įvertinti pradėsime ugdyti nuo vaikystės.

FIZINIO UGDYMO RYŠYS SU PROTINIU LAVINIMU – tai fizinio ugdymo teorijos ir praktikos bei protinės veiklos harmoningas derinimas. Mūsų judesiai yra sąmoningos veiklos rezultatas. Rusų fiziologas J. Sečenovas teigė, kad visa begalinė smegenų veiklos išorinė įvairovė pagaliau pasireiškia tik vienu reiškiniu – raumenų judesiu. Ar juokiasi vaikas, matydamas žaisliuką, ar šypsosi Garibaldis, tremiamas dėl per didelės tėvynės meilės, ar virpa mergina, vien pagalvojusi apie pirmąją meilę, ar kuria ir užrašo Niutonas pasaulinės svarbos dėsnius, – visais atvejais galutinis veiksmas yra raumenų judesys.

Todėl fizinio ugdymo metu lavinamas ir protas. Fizinio ugdymo procese būna įvairių situacijų, iškyla nemažai problemų, kurias norint išspręsti, reikia mąstyti. Atliekant paprastą judesį ar veiksmą, reikia galvoti, kaip atlikti greičiau, tiksliau, kaip įstaisyti klaidą ir pan. Visa tai yra susiję su mąstymo operacijomis (stebėjimu, analize, apibendrinimu ir sprendimu). Protinės veiklos specifiškumas (ypatumas) fizinio ugdymo pratybų metu – tai glaudi kūno judesių ir protinės veiklos operacijų sąveika: vykdytojai visą laiką tikrina, kontroliuoja, kaip atliekami judesiai, lygina atliktą veiksmą su etalonu. Tokiu būdu susiformuoja svarbiausi raumenų veiklos ypatumai bei taisyklingo judėjimo gebėjimai.

Fizinio ugdymo metu moksleiviai sužino, kodėl šį pratimą reikia daryti, kodėl jį reikia tiek kartų kartoti, kaip jis veikia organizmą, kokios to pratimo naudojimo galimybės ir pan. Jie gauna pedagogikos, fiziologijos, higienos ir kt. žinių. Mokiniai skatinami samprotauti, kūrybiškai veikti. Sporto žaidimai šiuo atžvilgiu turi teigiamą reikšmę, nes juos atliekant reikia greitai nuspręsti, kaip veikti, kai keičiasi situacijos, nuspėti priešininko planus, ketinimus, išsiaiškinti jo silpnąsias ypatybes ir jomis pasinaudoti per varžybas ir pan. Žaidėjas priverstas visą laiką mąstyti, samprotauti. Be to, fizinio ugdymo pratybų metu stiprinama žmogaus sveikata, lavinamos jo fizinės ypatybės, skatinamas jo optimalus fizinis vystymasis, o tai sudaro palankias sąlygas jo protinei veiklai.

FIZINIO UGDYMO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI. Fizinio ugdymo tikslas – puose-

lėjant kūno kultūros vertybes ugdyti fiziškai tobulus žmones, pasirengusius atlikti socialines–kultūrinės pareigas.

Fizinio ugdymo uždaviniai yra skirstomi į keturias grupes: 1) sveikatos stiprinimo uždaviniai – harmoningai vystyti kūno formas ir organizmo funkcijas, jį grūdinti (didinti atsparumą nepalankiems veiksniams), formuoti taisyklingą laikyseną, pratinti laikytis režimo ir asmens higienos reikalavimų; 2) mokymo uždaviniai – teikti teorijos ir metodikos žinių, formuoti judesių įgūdžius ir ugdyti gebėjimą visa tai taikyti esant konkrečioms gyvenimo sąlygoms: buityje, darbe, sporte, šalies gynyboje ir pan.; 3) lavinimo uždaviniai – lavinti fizines ir protines ypatybes (aktyvinti ir tobulinti organizmo sistemų veiklą); 4) auklėjimo uždaviniai – ugdyti teigiamas dorines savybes: gerumą, draugiškumą, sąžiningumą, kuklumą, pagarbą varžovui, pratinti valdyti spontaniškas pykčio, agresijos ir kt. apraiškas. Formuoti žmogaus ir jo judesių grožio supratimą, gebėjimą vertinti grožį ir kurti jį fizinės veiklos metu. Ugdyti valios savybes: atkaklumą, ryžtingumą, drąsą, pasitikėjimą savo jėgomis ir kt.

FIZINIO UGDYMO TURINIO INTEGRACIJOS BŪDAI. Atliekant fizinius pratimus, ugdomos fizinės ypatybės, gebėjimai, kurie turi būti integruojami į visapusišką ugdymą. Lietuvos švietimo sistema išgyvena permainų laikotarpį. Atnaujinamas, humanizuojamas ir demokratinamas fizinio ugdymo turinys bei procesas, visapusiškai ugdoma asmenybė, žmogus įsitraukia į kultūrą, atsiranda įvairios jos apraiškos. Dėl šių permainų galima išskirti šiuos fizinio ugdymo turinio integracijos būdus: **sociokultūrinį, tarpdalykinį, vidinį dalyko.** Norint juos įgyvendinti reikia taikyti įvairius pedagogikos ir fizinio ugdymo metodikus bei metodinius būdus.

Sociokultūrinė integracija siekiama fizinio ugdymo turinį priartinti prie mokleivio socialinės, kultūrinės patirties ir tenkinti jo amžių, lytį, fizinį aktyvumą bei sveikatą atitinkančius interesus. **Tarpdalykinė** integracija norima stiprinti ryšius su mokymo dalykų – gimtosios kalbos, biologijos, chemijos, fizikos, darbų ir buities kultūros, istorijos ir pilietinės visuomenės pagrindų, meno dalykų ir etikos – kursais (teminė integracija), taikant frontalius, grupinius ir individualius mokinių veiklos organizavimo metodus (metodų integracija), vartojant bendras tam tikrų mokslo sričių sąvokas, remiantis mokslinėmis idėjomis, principais ir dėsninumuais (konceptuali turinio integracija). **Vidinė** dalyko integracija norima pasirinkti iš tam tikrų sporto šakų privalomąjį turinio minimumą, jį susisteminti ir panaudoti ne tik žinioms kaupti, bet ypač gebėjimams ugdyti, vertybinėms nuostatoms formuoti bei veiklos būdams plėsti.

FIZINIS AKTYVUMAS – tai griežtų raumenų sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojama daugiau, palyginus su ramybės būseną. Žmogaus fizinis aktyvumas reiškiasi aktyviai poilsiaujant, sportuojant, mankštinant, dir-

bant, atliekant namų ruošos, buitines darbus ar kitoje veikloje, susijusioje su energijos suvartojimu.

Žmogus fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniui darbui atlikti skiria laiko (paros, savaitės, mėnesio, metų) dalį. Visuma aktyvių veiksmų, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys bei sąnariai, parodo jo fizinio aktyvumo lygį.

FIZINIS DARBINGUMAS – žmogaus potencialus gebėjimas per nurodytą laiko tarpą atlikti maksimalų fizinio darbo kiekį.

FIZINIS IŠSIVYSTYMAS – žmogaus organizmo morfologinių ir funkcinių savybių pakitimo (dėl gyvenimo sąlygų, darbo ir ugdymo įtakos) laipsnis. Jis nustatomas atliekant antropometrinius (somatometrinius ir fiziometrinius) tyrimus. Gauti rodikliai (ūgio, svorio, krūtinės apimties, gyvybinės plaučių talpos ir kt.) rodo žmogaus fizinį išsivystymą.

FIZINIS KRŪVIS – raumenų darbo intensyvumas ir trukmė, rodantys fiziologinių pokyčių organizme dydį. Fizinis krūvis gali būti didesnis ar mažesnis, paveikti visą organizmą ar tiksliai kurias organizmo sistemas, raumenų grupes. Fizinio krūvio dydį lemia jo apimtis: trukmė ir intensyvumas. Trukmė išreiškiama laiko matavimo vienetais: s, min, h ir t. t.

Intensyvumas – tai atlikto darbo kiekis per laiko vienetą. Pavyzdžiui, ciklinėse sporto šakose intensyvumas – tai greitis, aciklinėse – tempas (kartojamų judesių dažnumas). Intensyvumą taip pat rodo pratybų glaudumas (motorinis glaudumas), sportininkų pulsas. Optimaliai derinant fizinio krūvio trukmę ir intensyvumą galima pasiekti didelį sportininko treniruotumą.

Pagal įtraukiamų į darbą raumenų kiekį fizinis krūvis yra lokalusis, bendrasis ir regioninis. Pagal organizmo reagavimo į atliekamą darbą laipsnį – didelis, didžiausias, mažas, ribinis ir vidutinis. Fizinio krūvio komponentai: fizinio pratimo intensyvumas, atlikimo trukmė, poilsio pobūdis ir trukmė, fizinio pratimo kartojimų skaičius.

Fizinio krūvio reguliavimas per pamoką. Tinkamas fizinio krūvio reguliavimas lemia mokinių sveikatą. Maži fiziniai krūviai gali būti neefektyvūs, labai dideli – pakenkti mokinių sveikatai. Todėl, atsižvelgiant į pamokos uždavinius, reikia siekti optimalaus fizinio krūvio. Reguluoti fizinį krūvį – tai kaitalioji krūvio apimtį (žr. fizinis krūvis, p. 17). Mokytojas fizinį krūvį reguliuoja: 1) remdamasis savo žiniomis ir darbo patirtimi; 2) pagal mokinių išorinius požymius – prakaitavimą, odos spalvą, kvėpavimą, judesių koordinavimą, dėmesio sukauptumą, savijautą; 3) pagal pulso dažnį.

Praktikoje fizinis krūvis per retai reguliuojamas pagal pulso dažnį. Rekomenduojama, kad pramankštos metu pulso dažnis būtų ne didesnis kaip 140 tv/min. Pagrindinėje pamokos dalyje fizinis krūvis kaitaliojamas įvairiai, tačiau pulso

dažnis po intensyvaus darbo (pagrindinės medicininės grupės mokinių – ne sportininkų) neturėtų dažnai viršyti 180 tv/min. Svarbu atsižvelgti į fizinio krūvio trukmę. Rekomenduojama laipsniškai treniruoti mokinius, kad jie adaptuotųsi prie fizinio krūvio. Toks krūvis (apie 70 proc. maksimalaus) I-II klasių mokiniams, kurių pulsas siekia 150-160 tv/min, bei III-IV klasių mokiniams, kurių pulsas – 160-170 tv/min, galėtų būti 4-5 min, V-VII kl. mokiniams, kurių pulsas 160-180 tv/min – 10 min, VIII-X klasių paauglėms – tik 6-8 min, paaugliams – 10-12 min, XI-XII klasių merginoms ir vaikinams – iki 15 min. Likusį laiką fizinis krūvis galėtų būti mažesnis.

Baigiamojoje pamokos dalyje siekiama įvairiomis fizinio ugdymo priemonėmis laipsniškai sumažinti kraujo apytakos ir kvėpavimo organų veiklos apkrovą ir emocinę būseną. Pulso dažnis pamokos pabaigoje, lyginant su pamokos pradžia (ramybės būseną), neturėtų būti didesnis kaip 20 tv/min. Pavyzdžiui, jeigu mokinio pulsas pamokos pradžioje buvo 75 tv/min, tai pasibaigus pamokai galėtų būti ne didesnis kaip 95 tv/min. Gerai, kai po pamokos mokinio pulsas neviršija 110 tv/min.

Mokiniai pulsą gali matuoti prieš pamoką, po pramankštos, po ilgalaikės mokymo, ypač lavinimo, užduoties ir pasibaigus pamokai. Siekiant tikslesnio tyrimo – kas 5 arba 7 min.

Fizinių krūvių galima reguliuoti pagal laiką, metražą (bėgant), kartojimų skaičių, tempą ir greitį (intensyvumą), pertraukų trukmę, įrankių svorį, sąlygų keitimą (bėgti į kalną, nuo kalno, per smėlį, pjuvenų takeliu) ir kt.

FIZINIS LAVINIMAS – judėjimo įgūdžių, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų tobulinimas. Fizinio lavinimo galutinis tikslas – išmokyti žmogų pritaikyti judėjimo įgūdžius įvairiomis sąlygomis.

FIZINIS PAJĖGUMAS – žmogaus galėjimas kuo veiksmingiau dirbti tam tikrą fizinį darbą (pvz., sportininko gebėjimas įveikti fizinius krūvius, siekti aukštų rezultatų). Fizinis pajėgumas yra sveikatos ir fizinio parengtumo gerinimo prielaida. Jis priklauso nuo aplinkos, gyvensenos (mitybos, fizinio aktyvumo, motyvacijos), įgimtų savybių. Jį apibūdina kraujotakos bei kvėpavimo sistemų labai gera veikla, medžiagų apykaitos ir nervų sistemos ypatumai, judėjimo įgūdžiai, raumenų jėga ir ištvermė, kūno sandara.

FIZINIS PARENGTUMAS – fizinių gebėjimų išugdymo rezultatas. Jį lemia fizinių ypatybių bei judėjimo įgūdžių išlavinimas, kuris yra svarbus žmogaus įvairiapusiškai veiklai. Fizinis parengtumas sporte nustatomas pagal pasiektus rezultatus, fiziniame darbe – pagal darbo efektyvumo rodiklius. Gali būti taip pat nustatomas pagal testavimą (žr. 83).

FIZINIS RENGIMAS – fizinių pratimų naudojimas, siekiant išmokyti kurios nors specialios veiklos. Pagal prasmę *fizinis rengimas* iš dalies atitinka sąvoką *fizinis*

lavinimas, tačiau terminas *fizinis rengimas* dažniau vartojamas tada, kai norima pabrėžti fizinio lavinimo taikomąją reikšmę. Skiriamas bendrasis (žr. 6), specialusis (žr. p. 75), atletinis (žr. p. 5), karinis (žr. p. 35), taikomasis (profesinis, žr. p. 81) ir kt. fizinis rengimas.

FIZINIS UGDYMAS – moksliskai pagrįstas pedagoginis vyksmas, kurio metu ugdytojas, remdamasis kūno kultūros vertybėmis, veikia ugdytinį. Žodį *ugdymas* reikėtų suprasti kaip auginti, kad didėtų, plėtotųsi, vystytųsi, bręstų. Sąvoka plati. Fizinis ugdymas – asmenybės formavimo, ugdymo sudedamoji dalis. Fizinio ugdymo procese bendraujant ugdytojui ir ugdytiniui siekiama įgyvendinti tam tikrą asmenybės fizinės būsenos ugdymo programą. Tai kryptingas fizinių ypatybių, gebėjimų ugdymas bei judėjimo įgūdžių formavimas, kurių reikia sudėtingoje žmogaus veikloje.

FIZINIS TOBULUMAS – žmogaus fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo lygis, fizinis aktyvumas, kurie laiduoja optimalų žmogaus prisitaikymą prie gyvenimo, darbo sąlygų, bei lemia gerą sveikatos būklę.

FIZINIS VYSTYMASIS – žmogaus organizmo morfologinių ir funkcinių savybių kitimas dėl natūralaus augimo, gyvenimo sąlygų, darbo ir ugdymo. Fizinis vystymasis vyksta visą gyvenimą, tačiau intensyviausias yra iki 18-20 metų, kai baigiasi biologinis organizmo vystymasis ir prasideda santykinai pastovus morfofunkcinės kaitos laikotarpis.

FIZINIŲ YPATYBIŲ LAVINIMAS – tai kūno kultūros funkcija, skatinanti ir reguliuojanti tikslingą kompleksinį (integralų) fizinių ypatybių, atliekant fizinius pratimus, atsižvelgiant į gamtos veiksnius ir laikantis gyvenimo režimo, lavinimą.

FIZINIŲ PRATIMŲ KLASIFIKACIJA – fizinių pratimų skirstymas į tam tikras grupes pagal paskirtį (pvz.: parengiamieji, žaidimų) bei vyraujančią veiklą (pvz.: bėgimo, metimų, šuoliavimo fiziniai pratimai). Fizinio ugdymo procese (praktikoje) naudojama daug įvairių fizinių pratimų. Jie skirstomi pagal įvairius požymius. Tai padeda lengviau ir tikslingiau pasirinkti reikiamus fizinius pratimus. Klasifikacijų yra daug. Vienos iš jų yra bendresnio pobūdžio, kitos – konkretesnės. Pastarųjų pavyzdžiu gali būti atskiros sporto šakos fizinių pratimų klasifikacija arba fizinių pratimų, naudojamų parengiamojoje pamokos dalyje, klasifikacija (bendrieji pratimai be įrankių, naudojant įrankius, prietaisus, poriniai pratimai ir kt.) ir t. t. Čia pateikiame bendro pobūdžio pagrindines fizinių pratimų klasifikacijas.

1. Pagal istoriškai susiformavusias fizinio ugdymo sistemas, fiziniai pratimai skirstomi į 4 grupes: a) gimnastikos pratimai; b) pratimai, kurie naudojami įvairių žaidimų metu; c) turistiniai fiziniai pratimai; d) sportiniai pratimai.
2. Pagal fizinių ypatybių lavinimą skiriami pratimai, lavinantys greitumą, jėgą, ištvėrmę, lankstumą, vikrumą, pusiausvyrą.
3. Pagal anatominių požymių skiriami fiziniai pratimai, lavinantys tam tikras rau-

menų grupes (kojų, rankų, nugaros, pilvo, kaklo ir kt.). Šią klasifikaciją daugiausia naudoja atletinės gimnastikos atstovai (sportininkai).

4. Pagal bendrą pratimų struktūros požymį skiriami: a) cikliniai pratimai (bėgimas, slidinėjimas, čiuožimas ir kt.); b) acikliniai pratimai (šuolių iš vietos, metimų iš vietos pratimai ir kt.); c) cikliniai–acikliniai (mišrūs) pratimai (šuolis į toli įsibėgėjus, ieties metimas įsibėgėjus ir kt.).
5. Pagal atliekamų fizinių pratimų intensyvumą skiriami: 1) mažo intensyvumo, 2) vidutinio intensyvumo, 3) submaksimalaus (aukšto) intensyvumo, 4) maksimalaus intensyvumo.
6. Pagal sporto šakas (įvairių sporto šakų – slidinėjimo, plaukimo, imtynių, irklavimo – pratimai).

FIZINIŲ PRATIMŲ POVEIKIS ORGANIZMUI – fizinių pratimų įtaka organizmui ar jo sistemai. Priklauso nuo kai kurių (daugelio) veiksnių. Jų žinojimas gali padėti pedagogui efektyviau valdyti fizinio ugdymo procesą. Šie veiksniai yra tokie: 1) individualūs ugdytinių gebėjimai, 2) tinkamas fizinio krūvio (fizinių pratimų) reguliavimas (žr. p. 17), 3) fizinių pratimų atlikimo sąlygos (pratybų metodika, meteorologinės sąlygos, materialinės sąlygos ir kt.).

FUNKCINĖS GALIMYBĖS – tam tikrų žmogaus organų, jų sistemų ir viso organizmo gebėjimas susiklosčius aplinkybėms įveikti tam tikro intensyvumo ir trukmės fizinį bei psichinį krūvį, dirbti atitinkamo sunkumo darbą.

GERIAUSI MOKYMO BŪDAI – mokyimo metodų, procedūrų variantai, padedantys tikrai veiksmingai moksleiviams mokytis.

Nederėtų mechaniškai pamėgdžioti parodytą (matytą) pratimą, o mokytis moksleivius suvokti jo prasmę. Todėl rekomenduojama mokytis atrasti, t. y. skatinti patį mokinį atrasti racionaliausią judėjimo veiksmo variantą (kamuolio perdavimo, metimo būdą, įsibėgėjimo nuotolį, šuolio trajektoriją ir t. t.), padėti jiems tirti ir remiantis tyrimo duomenimis daryti išvadas (nustatyti namų užduočių atlikimo efektyvumą, ištvermės padidėjimą ir tuo remiantis sudaryti individualią šios ar kitų fizinių ypatybių lavinimo programą ir t. t.).

GIMNAZIJA – bendrojo lavinimo institucija, kurioje mokosi moksleiviai, gabūs kuriai nors mokslo sričiai (humanitariniams ar technikos, meno ir kitiems mokslams) ir turintys anksti subrandintą mokymosi motyvaciją. Lietuvoje numatyta kurti profilinę mokyklą, teikiančią bendrąjį išsilavinimą, keliančią aukštesnius reikalavimus. Gali būti kuriamos trijų tipų gimnazijos. Gimnazija yra atskira dvejų ar ketverių metų profilinio lavinimo institucija. Dažniausiai priimami bendrojo lavinimo mokyklos aštuonias klases baigę mokiniai. Atrankos kriterijų griežtumas priklauso nuo gimnazijos tipo, konkrečių tikslų, susiklosčiusių tradicijų. Gimnazijų mokytojai privalo turėti universitetinį aukštąjį išsilavinimą ir būti įgiję magistro ar jam prilygstamą išsilavinimo laipsnį.

GREITIS – nueitas kelias per laiko vienetą.

GREITUMAS – gebėjimas atlikti judesius dideliu greičiu. Greitumą lemia šie veiksniai: nervinių procesų paslankumas ir stiprumas, raumenų jėgos išlavėjimas, raumenų elastingumas, sąnarių paslankumas, gebėjimas atpalaiduoti raumenis, sportinės technikos tobulumas, ištvėrmės lygis, valios savybės, biocheminiai procesai raumenyse. Greitumo reiškimosi formos yra šios: 1) psichomotorinės reakcijos greitis (matuojamas latentinis periodas), 2) vienkartinio judesio greitis, 3) judesių dažnis (matuojama, kiek padaroma judesių per laiko vienetą).

Visos šios greitumo sudedamosios dalys santykinai viena nuo kitos nepriklauso. Ypač tai būdinga psichomotorinės reakcijos greičiui, kuris beveik visai nekoreliuoja su judesio greičio rodikliais. Pavyzdžiui, žmogui būdinga greita reakcija ir palyginti lėti judesiai arba atvirkščiai. Fizinė ypatybė – greitumas – atliekant judėjimo veiksmus gali reikšti: 1) trimis atskiromis formomis, 2) dviem ar trimis formomis. Pavyzdžiui, 100 m bėgimo rezultatas priklauso nuo psichomotorinės reakcijos greičio starto metu, tam tikrų judesių greičio (atsispyrimo, kojos perkėlimo) ir žingsnių dažnio. Reiškiasi visos trys greitumo formos. O stumiant rutulį reiškiasi tik viena greitumo forma – vienkartinio judesio greitis.

Kai kuriose sporto šakose – bokso, fektavimo, stalo teniso, stendinio šaudymo ir kt. – didelę reikšmę turi psichomotorinės reakcijos greitis. Atliekant fizinius pratimus galima pagerinti sportininkų psichomotorinės reakcijos greitį, tačiau pažanga nebūna labai didelė. Psichomotorinės reakcijos greitis daugiau priklauso nuo įgimtų žmogaus savybių. Lavinant psichomotorinę reakciją naudojami įvairūs fiziniai pratimai ir žaidimai, susiję su reakcija į (netikėtą) signalą. Verti dėmesio taip pat yra įvairūs judrieji ir sporto žaidimai su kamuoliu. Lavinant judesių greitį naudojami pratimai, kuriuos galima atlikti maksimaliu greičiu. Jie paprastai vadinami greičio pratimais ir turi atitikti tris reikalavimus:

- 1) fiziniai pratimai turi būti tokie, kad juos būtų galima atlikti maksimaliu greičiu (todėl ne visi pratimai, pavyzdžiui: gimnastikos pratimai, ėjimas, šuoliai į vandenį ir kt., tinka greištumui lavinti);
- 2) fiziniai pratimai turi būti taip išmolti, kad juos atliekant visos sportininko valios pastangos būtų sutelktos ne į atlikimo būdą (techniką), o į greitį;
- 3) pratimų trukmė turi būti tokia, kad baigiant juos atlikti ir atsiradus nuovargiui, greitis nemažėtų. Greičio pratimai yra maksimalaus galingumo ir jų trukmė kvalifikuotiems sportininkams neturi būti didesnė kaip 20-22 sekundžių.

Pagrindinis judesių greičio lavinimo metodas – kartotinis. Kartojamus pratimus (ciklinių pratimų atkarpas) reikia atlikti maksimaliu greičiu. Pratimo atlikimo trukmė turi būti tokia, kad intensyvumas (judesių greitis) nemažėtų. Nustatyta, kad bėgant 100 m didžiausias greitis pasiekiamas 5-6 sekundę. Todėl, atsižvelgiant į individualius gebėjimus, naudinga bėgioti atkarpas nuo 40 iki 80 m.

Taigi pratimų trukmė turėtų būti nuo 5 iki 10-15 s. Poilsio pauzės turėtų tiek trukti, kad visiškai sugrįžtų sportininko jėgos. Judesiai neturi lėtėti kartojant pratimus. Tačiau kartojant greičio pratimus netgi su poilsio pauzėmis, nuovargis vis dėlto atsiranda. Pavargus greitis mažėja. Greičio mažėjimas yra pirmasis požymis, kad greitumo lavinimo treniruotę reikia nutraukti. Toliau kartojant tuos pačius pratimus bus lavinama jau greitumo išvermė, o ne greitumas.

Lavinant greitumą pratybų dalyviai turi būti nepavargę. Todėl greitumo pratimus reikia atlikti treniruotės, pamokos pradžioje (po pramankštos), o treniruočių mikrocycle – pirmą arba antrą dieną po poilsio dienos.

Mokslininkai nurodo, kad tinkamiausias amžius lavinti greitumą – 8-13 metų. Lavinant vaikų greitumą, reikia vengti siauros specializacijos, o siekti greičio didėjimo rodiklių, lavinant visas fizines ypatybes. Nuolat standartiškai kartojant tuos pačius greitumo pratimus vaikų greitis gali stabilizuotis. Jiems labai tinkami įvairūs judrieji (tarp jų ir estafetės) ir sporto žaidimai. Įvairiose žaidimų rungtyniavimo situacijose mokiniai įpranta mobilizuoti savo fizines ir dvasines jėgas ir siekti geresnių rezultatų. Emocijos yra tartum natūralus stimulatorius, keliantis mokinių darbingumą, skatinantis tobulėti.

Vertinant bėgimo greitį gali būti naudojami šie kontroliniai pratimai: 20 m, 30 m, 50 m bėgimai iš starto, 20 m bėgimas iš eigos, 100 m bėgimas iš starto. Vertinant staigiąją greitumo jėgą gali būti naudojami šie kontroliniai pratimai: testai: šuolis į tolį iš vietos, trišuolis iš vietos, įvairūs daugiašuoliai, šuolis aukšty (cm), svarmenų mėtymas iš apačios į priekį ir per galvą atgal, tolyn. Vertinant greitumo išvermę gali būti panaudotas 150 m, 200 m bėgimas.

HIGIENOS VEIKSNIAI – sveikatą skatinančių prižasčių visuma. Fizinio pratimų poveikis organizmui bus efektyvus tik tada, jeigu bus laikomasi higienos normų, taisyklių. Fizinio ugdymo procesas ne gali būti organizuojamas pamirštant higienos reikalavimus. Jeigu žmogus nesilaikys higienos reikalavimų: pažeidinės miego, mitybos režimą, dalyvaus pratybose esant antisanitarinėms sąlygoms ir pan., mažės fizinio ugdymo efektyvumas.

Higienos veiksniai sąlyginai skirstomi į dvi grupes:

1. Priemonės, kurios lemia žmogaus gyvybinę veiklą kasdieniniame gyvenime. Tai darbo, poilsio, mitybos, mokymosi ir kt. higienos normos, reikalavimai bei jų laikymasis.
2. Priemonės, kurios naudojamos fizinio ugdymo procese. Tai fizinio krūvio ir poilsio derinimas, specialus maitinimas ilgų nuotolių distancijose, sporto salių, patalpų higieninės sąlygos (patalpų ventiliacija, apšvietimas, patalpų valymas ir pan.) ir kt.

HIPODINAMIJA – sumažėjusi raumenų jėga.

HIPOKINEZĖ – sumažėjęs judėjimas.

HIPOKSIJA – deguonies trūkumas organizmo audiniuose.

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ FIZINĖS RAIDOS YPATUMAI – ikimokyklinukų organizmo pakitimai. Ikimokyklinukams (iki 6 metų) būdingas spartus vystymasis. Ypač tai ryšku pirmaisiais (kūdikystės) gyvenimo metais. Vėliau vystymosi tempai sulėtėja. Vaiko ūgis kasmet padidėja vidutiniškai 6 cm, svoris – 2 kg.

Atramos judėjimo aparatas vystosi gana greitai, tačiau vaikų kaulai skiriasi nuo suaugusiųjų. Juose daugiau vandens, organinių medžiagų, didelę dalį skeleto sudaro kremzlinis audinys. Todėl vaikų kaulai yra elastingi, lankstesni, tačiau veikiami įvairių neigiamų veiksnių jie greičiau ir iškrypsta, ypač stuburas.

Skeleto intensyvus vystymasis yra glaudžiai susijęs su raumenų, sausgyslių ir raiščių vystymusi. Vaiko raumenynas, lyginant su suaugusio žmogaus raumenynu, dar silpnai išvystytas. Raumenims tenka tik apie 25 proc. viso kūno masės. Suaugusio žmogaus – 40-43 proc. Stambieji raumenys išsivysto anksčiau už smulkiuosius. Ikimokyklinukas, sėkmingai įvaldęs galūnių judesius, sunkiau valdo smulkiuosius plaštakos raumenis. Lenkiamieji raumenys šiame amžiaus tarpsnyje yra geriau išsivystę negu tiesiamieji raumenys. Todėl svarbu yra lavinti ir stiprinti tiesiamuosius raumenis (nugaros, kaklo ir kt.), kurie turi įtakos formuojant taisyklingą kūno laikyseną.

Dirbant skeleto raumenims intensyviau funkcionuoja ir kitos organizmo sistemos: širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo. Širdies svoris padidėja nuo 70,8 g (3-4 metų vaikų) iki 92,3 g (6-7 metų vaikų). Širdies masės ir kraujagyslių spindžio padidėjimas lemia gerą kraujotaką, didesnę širdies susitraukimų jėgą ir gerą širdies darbą. Ikimokyklinukų širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) per minutę yra gan didelis. Pavyzdžiui, penkerių metų vaiko širdis susitraukia 95-97 kartus per minutę. Fizinės veiklos metu vaikų pulsas gali padidėti iki 190 tvinksnų per minutę. Augančiam organizmui reikia daugiau kraujo. Šį poreikį patenkina ŠSD. Kai fizinis krūvis didinamas pamažu, širdies ir kraujagyslių sistema suspėja adaptuotis ir aprūpinti dirbančius organus krauju. Jei fizinis krūvis didėja greičiau, nei ši sistema spėja prisitaikyti, ir tokie krūviai dažnai kartoja, gali atsirasti patologinių reiškinių. Todėl fizinį krūvį reikia didinti pamažu, griežtai individualizuoti atsižvelgiant į kiekvieno ugdytinio fizines galias. Žaidžiantis vaikas pats instinktyviai reguliuoja savo širdies darbą, sustodamas trumpam pailsėti arba atlikdamas ne tokius intensyvius judesius. Sistemingas ir saikingas širdies treniravimas stiprina jos raumenis.

Vaikų kvėpavimo organai savo sandara ir gebėjimu adaptuotis prie fizinio krūvio iš esmės skiriasi nuo suaugusiųjų. Krūtinės ląsta yra kūgio formos, tarpšonkauliniai raumenys išvystyti palyginti silpnai. Todėl vaikų kvėpavimas yra paviršutinis, negilus, plaučių gyvybinis tūris nedidelis. Vyresniojo ikimokyklinio amžiaus vaikų gyvybinis plaučių tūris yra maždaug 1000-1300 ml. Vaikui

augant kvėpavimo dažnumas retėja. Trejų metų vaiko kvėpavimo dažnumas – 30-26 kartai, o 4-7 metų – 26-22 kartai. Dinamiška fizinė veikla padeda tobulinti vaiko kvėpavimo aparatą. Fizinio krūvio metu vaiko plaučių ventilacija padidėja ne tik dėl dažnesnio, bet ir dėl gilesnio kvėpavimo. Todėl organizuojant fizinę veiklą labai svarbu sudaryti sąlygas (gerai išvėdinti patalpas, organizuoti pratimus lauke), kad vaiko organizmas gautų gryno oro. Vaikus reikia pratinti derinti judesius su kvėpavimu, mokyti taisyklingai kvėpuoti – įkvėpti pro nosį, iškvėpti pro burną. Iškvėpdamas vaikas gali tarti įvairius garsus: ššš, žžž.

Vaikų centrinei nervų sistemai būdinga nepakankama jaudinimo ir slopinimo procesų pusiausvyra. Vyrauja jaudinimo procesai. Todėl vaikų dėmesys nepastovus ir tai apsunkina ugdymo procesą. Galima naudoti dėmesio sutelkimo pratimus. Vaikai pagal ženklą turi atlikti kokią nors užduotį: pakeisti ėjimo kryptį, bėgti greitai arba lėtai, iš karto sustoti, laikytis elementarių žaidimo taisyklių ir pan. Be to, reikia pažymėti, kad vaikų nervų sistema yra labai plastiška, tai padeda vaikams gan sėkmingai įvaldyti įvairius judesius ir palyginti sudėtingus judėjimo veiksmus. Ir tai priklauso nuo to, kaip pedagogas geba parinkti ir parodyti fizinius pratimus bei duoti vaikams juos kartoti, derinant su įvairiomis žaidimų formomis.

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ FIZINIS UGDYMAS – žmogaus fizinių, psichinių gebėjimų plėtojimas šiame amžiaus tarpsnyje.

I. Vaikų fizinį ugdymą lemia bendrojo ugdymo tikslai ir principai. Fizinio ugdymo svarbiausi uždaviniai yra šie: 1) sveikatos stiprinimo – skatinti normalų vaiko augimą ir vystymąsi, jį grūdinti (didinti atsparumą nepalankiems veiksniams), formuoti taisyklingą laikyseną, pratinti laikytis režimo ir asmens higienos reikalavimų; 2) mokymo ir lavinimo – formuoti judėjimo gebėjimus, pvz., pratinti išmokus judesius ir veiksmus taikyti žaidžiant ir kitoje kasdieninėje veikloje; lavinti fizines ypatybes: greitumą, koordinaciją, lankstumą, ištvermę; aktyvinti ir plėtoti organizmo sistemų veiklą; 3) auklėjimo – ugdyti dorovines savybes: gerumą, draugiškumą, sąžiningumą, kuklumą, pagarbą partneriui ir varžovui, pratinti valdyti spontaniško pykčio, agresijos ir kt. apraiškas. Formuoti žmogaus judesių grožio supratimą, gebėjimą vertinti grožį ir kurti jį fizinės veiklos metu. Ugdyti valios savybes: atkaklumą, ryžtą, drąsą, pasitikėjimą savo jėgomis.

II. Vaikų fizinis ugdymas darželyje. Svarbiausias vaikų ugdymo darželyje **tikslas** – bendradarbiaujant su šeima, puoselėti visus vaiko gebėjimus, lemiančius vaiko asmenybės vystymosi ir jo integracijos į visuomenę sėkmę. Vaikų bendrasis ugdymas ikimokyklinėje įstaigoje grindžiamas šiais principais: 1) tautiškumo, 2) humaniškumo, 3) demokratiškumo, 4) integracijos, 5) diferencijavimo. Jais vadovaujamosi organizuojant fizinį vaikų ugdymą.

Tautiškumo principas. Per fizines pratybas kalbama gimtąja kalba, remiamasi savo tautine kultūra: tautiniais žaidimais, sporto tradicijomis. Ugdomas doras, kūrybingas žmogus, fizinė veikla įprasminama kaip vertybė.

Humaniškumo principas. Pripažįstama teisė būti fiziškai kitokiam: suprasti judesio „kalbą“ ir išreikšti save per judesį, siekti išraiškos kūrybiškumo, estetiškumo, savitumo, tyrinėti judesį ir pajusti savo kūno galimybes. Saugoma ir stiprinama fizinė ir psichinė darželinuko sveikata, stengiamasi tenkinti jo poreikį judėti, ilsėtis. Draudžiama žeminti silpnesnius, sudaroma teigiama aplinka.

Demokratiškumo principas. Darželiai gali rinktis kūno kultūros programą, fizinio ugdymo formas ir metodus (kompleksinio mokymo, M. Montesori, R. Štainerio, Ž. Piažė ir kt. pedagogines metodines sistemas ar idėjas). Pasirinkta ugdymo sistema neturi prieštarauti naujai ikimokyklinio ugdymo kryptčiai, pagrindiniams jos principams. Fizinį krūvį vaikas gauna įvairios veiklos metu, bet kūno kultūros pratybos turėtų būti kasdien, kad žadintų norą judėti. Sportinė įranga būna grupėje, koridoriuje, lauke. Vaikas panorėjęs gali savarankiškai lavinti kūną. Vengiama psichiką traumuojančių situacijų: vaikas per fizines pratybas gali nedaryti jam nepatikusio pratimo, rinktis žaidimą, nesiekiami kuo tiksliau atlikti pratimų.

Integracijos principas. Asmenybė ugdoma harmoningai puoselėjant fizines, psichines ir socialines savybes bei siekiant pažinimo per jausmus ir veiklą vientisumo. Nerekomenduojama ugdymo turinį skirstyti į atskirus mokymo dalykus, t. y. vesti pamokėles. Išimtis kūno kultūra, nes reikia specialios aprangos, vietos ir metodikos. Šių pratybų turinys turėtų būti įvairus. Atsisakoma komandų, retai kada skaičiuojama darant pratimus, o juos atliekant vyrauja vaidybiniai elementai, žaidimai, turintys siužetus ir situacijas. Fizinis aktyvumas suderinamas su vaiko natūralia veikla. Pvz., įrengiami veiklos kampeliai, kur vaikas pagal savo norą renkasi veiklos rūšį. Vienas ar keli kampeliai sudaro sąlygas spontaniškai ar kryptingai judėti. Per dieną, savaitę, mėnesį, metus į darželinuko dienos režimą integruojamos įvairios kūno kultūros formos: ryto mankšta, mankštos pertraukėlės ugdymo veikloje, fiziniai pratimai pasivaikščiojimo metu, sporto pramogos, šventės, sveikatos dienos, savarankiška aktyvi fizinė veikla, specialios fizinio ugdymo pratybos (anksčiau vadintos pamokėlėmis).

Diferencijavimo principas. Vaikas ugdomas atsižvelgiant į prigimtines jo savybes ir patirtį. Kiekvienas vaikas unikalus, bet esama ir bendrų bruožų: dauguma sveikų vaikų mėgsta žaisti judriuosius žaidimus, eikvoti fizinę energiją, kartais ir paisdykauti, išreikšti savąjį „aš“. Šiuos poreikius jie tenkina skirtingai. Todėl pagal tai galima grupuoti vaikus (diferencijuoti), o esant galimybei ir individualizuoti judėjimo veiklą. Fiziniai pratimai turi atitikti darželinuko amžiaus ypatumus, temperamentą, charakterį, nuotaiką, judėjimo poreikį. Vaikams, turintiems

sveikatos sutrikimų, parenkami korekcinio pobūdžio pratimai, fizinis krūvis. Pvz.: skiriama daugiau pratimų, lavinančių tas raumenų grupes, kurios yra mažiau išlavintos, taisomi laikysenos, koordinacijos sutrikimai, dažniau mankštinamasi pagal individualią programą.

Darželinukams, kaip ir kito amžiaus žmonėms, plačiai taikomi visi metodiniai fizinio ugdymo principai (žr. p. 10).

III. Vaikų fizinis ugdymas šeimoje. Šeima – svarbiausia tautos ląstelė, kurioje labiausiai tausojama vaiko sveikata, ugdomi aktyvios ir kūrybingos asmenybės bruožai. Vaikui niekas negali atstoti šeimos, tėvų meilės. Visi tėvai nori, kad jų vaikas augtų sveikas, fiziškai gerai vystytųsi, būtų pajėgus. Todėl ir kūdikystės laikotarpiu, ir vėliau reikia sudaryti judesių lavinimo sąlygas. Kūdikis turi turėti tokių daiktų ir žaisliukų, kurie skatintų įvairiapusią veiklą, nes kūdikio brendimo tarpsniu judesys atlieka kur kas didesnę vaidmenį ir turi daug didesnės reikšmės negu per visą likusį žmogaus amžių.

Vaikui bręstant (2–6 m.) turi būti sudarytos galimybės tenkinti jo judėjimo poreikį. Kai kurie tėvai galėtų įrengti namuose sporto kampelį. Vaikas galėtų turėti sporto inventoriaus: įvairių kamuolių, šokdynę, gimnastikos lanką, rogutes ir pan. Medikai darželinukams rekomenduoja būti lauke kasdien ne mažiau kaip 3–4 val. Kieme galėtų būti sporto aikštynas: laipiojimo prietaisai, įvairūs taikiniai, treniruokliai, aikštelės ir kt. Labai praverstų, kad suaugusieji skaitytų, pasakotų vaikams apie dienos režimą, sveikatą, higieną, fizinį ugdymą, kad vaikai stebėtų televizijos laidas, sporto varžybas, dalyvautų jose su tėvais. Jeigu fizinė veikla yra įprasminama, siejama su supančios artimosios aplinkos ir savęs pažinimu, žiniomis, tai ji lavina protą, ugdo doroviškai ir estetiškai

INDIVIDUALI TECHNIKA – tai standartinės technikos keitimas pagal atlikėjo individualius ypatumus (atsižvelgiama į kūno sudėjimą, fizinio parengtumo lygį ir kt.).

INTEGRALUSIS SPORTININKO RENGIMAS – įvairių sportininko rengimo rūšių (techninio, fizinio, taktinio, psichinio) koordinavimas ir sportininkų mokymas atskleisti savo gebėjimus, kartojant specialius, sporto šakos varžybinę veiklą atitinkančius, pratimus.

INTERVALAS – atstumas tarp mokinių, stovinčių greta. Normalus intervalas – 10–12 cm.

INTERVALINIS METODAS – fizinį ypatybių lavinimo, technikos veiksmų tobulinimo būdas, derinant pratimus su poilsio pertraukomis: naujas pratimas atliekamas, kol dar nedingę atlikto fizinio krūvio sukelti požymiai. Naudojamas dažniausiai ciklinėse sporto šakose. Fizinio krūvio trukmė – 30–90 s. Sportininko pulsas padažnėja iki 170–180 tv/min. Aktyvus poilsis trunka, kol pulsas sulėtėja iki 120–130 tv/min.

Fizinio darbo metu vykstant aerobiniams procesams nespėjama gaminti energijos dirbantiems raumenims, todėl jos dalis gaminama anaerobiniu būdu. Darbo intensyvumas peržengia anaerobinį slenkstį. Poilsio metu pašalinama dalis anaerobinės medžiagų apykaitos produktų, iš dalies kompensuojamas deguonies „išsiškolinimas“. Kiekvienas kitas krūvis įveikiamas ne visiškai atsigavus organizmui, t. y. esant deguonies trūkumui, pieno rūgšties kiekio padidėjimui (nespėja oksiduoti). Taigi taikant šį metodą skatinamos anaerobinės organizmo glikolizės reakcijos, didinamas buferinių sistemų pajėgumas.

Intervalinės treniruotės labai apsunkina širdies darbą, todėl šį metodą rekomenduojama taikyti tik po gana ilgai trukusių treniruočių, kuriose buvo taikomi kiti metodai: tolygusis, pakaitinis.

Šis metodas turi ir neigiamų bruožų. Dažnai jį taikant galima pasiekti didelį širdies funkcinį pajėgumą, tačiau greitai išlavintos žmogaus organizmo funkcinės ir fizinės ypatybės greičiau ir prarandamos. Širdis per daug pavargsta, sutrinka jos inervacija.

IŠTVERMĖ:

1. Organizmo atsparumas įvairiems vidiniams ir išoriniams veiksniams (deguonies trūkumui, karščiui, fiziniams krūviams). Ištvėrmė priklauso nuo žmogaus organizmo gebėjimo kuo ilgiau aprūpinti dirbančius raumenis energetinėmis medžiagomis, nervų sistemos gebėjimo valdyti raumenyse vykstančius sudėtingus fizinius ir cheminius vyksmus. Ištvėrmė reiškiasi žmogaus gebėjimu nugalėti nuovargį.
2. Žmogaus gebėjimas dirbti nustatyto pobūdžio darbą ilgą laiko tarpą arba intensyviai dirbti nustatytą laiko tarpą. Pagal darbo trukmę ištvėrmė gali būti: ilga, vidutinė, trumpa, turnyrinė (kartotinio darbo). Pagal fizines ypatybes: bendroji, greیتumo, jėgos, koordinacinė, specialioji, specialioji žaidimų, sprinterių, statinė, stajerinė. Pagal darbo intensyvumą: aerobinė ir anaerobinė.
3. Charakterio bruožas – pajėgumas dvasiškai nepalūžti, kai reikia iškęsti skausmą, nuovargį, stresą.

Aerobinė ištvėrmė – organizmo gebėjimas kuo ilgiau dirbti didelio ir vidutinio intensyvumo ciklinį arba panašų į jį darbą, kai dauguma raumenims susitraukti reikalingos energijos gaminama esant pakankamam deguonies kiekiui.

Anaerobinė ištvėrmė – organizmo gebėjimas kuo ilgiau dirbti didžiausiu arba beveik didžiausiu intensyvumu, kai raumenims susitraukti reikalinga energija gaminama esant deguonies trūkumui.

Bendroji ištvėrmė: 1. Sportininko gebėjimas veiksmingai ir ilgai dirbti vidutinio intensyvumo (aerobinio pobūdžio) darbą, kuriame dalyvauja daugelis raumenų. 2. Visuma dirbančio organizmo funkcinų ypatumų, kurie sudaro nespėcinės ištvėrmės pagrindą.

Greitumo ištvėrmė: 1. Sportininko gebėjimas kuo našiau ir ilgiau atlikti tokią judamąją veiklą, kurios metu būtų pasiektas didžiausias raumenų susitraukinėjimo dažnis. 2. Gebėjimas nemažinti judėjimo ir technikos veiksmų greičio, įveikiant trumpus nuotolius arba dalyvaujant ilgai trunkančiose varžybose.

Ilgą ištvėrmė: 1. Organizmo gebėjimas ilgai ir našiai dirbti. 2. Organizmo gebėjimas nepasiduoti nuovargiui bėgant nuotolį daugiau kaip 8 min.

Jėgos ištvėrmė: 1. Gebėjimas palyginti ilgai ir daug kartų išvystyti optimalią (bet ne didžiausią) jėgą. 2. Gebėjimas ilgai dirbti naudojant didelę raumenų jėgą.

Koordinacinė ištvėrmė – gebėjimas ilgai ir veiksmingai daryti koordinacijos požiūriu sudėtingus veiksmus bei jų derinius.

Psichinė ištvėrmė – gebėjimas išlaikyti psichinių vyksmų lygį, lemiantį sportinės veiklos veiksmingumą, nugalint krūvius ir pasireiškiant nuovargiui.

Specialioji ištvėrmė: 1. Ištvėrmė, kuri būdinga sportininkams tam tikros veiklos metu. 2. Sportininko gebėjimas nugalėti nuovargį telkiant funkcines organizmo galias, atliekant specifinius krūvius per varžybas.

Specialioji žaidėjo ištvėrmė – žaidėjo gebėjimas veiksmingai, nemažėjančiu intensyvumu atlikti veiksmus per vienas rungtynes arba varžybas.

Sprintinė ištvėrmė – organizmo anaerobinio pajėgumo lemiamą ištvėrmė. Ji būdinga sportininkams, užsiimantiems maksimalaus galingumo neilgai trunkančia veikla. Nuo jos priklauso gebėjimas veiksmingai atlikti pratimus, trunkančius ne ilgiau kaip 1 min (pvz.: 100-400 m bėgimas, 500 m čiuožimas, 50-100 m plaukimas).

Stajerinė ištvėrmė – organizmo aerobinio pajėgumo lemiamą ištvėrmė. Būdinga ilgųjų nuotolių bėgikams, kitų ilgų trukmės darbą dirbančių ciklinių sporto šakų sportininkams.

Statinė ištvėrmė: 1. Gebėjimas kuo ilgiau išlaikyti kūną tam tikroje padėtyje; viena iš jėgos reiškimosi formų. 2. Gebėjimas kuo ilgiau išlaikyti įtemptus raumenis, nekintant jų ilgiui.

Trumpa ištvėrmė: 1. Organizmo gebėjimas nepasiduoti nuovargiui bėgant nuotolį nuo 45 s iki 2 min. 2. Gebėjimas labai intensyviai dirbti trumpą laiko tarpą.

Turnyrinė ištvėrmė – specifinė ištvėrmė ilgose arba daugiaetapėse varžybose, lemianti vis gerėjančius sportinius rezultatus per kiekvienas rungtynes ar varžybų etapus bei geriausią rezultatą varžybų finalo metu.

Vidutinė ištvėrmė: 1. Gebėjimas intensyviai dirbti vidutinės trukmės darbą, kai energija raumenyse gaminama anaerobiniu (be deguonies) ir aerobiniu (su deguonimi) būdu. 2. Organizmo gebėjimas nepasiduoti nuovargiui bėgant nuotolį nuo 2 iki 8 min.

JĖGA – gebėjimas įveikti išorinį pasipriešinimą raumenų pastangomis. Jėgą lemia šie veiksniai: raumens fiziologinis skersmuo, jo sandara, nervinė reguliacija, rau-

menyse vykstantys biocheminiai procesai, raumenų elastingumas, valios savybės, kūno padėtis (biomechaninės sąlygos).

Pagal žmogaus įdedamų pastangų pobūdį galima išskirti šias jėgos rūšis: maksimaliąją (absoliuti) jėgą, jėgos išvermę, staigiąją jėgą.

Jėga lavinama naudojant jėgos pratimus. Jie gali būti: 1) pratimai įveikti išorinį pasipriešinimą; išorinį pasipriešinimą gali sukelti daiktų, įrankių ar partnerio svoris, elastingos priemonės, aplinka ir kt.; 2) pratimai įveikti savo kūno svorį.

Jėgos lavinimo metodai yra kartojimo ir izometrinis. Kartojimo metodas pagal keliamo įrankio svorį ir kartojimų skaičių dar turi 3 variantus: 1) kartojimo metodas taikomas įveikiant nedidelį išorinį pasipriešinimą (keliamas nedidelio svorio įrankis daug kartų, kol visiškai pavargstama; svarbiausi yra paskutiniai kėlimai, todėl pratimą reikia kartoti tiek kartų, kol pajėgiama tai atlikti); 2) kartojimo metodas taikomas keliant vidutinio svorio įrankį dideliu greičiu; pratimas kartojamas tol, kol pradeda gerokai mažėti jo atlikimo greitis, trunka 10-30 s; taikant šį metodą lavinama staigioji jėga; 3) kartojimo metodas taikomas keliant maksimalaus svorio įrankį (jis dar vadinamas maksimalių raumenų pastangų metodu); sportininkas, keldamas didelio svorio įrankį, pratimą kartoja 2-4 kartus, taikant šį metodą lavinama maksimalioji jėga.

Izometrinis metodas turi keletą privalumų. Taikant kartojimo metodą raumuo įtemptas trumpai, tik keletą sekundės dalių, o taikant izometrinį metodą įtemptas raumuo išlaikomas ilgiau. Be to, atliekant izometrinius pratimus pasirinktinai galima veikti tam tikras raumenų grupes tam tikrose padėtyse maksimaliomis pastangomis, to negalima padaryti atliekant dinaminio pobūdžio pratimus. Eksperimentais nustatyta, kad žmonių, kurie atlieka tik izometrinius pratimus, jėga didėja lėčiau negu darančiųjų dinaminis pratimus. Tik pradedantiesiems sportininkams jėga padidėja palyginti vienodai, nepaisant kokius pratimus jie daro, izometrinius (statinius) ar dinaminis.

Atliekant jėgą lavinančius izometrinius pratimus reikia laikytis tokių metodikos reikalavimų: treniruotės metu jiems skirti 8-12 min, daryti 4-6 pratimus. Pratimo atlikimo trukmė (raumenų įtempimas) – 5-10 s. Pratimas kartojamas 2-3 kartus. Pertrauka tarp pratimų – 1-2 minutės. Pertrauka gali mažėti, nekisti arba ilgėti. Tai priklauso nuo pamokos arba treniruotės užduoties, fizinio parengtumo lygio ir kt.

Mokyklinio amžiaus vaikų jėgos lavinimas turi būti įvairiapusiškas. Jaunesniame ir vidutiniame mokykliniame amžiuje nerekomenduojama forsuoti lavinti jėgą. Turėtų vyrauti greitumo-jėgos pratimai. Išorinį pasipriešinimą paaugliams, atliekant šiuos pratimus, reikia riboti (60-70 proc. nuo maksimalaus svorio). Reikia jausti saiką atliekant ir statinius pratimus, nors jie ir gali padėti formuoti taisyklingą mokinių laikyseną. Statinius pratimus daugiau galėtų atlikti vyresniojo mokyklinio amžiaus vaikai. Ypač reikia akcentuoti taisyklingą kvėpavimą, ka-

dangi ilgai sulaikius kvėpavimą galima neigiamai paveikti mokinių (ypač mergaičių) sveikatą.

Labai svarbu lavinti nugaros ir pilvo stambiųjų raumenų grupes. Nuo jų priklauso tinkama laikysena. Reikia stiprinti ir silpnai išvystytas raumenų grupes: užpakalinius šlaunies raumenis, tiesiamuosius raumenis, įstrižinius liemens raumenis ir kt.

Mergaičių (nuo 13-14 metų) fizinis krūvis turėtų būti mažesnis negu berniukų. Jos galėtų atlikti jėgos pratimus, kurių metu tektų įveikti savo kūno svorį, taip pat pratimus su gimnastikos įrankiais ir lengvais svarmenimis.

Jėgos įvertinimas. Matuojamos įvairios raumenų jėgos rūšys: maksimalioji jėga, staigioji jėga, jėgos ištvėrmė ir kt. Maksimalioji raumenų (atskirų jų grupių) jėga matuojama specialiais instrumentais: dinamometrais ir dinamografais. Pavyzdžiui, atliekant antropometrinius matavimus, dinamometru nustatoma maksimali liemens raumenų grupių jėga, taip pat dešinės ir kairės plaštakos jėga. Dabartiniu metu sporto praktikoje naudojami elektroniniai dinamometrai su tenzodavikliais. Jie gerokai tobulesni už mechaninius dinamometrus.

Maksimalios raumenų jėgos rodikliai gali būti tikrinami naudojant klasikinius štangos ar kitokių svarmenų kėlimo būdus. Vertinant sportininko jėgos rodiklius taikomas ir santykinis jėgos kriterijus. Didėjant sportininko kūno svoriui, jo santykinės jėgos rodikliai mažėja.

Staigioji jėga matuojama atliekant įvairius pratimus (testus): šuolį į tolą iš vietos, šuolį į aukštį iš vietos (aukštis fiksuojamas centimetrine juostele), pritūpimus per 20 s (maksimalus kartų skaičius). Šuolio į aukštį iš vietos rodikliai gali būti užrašomi naudojant tenzoplatformą. Fiksuojamas raumenų susitraukimo greitis (s) atsispiriant, polėkio fazės trukmė (s) bei šuolio aukštis (cm).

Rankų jėgos greitumą galima matuoti pagal atsispaudimus nuo žemės abiem rankom per 10 s (skaičiuojami kartai), pagal prisitraukimus prie skersinio per 10 s (skaičiuojami kartai), pagal atsispaudimus nuo lygiagrečių per 10 s (skaičiuojami kartai).

Pilvo preso ir nugaros raumenų jėga matuojama taip: gulint ant nugaros reikia atsisėsti – atsigulti per 10 s (skaičiuojami kartai), kojas kelti iki 90° kampo gulint ant nugaros (skaičiuojami kartai per 10 s).

Jėgos ištvėrmė matuojama atliekant šiuos testus: rankų ir pečių juostos jėgos ištvėrmė nustatoma sportininkui prisitraukiant prie skersinio ir atsispaudžiant nuo lygiagrečių, pilvo preso jėgos ištvėrmė – iš padėties sportininkui gulint ant nugaros, atsisėdant ir vėl atsigulant. Jėgos ištvėrmė įvertinama pagal maksimalių kartojimų skaičių.

JUDESIŲ IŠMOKIMO LYGIAI. Skiriami keturi išmokimo lygiai. 1. Mokinys įsiimena pagrindinius judėjimo veiksmo technikos bruožus (susidaro vaizdinį) bei jį

perpranta, bet dar praktiškai nebando to veiksmo atlikti. 2. Judesius išmokstama atlikti mokėjimo lygiu tik standartinėmis sąlygomis. Visa tai pasiekama **pradinio mokymo etape**. 3. Mokinys geba išskirti panašių pratimų atlikimo dėsningumus, pats pastebi savo klaidas ir jas taiso. Užduotis atliekama besikeičiančiomis, net didelės įtampos sąlygomis (pavojinga situacija, varžybos ir pan.). Judėjimo veiksmas po tam tikro laiko tampa įgūdžiu. Tokį išmokimo lygį mokiniai pasiekia **išsamaus mokymo etape**. 4. Šis išmokimo lygis pasiekiamas tada, kai mokinys gerai orientuojasi esant įvairioms sudėtingoms situacijoms, geba savarankiškai spręsti uždavinius, reiškiasi didelis jo kūrybingumas, geras išmanymas. Įtvirtinami individualūs technikos elementai, išlavinamos reikiamos fizinės ypatybės, veiksmo mokėjimas tampa **įgūdžiu**. To pasiekama paskutiniame, trečiajame, **įtvirtinimo ir tobulinimo etape**.

JUDESYS – kūno ar kūno dalies padėties pakeitimas.

JUDĖJIMO ĮGŪDIS – automatiškas veiksmo (judesio) atlikimas. Judėjimo įgūdis broožai: 1. Judėjimo įgūdis susiformuoja iš mokėjimo. Susiformavęs įgūdis tampa prielaida naujiems mokėjimams atsirasti. 2. Judėjimo įgūdis, kaip tvirtai susiformavęs dinaminis stereotipas, pasižymi tvirtumu, pastovumu, stabilumu. Jeigu judėjimo įgūdis susiformavo ne visai taisyklingas (daromos klaidos savarankiškai išmokus veiksmą), tai klaidas ištaisyti kartais būna labai sunku. Todėl svarbu, kad būtų įvaldyta taisyklinga judėjimo veiksmo technika, nedarant klaidų. Ne visada reikia suformuoti labai tvirtą judėjimo įgūdį. Būna atvejų, kada judėjimo įgūdį reikia keisti atsižvelgiant į susidariusias sąlygas: galėti kuo greičiau prisitaikyti prie naujo, kitokio sporto inventoriaus, atsižvelgti į varžovo ypatumus, prisitaikyti prie pakitusių meteorologinių sąlygų, atsižvelgti į greitai kintančias sporto žaidimų situacijas ir pan. Šiuo atveju susiformavęs judėjimo įgūdis (technika) išlieka, keičiamos tik veiksmo technikos detalės. Taigi judėjimo įgūdžiui būdingas ir tvirtumas, ir variavimas. 3. Formuojantis judėjimo įgūdžiui, keičiasi sąmonės vaidmuo. Jeigu iš pradžių žmogus privalėjo sąmoningai kontroliuoti atliekamo judėjimo veiksmo eigą, tai vėliau, kai judesiai tapo automatiški, sąmonė tarsi išsilaisvina nuo tokio varginančio darbo. Dabar sąmonė kontroliuoja tik pačius svarbiausius toje situacijoje judėjimo veiklos komponentus. Sąmonė nukreipta ne į judėjimo veiksmo atlikimo eigą, bet į aplinkos pasikeitimą ir kūrybišką judėjimo veiksmo atlikimą. Pavyzdžiui, krepšininkas varydamas kamuolį nežiūri į jį, o stebi, kas vyksta aikštelėje, ir pagal susidariusią situaciją turi skubiai nuspręsti ką daryti: ar toliau kamuolį varyti, ar sustoti, ar perduoti kitam žaidėjui, ar pačiam mesti į krepšį. 4. Judėjimo įgūdžių perkėlimas yra teigiamas ir neigiamas. Teigiamas – kai vienas judėjimo įgūdis padeda formuotis kitam įgūdžiui. Pavyzdžiui, stalo tenisininkas greičiau išmoksta taisyklingai atlikti teniso veiksmus. Neigiamas – kai vienas judėjimo įgūdis kliudo formuotis kitam įgūdžiui. Pavyz-

džiui, pasikėlimas į atremtį ant skersinio viena koja užsikabinus gali kliudyti išmokti kitą (mokantis paraleliai arba nuosekliai) veiksmą – pasikėlimą viena koja į atremtį žergtai. Arba salto atgal gali turėti neigiamos įtakos persivertimui atgal ir pan. 5. Tvirtai susiformavęs judėjimo įgūdis gali būti sėkmingai atgaminamas po ilgos pertraukos. Pavyzdžiui, kartą išmokęs plaukti ar važiuoti dviračiu žmogus ir po 20 metų sėkmingai plauks, važiuos dviračiu.

JUDĖJIMO ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMOSI DĖSNINGUMAI. Judėjimo įgūdžio formavimosi procesą sąlyginai galima skirti į 3 fazes.

Pirmoje fazėje, kada pradedama mokyti kokio nors judėjimo veiksmo, centrinėje nervų sistemoje vyrauja nervinių procesų iradiacija. Dirginimo židiniai dideli, formuojasi laikini ryšiai, jie netvirti, impulsai patenka ir į kitus raumenis, kurie ne padeda, o tik trukdo, raumenys įsitempia ir atsipalaiduoja ne visada laiku. Todėl judesiai būna sukaustyti, neplastiški, šiuurkštūs, netikslūs, neekonomiški. Tai galima stebėti, kai pradedantysis pirmą kartą šliuožia slidėmis ar čiuožia pačiūžomis, atlieka pratimą ant gimnastikos prietaiso ir pan. Dar nesuderinta judėjimo aparato ir vidaus organų veikla, dar nesudarė dinaminis stereotipas, padedantis susiformuoti mokomojo judėjimo įgūdžiui.

Antroje fazėje centrinėje nervų sistemoje reiškiasi nervinių procesų koncentracija. Judesiai darosi tikslesni, mažėja antagonistinių ir kitų raumenų, nedalyvaujančių atliekant judesį, įtempimas. Šioje fazėje pamažu susidaro dinaminis stereotipas, kuris nuolat tobulėja. Tačiau jis dar netvirtas. Dėl įvairių priežasčių (organizmo negalavimai, per didelis fizinis krūvis, ryškus mokymo ar varžybų aplinkos pakeitimas ir kt.) gali sutrikti slopinimo procesai. Tuomet vėl didžiųjų pusrutulių žievėje reiškiasi jaudinimo iradiacija, vėl atsiranda netaisyklingi judesiai, kurie prieš tai buvo išnykę.

Trečioje fazėje tobulėja raumenų veiklos koordinacija, įgūdis tvirtėja, darosi automatiškas, judesiai tampa stabilesni, tikslesni, juos atliekant sunaudojama mažiau energijos. Judėjimo aparato ir vidaus organų veikla suderinta. Padidėja bendras organizmo darbingumas. Įvairūs atsiktiniai, papildomi dirgikliai jau nebe gali trukdyti susidaryti dinaminiam stereotipui.

Kai kuriais atvejais gali nebūti pirmosios ir antrosios fazės. Jeigu judėjimo veiksmas, kurį reikia atlikti, nesudėtingas, jo ilgai mokytis nereikia, jis gali būti tobulai atliktas iš karto. Kvalifikuotas sportininkas, turintis daug judėjimo įgūdžių ir pakankamai gerą fizinį parengtumą, gali gana sudėtingus technikos elementus greitai išmokti arba iš karto atlikti juos gerai.

JUDĖJIMO VEIKSMAS: 1. Aktyvių ir sąmoningų mechaninių veiksmų, kuriuos lemia žmogaus nervinė ir raumenų veikla, visuma. 2. Kūno kultūros ir sporto veikloje – judesių, atliekamų pagal tam tikrą techniką, junginys. Pavyzdžiui: kamuolio metimas į krepšį viena ranka nuo peties, kūlvirstis pirmyn, kamuoliuko

metimas į tolį, kopimas „eglude“ (slidinėjant) ir pan. Šiuo atveju sąvoka *judėjimo veiksmas* atitinka sąvoką *technikos veiksmas*.

JUDĖJIMO VEIKSMO TECHNIKA – racionalus ir efektyvus veiksmo atlikimo būdas. Sportinėje veikloje veiksmų atlikimo efektyvumas dar labiau išryškėja, nes stengiamasi pasiekti labai gerų rezultatų. Todėl veiksmų atlikimo technika nuolat tobulėja. Taip atsirado rutulio stūmimo su apsisukimu, šuolio į aukštį nugara technika ir kt. Technikos raidai turi įtakos mokslas, tobulėjančios treniruočių metodikos, taip pat naujas sporto inventorius – įrankiai, prietaisai, įvairūs įrenginiai. Pavyzdžiui, pagaminus naujas kartis ir teniso raketes, pasikeitė ir šuolio su kartimi technika bei teniso žaidimo veiksmų technika. Rezultatai pagerėjo.

Visi judesiai, fiziniai pratimai, judėjimo veiksmai yra atliekami erdvėje ir trunka tam tikrą laiką. Todėl juos galima apibūdinti erdvės ir laiko požiūriu. Erdvės požiūriu svarbiausia yra kūno padėtis (žr. p. 46) ir kūno bei kūno dalių judėjimo trajektorija (žr. p. 84), o laiko požiūriu – atliekamų judesių, fizinių pratimų, veiksmų trukmė, tempas (žr. p. 82).

JUDRIEJI ŽAIDIMAI PER KŪNO KULTŪROS PAMOKAS – tai sąmoninga žmogaus veikla, kurios metu atliekami įvairūs judėjimo veiksmai pagal nustatytas arba laisvai pasirinktas taisykles. Žaidimus žaisti galima bet kuriuo pamokos metu. Kokie žaidimai tiktų parengiamojoje pamokos dalyje? Pirmiausia reikėtų pasistengti sutelkti mokinių dėmesį, sukurti žvalią nuotaiką, nuteikti mokinius pamokai. Šį uždavinį padėtų spręsti nedidelio intensyvumo žaidimai, susiję su rikiuotės ir persirikavimo pratimais. Juose vienu metu turėtų dalyvauti visi mokiniai. Būtų galima žaisti tokius žaidimus: „Padaryk taisyklingai“, „Ar moki komandas“, „Jurgelis meistrelis“. Šių žaidimų trukmė nedidelė – apie 2 min.

Atlikus keletą bendrųjų pratimų (4 min), galima organizuoti žaidimus (3-4 min): „Medžiotojai ir antys“, „Kas ilgiau išlaikys kamuolį“, „Paliesk kamuoliu“, „Gaudytojai“, „Žuvis tinkle“, „Lapių medžioklė“, „Gaudymas su išvadavimu“, „Kamuolį kapitonui“ ir kt. Žaidžiant šiuos žaidimus keliami tokie reikalavimai: 1) visi vaikai turi dalyvauti žaidime; 2) žaidimus rekomenduojama žaisti nustatytą laiką (kad neužsitęstų); 3) žaidimai gali būti vaikams žinomi (kad nereiktų ilgai aiškinti); 4) žaidimai turėtų būti vidutinio intensyvumo.

Pagrindinėje pamokos dalyje ugdomi judesio gebėjimai ir lavinamos fizinės ypatybės. Paprastai mokytojai be didelių sunkumų parenka žaidimus. Žaidimų, lavinančių greitumą, jėgą, ištvermę, vikrumą, galima rasti įvairiuose metodikos leidiniuose. Kai kuriuose leidiniuose jie yra sugrupuoti pagal fizines ypatybes. Žaidimų metu mokyti judėjimo veiksmų technikos yra kiek sudėtingiau. Formuojant judesio įgūdžius naudojami žaidimai, kuriuos lemia mokymosi proceso etapai. Mokant judesių, veiksmų, paprastai skiriami trys etapai: 1) pradinio mokymosi, 2) išsamaus mokymosi, 3) įtvirtinimo bei tobulinimosi.

Žaidimai naudojami visuose mokymo etapuose. Tikslingai ir efektyviai panaudoti žaidimus sunkiausia pirmajame mokymo etape, kai judesio mokėjimas dar netvirtas ir gali būti primirštamas žaidžiant. Taip atsitinka todėl, kad vaikus labiau domina pats žaidimas, jo rezultatas, o ne taisyklingas veiksmų atlikimas. Todėl mokytojas turi būti itin išradingas, kad pasiektų efektyvių mokymo rezultatų.

Įvairius veiksmus, judesius reikėtų išradingai įtraukti į estafetes. Tarkim, mokiniam per pamoką (pirmą kartą) yra parodomas kūlvirstis pirmyn. Paskui, kai mokiniai pabando patys jį atlikti, šis veiksmas jau atliekamas estafetėje. Vaikai estafetėje dalyvauja entuziastingai, tačiau rungtyniaudami skuba, verčiasi per galvą kaip pakliuvo, kad tik greičiau. Suprantama, tokia estafetė mokiniams mažai tepadaeda išmokti atlikti kūlvirstį pirmyn, kaip ir kitus veiksmus, atliekamus estafetėje (krepsinio kamuolio perdavimas, gaudymas ir varymas, slidinėjimo būdai, plaukimo (slinkimo) būdai, šuoliukai per šokdynę ir kt.). Kad žaidimai padėtų mokiniams taisyklingai išmokti vieną ar kitą judesį, veiksmą, komandą nugalėtoją reikia vertinti ne tik pagal greitį, bet ir pagal veiksmo atlikimo kokybę. Už netaisyklingą veiksmo atlikimą ar žaidimo taisyklių pažeidimą galima skirti baudos taškus ir į juos atsižvelgti nustatant vietą.

Antrajame mokymo etape judesio mokėjimas jau tvirtesnis, tačiau įgūdis dar nesusiformavęs. Todėl čia komandą nugalėtoją (estafetėse) galima vertinti ir pagal greitį, ir pagal pratimų, veiksmų atlikimo kokybę.

Trečiajame mokymo etape, kai judesio įgūdis jau beveik tvirtai susiformavęs, galima estafetėse ar žaidimų pratimuose komandą nugalėtoją vertinti pagal greitį. Tačiau ir čia būtų galima už klaidas skirti baudos taškus (už klaidą – vienas baudos taškas). Už greitį būtų galima skirti daugiau taškų: už pirmąją vietą – 2 taškus, už antrąją vietą – 4 taškus ir t. t. Tokiu būdu bus daugiau vertinamas greitis.

Žaidimus patartina naudoti antroje pagrindinės pamokos dalyje, t. y. po pagrindinių veiksmų mokymo.

Pamokos baigiamojėje dalyje sureguliuojama organizmo funkcinė veikla bei emocinė būseną, organizuotai užbaigiama pamoka, o mokiniai parengiami tolimesnei veiklai. Naudojami ramaus pobūdžio, neintensyvūs žaidimai, kuriuos žaidžiant reikia sukaupti dėmesį. Galima rekomenduoti šiuos žaidimus: „Krintanti lazda“, „Trys, trylika, trisdešimt“, „Prieš sugaudamas suplok“, „Atspėk ko nėra“, „Kas šaukia“, „Užrištomis akimis“, „Viens, du, trys“, „Suduok į kamuolį“, „Eik užsimerkęs“.

KAITA – procesas, kurio metu individai keičia savo mąstyseną ir veikseną. Kaitai visada reikia laiko. Ji iš pradžių kelia nerimą ir netikrumą, todėl psichologinė parama turi lemiamą reikšmę. Skirtingi požiūriai į kaitą dažnai esti priešaringi, jie padeda geriau suprasti ir veikti. Nors ir daug būtų mokslo duomenų, niekuo-

met nebus visiškai aišku, ką reikia daryti. Todėl nesutarimai ar net konfliktai yra ne tik neišvengiami, bet ir sėkmingos kaitos stimulus. Priešinimasis yra normalus dalykas, ypač iš šalies inicijuotoms ir primestoms naujovėms. Spartėjant kaitos tempui naujovių atsiranda per daug, dėl to kyla problemų: nieko iki galo nespėjama padaryti, žmonės pervargsta, o tada nebesiseka ir tai, kas neblogai sekėsi. Naujovių perteklius yra svarbiausia švietimo sistemos problema. Švietimo kaitai svarbiausias dalykas – besimokančiojo laimėjimai ir mokyklos gebėjimas susidoroti su uždaviniais, atsirandančiais švietimo reformos metu.

Švietimo kaita gali būti **natūrali** – nežymus perėjimas iš vieno būvio į kitą, ir **planinga** – kai sustabdoma savaiminė įvykių raida ir įvedama nauja tvarka. Planingos švietimo kaitos tikslas – sąmoningai suplanuoti, kaip tobulinti darželio, mokyklos ar kitos švietimo įstaigos ugdymo procesą.

KARINIS FIZINIS RENGIMAS – karinei veiklai reikalingų fizinių ypatybių lavinimas bei judesių ir veiksmų tobulinimas atliekant fizinius pratimus.

KARTOJIMO METODAS – daugkartinis technikos bei taktikos veiksmų ir fizinių pratimų, lavinančių fizines ypatybes, atlikimas. Šis metodas dažniau taikomas ciklinėse sporto šakose lavinant greitumą bei išsvermę. Krūvio intensyvumas siekia 90-100 proc. nuo sportininko maksimalių pastangų. Poilsio pertraukų trukmė turi būti tokia, kad fizinis darbingumas sugrįžtų, t. y. kvėpavimas ir širdies veikla atgautų beveik pradinį lygį. Poilsis maždaug trunka tol, kol pulso dažnis tampa iki 100-110 tv/min. Įveikiamos atkarpos dažniausiai esti trumpesnės už tą nuotolį, kurį sportininkas ruošiasi įveikti. Tik per trumpų nuotolių bėgikų treniruotes jos kartais būna ilgesnės. Kai krūvis įveikiamas kartojant pratimus, tai sportininko organizmas reikalauja daugiau deguonies, kraujo apytakos reguliavimo sistemos intensyvina širdies darbą, smarkiai pakyla kraujospūdis. Jei širdis nėra tinkamai treniruota, tai gali sutrikti kraujotakos sistema. Kartojimo metodą pataria ma taikyti tik po ilgo parengiamojo periodo, kurio metu buvo taikomas tolygus ir pakaitinis metodas.

KLAIDA – tai mokymo proceso veiklos, taisyklių, normų, dėsniumų pažeidimo rezultatas. Mokymo procese klaidų išvengti sunku, ypač jeigu judėjimo veiksmas yra sudėtingas. Daugiausiai klaidų daroma pradiniam mokymo etape. Klaidos yra **esminės** ir **neesminės**. Esminės klaidos yra tos, kurias padarius suardoma teisinga judėjimo veiksmo struktūra, o neesminės – kurias padarius judėjimo veiksmo struktūra nesikeičia, tačiau sutrikdomos tam tikros technikos sudedamosios dalys (amplitudė, kryptis, greitis, tempas, ritmas ir kt.). Klaidos atsiranda dėl tam tikrų priežasčių. Klaidų priežastys gali būti **objektyvios** ir **subjektyvios**. Objektyvios priežastys – išorės sąlygos (vėjas, akinantys saulės spinduliai, prastas matomumas, pūga slidinėjant ir kt.), inventoriaus ir įrengimų kokybė (nelygus bėgimo takas, nelygus teniso aikštelės paviršius, netinkamai parinkti slidėms tepalai,

per trumpos ar per ilgus lazdos ir kt.). Subjektyvios priežastys skirstomos į **fiziologines ir psichologines**. Fiziologinės priežastys: prasta judesių koordinacija, per didelis susikaustymas, silpnas fizinis ir funkcinis parengtumas, nuovargis, nepakankamas nervinių procesų paslankumas, nedidelis sąnarių lankstumas. Psichologinės (ir pedagoginės) priežastys, dėl kurių atsiranda klaidos, gali būti: nepakankamai gerai suprasta judėjimo veiksmo atlikimo technika, neatidumas, baimė, nepakankamai išugdytos valios savybės (būdingas nepasitikėjimas savo jėgomis, ryžto stoka ir kt.), silpna atliekamų judesių kontrolė, neigiamas judėjimo įgūdžių perkėlimas, per didelis jaudinimasis.

Norint sėkmingai taisyti klaidas reikia, visų pirma, nustatyti jų atsiradimo priežastį ir stengtis ją pašalinti, o ne kovoti su klaidų pasekmėmis. Pirmiausia reikia taisyti esmines klaidas ir tik tada pradėti taisyti neesmines, kurios kartais gali ir savaime išnykti, pašalinus esmines. Nerekomenduojama vienu metu taisyti kelių klaidų. Negalima leisti, kad klaidos automatizuotųsi. Tokios klaidos sunkiai ištaisomos, todėl rekomenduojama netobulinti judėjimo veiksmo, kol klaidos dar neištaisytos.

KOMANDA – trumpas, griežtas mokytojo, trenerio liepimas, įsakymas, kurį reikia tuojau pat vykdyti. Gali būti mokinių rikiavimo komandos, tempo ir ritmo reguliavimo komandos ir pan. Komandos beveik nenaudojamos dirbant su ikimokyklinio amžiaus vaikais, retai su pradinukais.

KOORDINACIJA – gebėjimas derinti judesius arba veiksmus, juos greitai ir gerai išmokyti. Skiriama judesių, raumens, sensomotorinė, tarpraumeninė koordinacija.

KRYPTIS. Atliekant judėjimo veiksmą ar fizinį pratimą svarbu pasirinkti tinkamą kryptį, kuri lemia judėjimo veiksmo tikslumą ir efektyvumą. Jeigu didžiuosius krūtinės raumenis patemsime sulenktomis rankomis (prieš krūtinę) mostais atgal-žemyn, efekto nebus. Jeigu patemsime šiuos raumenis mostais atgal-į šalis (pečių aukštyje) arba atgal-aukštyn, efektas bus, nes nuo pasirinktos krypties priklauso atitinkamų raumenų grupių įtraukimas į darbą. Tai vyksta ir šuolio į tolį įsibėgėjus ar disko metimo metu ir pan. Pavyzdžiui, jeigu ugdytinis šuolyje į tolį įsibėgėjus atsispirdamas nepasirinks optimalios krypties, tai toli nenušoks. Nustatydami optimalią kryptį pratybų metu pedagogai naudoja įvairius orientyrus (pavyzdžiui, rutulį stumia per tam tikrame aukštyje pakeltą kartelę).

KŪNO KULTŪRA: 1. Svarbi asmens ir visuomenės bendrosios kultūros dalis, glaudžiai susijusi su kitomis kultūros sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu. Kūno kultūra padeda siekti asmens fizinės, psichinės bei dvasinės darnos, kurti ir tobulinti humanistines (judesių kultūrą, sveikatą, fizinį pajėgumą, išprusimą šioje srityje) bei materialines (sporto bazę, programas, vadovėlius ir kt.) vertybes. 2. Tai mokyklose dėstomas dalykas, kurį dėstant mokoma judesių ir veiksmų, lavinančių psichofizinę asmenybę, teikiama moksliskai apibendrintų žinių apie

fizinį ugdymą ir sportą. Tikslas – stiprinti moksleivių sveikatą, lavinti fizines ypatybes, išmokyti juos pagrindinių judesių ir veiksmų, pripratinti mankštintis, atsižvelgiant į fizinę prigimtį ir laisvo pasirinkimo teisę.

KŪNO KULTŪROS IŠSILAVINIMO STANDARTAI – tai bendrojo lavinimo mokykloje siekiamas moksleivių žinių, mokėjimų, įgūdžių kokybės lygis ir pageidautinos vertybinės nuostatos. Pedagogai, remdamiesi Bendrąja kūno kultūros programa, yra skatinami kitaip mąstyti, keisti požiūrį į bendrąjį ir fizinį ugdymą bei į ugdytinį: į pirmą vietą iškeliamas jo, kaip asmenybės, vertingumas. Natūralu, kad kinta fizinio ugdymo nuostatos, vertybinės orientacijos, visuomeniniai santykiai. Jie turi rodyti kuriamos demokratinės visuomenės ir valstybės situaciją, siekius. Sudarant kūno kultūros standartus vadovaujamosi nuosekliais bendraisiais švietimo sistemos siekais, nurodomi fizinio ugdymo tikslai, turinys, mokinių žinių, mokėjimų, įgūdžių kokybės lygis ir ypač akcentuojamos pageidautinos vertybinės nuostatos (prigimtinės, egzistencinės, praktinės, socialinės, kultūrinės, dvasinės). Šias vertybes turėtų perimti ugdytiniai (veikloje ir laisvalaikiu). Kūno kultūros standartai – ne dogma, ne normatyvas, o tik siekiamybė. Savo forma ir turiniu jie yra fizinio ugdymo **pasiekimų** standartai, nurodantys veiklos gaires.

Kūno kultūros standartais siekiama:

- ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į kūno kultūrą, padėti moksleiviui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ir kitų socialinio, kultūrinio gyvenimo sričių ryšį;
- organizuoti fizinio ugdymo procesą taip, kad būtų lavinamos ne vien fizinės galios, bet ir būtų sudaromos sąlygos harmoningai (darniai) asmenybės socialinei bei kultūrinei raidai;
- saugoti bei stiprinti moksleivių sveikatą, teikti korekcinę pagalbą mokiniams su fizinio vystymosi sutrikimais ir fizinėmis negaliomis, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
- suteikti moksleiviui galimybę per kūno kultūros pamokas patirti judėjimo džiaugsmą ir malonumą, tenkinant jo judėjimo bei saviraiškos poreikį, ugdyti judesių kultūrą;
- plėtoti gebėjimus ir žinias, būtinas žmogui, praktikuojančiam įvairias kūno kultūros formas, sporto šakas, lavinti įgūdžius, padedančius saugiai elgtis išvengiant traumų;
- ugdyti mokinių ir mokytojų savigarbą, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, mokyti teikti pagalbą kitam asmeniui, formuoti tarpusavio pagalbos, atjautos ir rūpinimosi kitais nuostatas;
- formuoti šiuolaikinę kūno kultūros ir sporto sampratą, ugdyti gebėjimą kritiškai analizuoti ir vertinti aktualias sporto pasaulio problemas.

Kūno kultūros standartus sudaro šie dėmenys: ugdymo sritys, svarbiausi gebėjimai, žinios, vertybinės nuostatos, pasiekimų lygmenys.

KŪNO KULTŪROS MOKYMO PROGRAMA – tai leidinys, kuriame išdėstytas mokymo dalyko turinys, apimtis ir svarbiausi mokymo proceso organizavimo reikalavimai. Pagal valstybės reglamentavimo laipsnį kūno kultūros programos gali būti: 1) **valstybinės**, patvirtintos centralizuotai, 2) **vietinės**, t. y. nedidelio regiono, 3) **konkrečios** mokyklos.

1994 m. pasirodė Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos (projektai), kurios reglamentavo ugdymo turinio bendruosius principus, bendrąją kryptį, palikdamos laisvę mokytojams šiuos bendruosius kiekvienos mokyimo disciplinos dalykus savaip konkretinti ir, atsižvelgiant į galimybes, pritaikyti mokyklos poreikiams. Atsižvelgus į praktinę programą taikymo patirtį, pastabas, siūlymus 1997 m. išspausdintos pakoreguotos Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos [20]. Šios programos yra ne direktyvinio, bet projekcinio pobūdžio. Iš mokyklų bendruomenių ir mokytojo reikalaujama ne pažodinio sekimo, bet savarankiško interpretavimo. Tai labai svarbus pokytis reformuojant ugdymo turinį. Kūno kultūros sustiprinto mokymo ir gimnazijų klasių mokymo programos rengia mokytojai (nebūtinai tos mokyklos mokytojas). Jas tvirtina Švietimo ir mokslo ministerijos Kūno kultūros ekspertų komisija.

Kūno kultūros mokymo programos sudarymo nuostatos. Svarbiausios bendrojo lavinimo mokyklos (gimnazijos) kūno kultūros mokymo programos sudarymo nuostatos:

1. Būtina pratarmė, kurioje būtų nurodomas mokyklos (gimnazijos) profilis, fizinio ugdymo tikslas, uždaviniai, atskleidžiami kūno kultūros ryšiai su kitais mokomaisiais dalykais (nurodomi bendri ryšiai ar net įvardijamos konkrečios temos). Glaustai suformuluojamos mokyklos programos įgyvendinimo organizacinės ir metodinės nuostatos (tai lemia tam tikrų programos skyrių pasirinkimą, jų apimtį, fizinio parengtumo ir pažangumo vertinimo sistemą ir pan.). Jos turi atspindėti fizinio ugdymo kryptingumą, mokyklos veiklą grindžiančias vertybes ir principus.
2. Programos skyrių ir poskyrių turinyje turi būti matomi vidiniai dalyko ryšiai ir jų sąveika su kitais mokomaisiais dalykais.
3. Programos skyrių turinys turi būti konkretus ir būtinai atitikti fizinį tam tikros klasės mokinių parengtumą (įvardijami tik pagrindiniai judėjimo veiksmi, o mokymo metu naudojamus parengiamuosius pratimus neverta nurodyti programoje). Galėtų būti nurodyta privaloma, o prireikus papildoma medžiaga (tik mergaitėms ar berniukams, tam tikroms klasėms). Programos turinys rašomas atskirai mergaitėms, berniukams. Remiantis programa turi būti sudaromos sąlygos visiems sveikiems mokiniams pasiekti valstybinio kūno kultū-

ros išsilavinimo standarto bent minimalųjį, geriau pagrindinį, lygmenį. Įgyvendinant programą vengtina mokinių psichoemocinės, fizinės perkrovos, siekiama ne per dažnai: naudoti testus, vesti kontrolines pamokas, sudaryti varžybines situacijas ir pan.

KŪNO KULTŪROS MOKYTOJAS – tai kūno kultūros specialistas, mokantis mokslivius tikslingai mankštintis, ugdantis mokinių asmenybės savybes bei fizinės galias, rengiantis juos sporto varžyboms, organizuojantis varžybas.

Pedagogai atestuojami ir gali įgyti šias kvalifikacines kategorijas: mokytojo, vyresniojo mokytojo, mokytojo metodininko, mokytojo eksperto. Atestaciją įteisinga Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas, ją reglamentuoja Pedagogų atestacijos nuostatai.

KŪNO KULTŪROS PAMOKA – pamoka, kurios metu tikslingai ugdomos mokslivių fizinės ypatybės ir kompleksiniai gebėjimai, mokoma pagrindinių sporto technikos veiksmų ir jų derinių, mokoma gražiai bendrauti., bei bendradarbiauti.

KŪNO KULTŪROS PAMOKOS GLAUDUMAS – naudingai panaudotas pamokos laikas. Skiriamas **bendrasis** ir **motorinis** glaudumas. Kūno kultūros pamokos bendrasis glaudumas – racionaliai sunaudoto laiko santykis su visu pamokos laiku. Jis išreiškiamas procentais. Į racionaliai sunaudotą laiką įeina: 1) aiškinimas ir pratimų rodyimas, 2) pratimų atlikimas, 3) trumpalaikis poilsis, 4) pagalbiniai veiksmai (prietaisų sutvarkymas, mokinių perrikiavimas ir kt.). Reikia siekti, kad bendrasis pamokos glaudumas būtų šimtaprocentinis, t. y. pedagogiškai pagrįstas (be prastovų). Todėl mokytojas turi kruopščiai pasiręngti pamokai. Bendrasis pamokos glaudumas gali mažėti, jeigu mokytojas vėluoja į pamoką arba ją baigia anksčiau, jeigu mokiniai ilgai laukia savo eilės estafečių ar kitų pratimų atlikimo metu (grupėse ir estafečių komandose neturėtų būti daugiau kaip 6 mokiniai), jeigu iš anksto neparuoštas inventorių ir pan. Motorinis pamokos glaudumas – tai laiko, per kurį buvo atlikti fiziniai pratimai, ir pamokos laiko (jo gali būti ir mažiau kaip 45 min) santykis. Motorinis glaudumas taip pat išreiškiamas procentais ir iš dalies parodo, kiek laiko mokiniai pamokos metu aktyviai judėjo. Mat fizinį mokinio aktyvumą didina visa fizinė veikla, o motorinį glaudumą – tik pagal mokytojo nurodymą atliekami pratimai (persirikiavimui skirtas laikas, atlikus pratimą, užduotį, šiuo atveju nefiksuojamas).

Tyrimai rodo, kad dirbant normaliomis sąlygomis siektinas toks orientacinis motorinis kūno kultūros pamokų glaudumas: pradinėse klasėse 50-80 proc., V-X kl. – 60-80 proc., XI-XII kl. – 70-80 proc. pamokos laiko.

Siekiant tinkamo motorinio glaudumo reikėtų: 1) atidžiai suplanuoti pamoką, 2) turėti pakankamai sporto inventoriaus ir vietą pamokai organizuoti, 3) tinkamai paruošti darbo vietą, 4) kūrybiškai derinti įvairius mokinių organizavimo būdus, 5) remtis pratimų mokymo ir fizinių ypatybių lavinimo metodika.

KŪNO KULTŪROS PAMOKOS LAUKE – mokymo organizavimo forma, kai mokytojas per tiksliai nustatytą laiką specialiai skirtose vietose (lauke) vadovauja pastovios moksleivių grupės veiklai. Kūno kultūros programoje bei metodiniuose leidiniuose nurodoma, kad pamokos dažniau turėtų būti vedamos lauke. Rudens ir pavasario metu, kada lauke šilta, mokytojui nekyla sunkumų vesti pamokas lauke. Sudėtingiau yra žiemos laikotarpiu ir ypač toms mokykloms, kurios neturi sporto salių. Be abejo, per kūno kultūros pamokas galima slidinėti, važinėti rogutėmis, čiuožti, tačiau meteorologinės sąlygos bei aplinkybės (nėra atitinkamo inventoriaus) gali sutrukdyti organizuoti tokias pamokas. Nereikėtų pamiršti, kad žiemos metu pamokas galima vesti aikštelėje (mokyklos kieme, parke, stadione). Aikštelė gali būti be sniego, gali būti nuvalytas sniegas nuo aikštelės arba gali būti aikštelė, kurioje sutryptas sniegas. Tokiu atveju pamokos išstisus metus gali būti vedamos lauke.

Tyrimais nustatyta, kad kūno kultūros pamokos, vedamos išstisus metus lauke, padeda efektyviai stiprinti mokinių sveikatą, fiziškai juos lavinti ir grūdinti.

Norint vesti kūno kultūros pamokas žiemą atvirame ore, reikia iš anksto gerai pasiruošti. Ypač svarbu tinkamai suplanuoti mokomąją medžiagą ir pasirūpinti, kad mokiniai įsigytų reikiamą sporto aprangą. Kūno kultūros pamokas reikėtų suplanuoti taip, kad rudens ir pavasario mėnesiais (rugsėjis, spalio, lapkritis, balandis, gegužė) būtų intensyviai mokomasi, o žiemos ir pavasario mėnesiais (gruodis, sausis, vasaris ir kovas) būtų kartojama, lavinamos mokinių fizinės ypatybės. Tokiu būdu pamoką galima padaryti glaudesnę, galima išvengti ilgų pauzių aiškinant naują medžiagą. Kūno kultūros metodiniuose leidiniuose nurodoma, kad žiemą mokiniai mankštintūsi apsilvilkę aprangą, atitinkančią meteorologines sąlygas ir pratybų pobūdį. Vedant pamokas žiemą aikštelėje, kurioje sutryptas sniegas, moksleivių apranga turėtų būti panaši į slidinėjimo metu apsilvilkamą aprangą. Ji neturi varžyti judesio. Vedant kūno kultūros pamokas žiemą atvirame ore, reikėtų laikytis tokių reikalavimų:

1. Fiziniai pratimai ir žaidimai turi būti tokie, kad juos vienu metu galėtų atlikti ar žaisti visi klasės mokiniai. Jie turi būti (dauguma atvejų) moksleiviams žinomi, kad nereikėtų daug laiko prarasti aiškinant. Fiziniai pratimai ir žaidimai turi atitikti specifines žiemos sąlygas aikštelėje bei mokinių fizinio parngtumo lygį.
2. Įvairūs perrikiavimai turi būti sumažinti iki minimumo.
3. Pamokų metu mokinių drausmė turi būti sąmoninga. Specifinės žiemos sąlygos – sniegas, slidumas, šaltis ir kiti veiksniai (dirgikliai) – labai atitraukia mokinių dėmesį, ir tada palaikyti jų drausmę yra gerokai sunkiau. Todėl nuo mokslo metų pradžios reikia mokyti mokinius sąmoningos drausmės.
4. Siekiant greito vaikų išsirikavimo ar persirikavimo, rekomenduojama nau-

doti garsinius signalus. Pavyzdžiui, mokytojui sušvilpus vieną kartą, prie jo mokiniai rikiuojasi į vieną eilę, sušvilpus du kartus – į liniją ir pan.

5. Rekomenduojama fizinį krūvį pamažu didinti ir tokių išlaikyti iki pamokos pabaigos. Sumažinti fizinį krūvį pamokos pabaigoje galima tik esant palankioms meteorologinėms sąlygoms.
6. Iš anksto turi būti paruoštas inventorių ir numatyta pratybų vieta.
7. Žaidimo linijas rekomenduojama žymėti tamsiais dažais, ištirpintais vandenyje, kurie pilami iš virdulio.
8. Skiriamuosius ženklus rekomenduojama pasigaminti patiems: galima pasiūti juostas iš ryškios medžiagos, surišant arba susiuvant jų galus. Tokias juostas galima tada greitai užsidėti per petį.
9. Pamokos struktūros ypatumai (3 dalys). Įvadinė (organizacinė) pamokos dalis (5 min) gali būti organizuojama klasėje 3-4 min prieš pamoką (per pertrauką). Jos metu mokiniai supažindinami su pamokos uždaviniais, paaiškinama pamokos eiga, patikrinama vaikų apranga. Po to mokiniai organizuotai išeina į aikštelę ir vedama pramankšta.

KŪNO KULTŪROS PAMOKOS STRUKTŪRA – pamokos sudedamųjų dalių turinio išdėstymas (sandara), sprendžiant moksleivių ugdymo uždavinius. Kūno kultūros pamoka – pagrindinė fizinio ugdymo forma mokykloje. Susideda iš 3 dalių.

Parengiamoji dalis trunka 5-8 min.

Tikslas – parengti moksleivius pagrindiniams uždaviniams spręsti.

Uždaviniai: 1) sutelkti mokinių dėmesį, sudaryti žvalią darbinę nuotaiką, 2) pramankštinti sausgysles, sąnarius ir raumenis, pamažu intensyvuoti kvėpavimo ir kraujo apytakos organų veiklą, 3) teikti teorijos ir metodikos žinių.

Parengiamoji dalis gali būti sudaryta iš įvado ir iš pramankštos. Yra daug parengiamosios pamokos dalies įvairinimo variantų.

Pagrindinė dalis – 32-37 min.

Tikslas – išspręsti pamokos uždavinius.

Uždaviniai: 1) teikti žinių, 2) mokyti naujų judesių, veiksmų, 3) lavinti fizinės ypatybės, 4) ugdyti doros ir valios savybes, 5) stiprinti sveikatą.

Turinys: mokymo programos medžiaga, specialūs imitaciniai ir parengiamieji, bendrieji pratimai bei judrieji žaidimai.

Baigiamoji dalis – 2-5 min.

Tikslas – organizuotai ir kryptingai užbaigti moksleivių darbą.

Uždaviniai: 1) sureguliuoti organizmo funkcinę veiklą (pamažu mažinti kraujo apytakos ir kvėpavimo organų veiklos apkrovą bei lengvinti emocinę būseną), 2) aptarti pamokos rezultatus ir paruošti moksleivius kitoms mokomosioms pratyboms.

Turinys: rikiuotės ir perrikiavimo pratimai, ėjimas, lengvas bėgimas, pratimai

raumenims atpalaiduoti, kvėpavimo pratimai pasirinktu ritmu, šokių žingsniai, pratimai ir žaidimai dėmesiui sutelkti, pamokos aptarimas, mokinių fizinių gebėjimų įvertinimas (jeigu mokytojas specialiai stebėjo mokinius), namų užduočių skyrimas.

KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ KLASIFIKACIJA – tai pamokų skirstymas pagal tam tikrus požymius. Kūno kultūros pamokos skirstomos į bendrojo fizinio rengimo, sportinio rengimo (treniruotė) ir taikomojo rengimo.

Bendrojo fizinio rengimo pamokoms būdinga mokomosios medžiagos įvairovė, kompleksiškas, vidutinis fizinis krūvis. Per **sportinio rengimo pamokas (treniruotes)** gerinami sportininkų sportiniai rezultatai pasirinktoje sporto šakoje. **Taikomojo rengimo pamokoms** būdingas tokių judesių, veiksmų mokymas ir fizinių ypatybių lavinimas, kuris labiau atitinka pasirinktos profesijos ypatumus, padeda pasiekti didelį ir pastovų darbingumą.

Didaktikos požūriu kūno kultūros pamokos skirstomos į įvadinės, mokymo, tobulinimo, fizinių ypatybių lavinimo, įskaitines (kontrolines) ir mišrias.

Įvadinės pamokos vedamos trimestro pradžioje (1-oji pamoka), prieš pradėdant naują programos skyrių (pvz., pradėdant mokytis slidinėti). Mokiniamis paaiškinami bendri pamokos organizavimo reikalavimai (tvarkos, drausmės, aprangos ir kt.), jie supažindinami su tos klasės mokymo medžiaga, kuri pateikiama programoje, ir išsilavinimo standartais. **Mokymo pamokoms** būdingas palyginti mažas motorinis glaudumas, kadangi daug laiko sugaištama aiškinant, rodant, taisant klaidas. **Per tobulinimo pamokas** įtvirtinamas judesio įgūdis, tikslinama technika. Motorinis pamokos glaudumas gerokai padidėja. **Fizinių ypatybių lavinimo pamokų** metu lavinama viena fizinė ypatybė (pvz., lavinant ištvermę, bėgamas krosas) arba lavinamos kelios fizinės ypatybės (pvz.: greitumas, greitumo jėga ir jėga). **Kontrolinės (įskaitinės) pamokos** organizuojamos panašiai kaip varžybos. Turėtų būti naudojamos atitinkamai supaprastintos varžybų taisyklės, tiksliai fiksuojami rezultatai. **Mišrių pamokų metu** fizinių pratimų mokymas derinamas su įgūdžių įtvirtinimu, lavinamos fizinės ypatybės.

Pagal dalykinį turinį skiriamos dalykinės ir kombinuotosios pamokos. **Dalykinių pamokų** mokomieji uždaviniai parenkami iš vieno kūno kultūros programos skyriaus. Tai plaukimo, gimnastikos, krepšinio, rankinio, slidinėjimo ir kt. pamokos. **Kombinuotųjų pamokų** (lengvosios atletikos ir krepšinio, gimnastikos ir rankinio ir pan.) metu sprendžiami du ar daugiau mokymo uždavinių iš atskirų programos skyrių. Kompleksinės pamokos metu vyrauja dvi ar daugiau rengimo rūšių: fizinis ir techninis, techninis ir taktinis ir pan.

KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ PLANAVIMAS – tai pamokų organizavimo ir vykdymo metmenys:

1. **Metinis kūno kultūros (fizinio ugdymo) planas-grafikas.** Tai svarbiausias

fizinio ugdymo proceso planavimo dokumentas, kurį mokytojas sudaro prieš mokslo metų pradžią. Jį tvirtina mokyklos direktorius. Kūno kultūros mokytojams nereikia rašyti teminio plano. Jį pakeičia metinis kūno kultūros planas-grafikas.

Kūno kultūros mokymo programa sudaroma ne nuosekliai, o iš atskirų skyrių. Tik dalyje skyrių judėjimo veiksmai surašomi tokia tvarka, kaip jų mokoma. Todėl išanalizavus mokymo programą, pirmiausia reikia sudaryti jos skyrių mokymo **grafiką**. Iš grafiko matyti, kiek pamokų skirta lengvajai atletikai, krepšiniui ir kitiems mokymo programos skyriams.

Sudarant atskirus skyrius tenka spręsti, kada ir kokius judėjimo veiksmus metodiškai tikslinga mokyti. Plane-grafike dėl vietos stokos dalis to skyriaus pratimų priskiriama giminingai grupei, kuri ir užrašoma (ji konkretinama pamokos plane). Pagal galimybę atsižvelgiama į trimestrų pabaigą (nekaip atrodys, jeigu baigiamosios 2-3 tinklinio pamokos bus vedamos gruodžio mėnesio pradžioje ir pan.). Trimestro pabaigoje galima palikti vieną nesuplanuotą (rezervinę) pamoką. Atsižvelgiama ir į metų sezonus, ir ypač į mokymo bei fizinių ypatybių lavinimo metodikas. Pvz., pratimų sudėtingumas nevienodas. Be to, ir Kūno kultūros išsilavinimo standartuose įvardijami ne visų programoje nurodytų judėjimo veikslių įvaldymo lygiai. Todėl ir užduočių trukmė per pamoką ir joms išmokti skirtas pamokų skaičius bus nevienodas. Mokant veiksmo technikos dažniausiai skiriamos 3-6 pamokos (pamokų ciklas), o fizinių ypatybių lavinimo ciklą galėtų sudaryti ne mažiau kaip 8 pamokos. Plane-grafike tikslinga numatyti mokinių fizinio parengtumo testavimą (rugsėjo pabaigoje–spalio mėnesio pradžioje ir gegužės mėnesį), baigiamąjį išmoktos pagal programą medžiagos tikrinimą, orientacines namų užduotis. Sudarant kiekvienos klasės (nuo VII klasės atskirai merginoms ir vaikinams) fizinio ugdymo planą-grafiką, derėtų laikytis šių pagrindinių reikalavimų:

- 1) turinys turi atitikti mokymo programą ir darbo sąlygas;
- 2) tarp pamokos uždavinių ir užduočių būtinas logiškas ryšys;
- 3) vienos pamokos metu reikėtų neplanuoti daugiau kaip 2-3 judesių technikos mokymo uždavinių;
- 4) pamokų sistema turėtų įtvirtinti įvairiapusių fizinį ugdymą;
- 5) pamokos turinys turėtų būti įvairus (integruotas): reikėtų teikti žinių, mokyti judėjimo veikslių technikos, lavinti fizines ypatybes, ugdyti vertybines nuostatas, mokyti veiklos būdų;
- 6) ugdymo procesą tikslinga integruoti su mokymo disciplinomis (pvz.: muzika, fizika, etika ir t. t.), atsižvelgti į mokyklos profilį;
- 7) planas-grafikas turėtų būti glaustas, konkretus, patogus naudotis (ženklai suprantami).

Galimi ir kiti mokymo programos planavimo variantai. Pavyzdžiui, kai kurio-

se užsienio šalyse ryški tendencija kūno kultūros programų turinį sudaryti ne pagal temas (kaip dar yra mūsų šalyje), o pagal socialinius ir psichologinius sprendimo uždavinius. Išskiriami tokie uždaviniai: 1) savęs pažinimas – studijavimas ir pagrindinių judėjimo gebėjimų įtvirtinimas; 2) savarankiškumo įtvirtinimas – pasitikėjimo savimi, atliekant pratimus, ugdymas; 3) suvokimas ir jausmų bei minčių raiška – bendravimas judesiais; 4) atsakomybė ir veikimas kartu – pagalba ir efektyvus bendradarbiavimas; 5) fizinių gebėjimų ugdymas siekiant tikslo; 6) pažiūrų pasirinkimas – judesio esmės kiekvieno gyvenime suvokimas.

Esant tokiai mokymo programos struktūrai mokytojai yra skatinami ieškoti ir kitokių, nei įprasta, jos planavimo schemų.

2. **Pamokos planas** – trumpas, metodiškai pagrįstas pamokos aprašymas. Vartojami dalykiniai sporto šakų, metodikos terminai, žymėjimai. Plano pradžioje užrašoma klasė, pamokos data ir vieta, uždaviniai, būtinas inventoriūs. Po to sudaroma schema (jū yra įvairių), kuria remiamasi rašant planą. Patogi naudoti ir tradicinė schema, kurią sudaro:

- a) pamokos dalys ir laikas – užrašoma atskirų pamokos dalių trukmė;
- b) pamokos turinys (pratimai) – glaustai ir suprantamai užrašomas pagrindinis judėjimo veiksmas arba pratimas, po to įvardijamos užduotys, kurių reikia mokant šio veiksmo (nustatoma tvarka, kaip atlikti šias užduotis); prieš kiekvieną užduotį galima suformuluoti uždavinius.
- c) krūvio apimtis – prie pagrindinio judėjimo veiksmo nurodoma, kiek jam skiriama laiko, prie kitų užduočių užrašomas orientacinis jų atlikimo laikas (gerai nurodyti ir apytikrų kartojimų skaičių, seriją);
- d) metodiniai ir organizaciniai veiksmai – užrašoma, kokių konkrečių mokytojo ir mokinių veiksmų reikės užduoties atlikimo metu, kokie planuojami mokinių organizavimo būdai ir pratimų atlikimo tvarka, koks bus naudojamas inventoriūs, kaip bus įtraukti stebintys pamoką mokiniai ir pan. Galimi ir schematiški žymėjimai. Rašant planą iš pradžių numatomas pagrindinės pamokos dalies turinys bei trukmė ir tik po to planuojamos kitos pamokos dalys.

Pradinių klasių mokytojai kartais rašo kūno kultūros pamokos planą pagal paprastesnę, „nevertikalią“, schemą. Horizontalioje schemeje užrašomas pamokos dalies pavadinimas ir šalia nurodomas jai numatytas orientacinis laikas. Po to užrašomas pagrindinis pratimas ir įvardijamos užduotys (tokia pat tvarka ir forma kaip anksčiau aprašytame plano variante). Šalia pratimų galima užrašyti metodinius ir organizacinius mokytojo bei mokinių veiksmus.

Pamokos planus mokytojai dažniausiai rašo specialiame sąsiuvinyje (kartais ant kietų kortelių). Metodiškai tikslinga rašyti ne vienos, o viso pamokų ciklo planus. 2-3 pamokoms gali tikti vienas planas (koreguojami dalykai įrašomi ketvirtoje skiltyje). Pamokos planas rodo mokytojo erudiciją, kvalifikaciją, yra ap-

skaitos dokumentas. Vertėtų juos kaupti, nes mokytojui jie praverstų ir kitais metais arba tolimesnėje ateityje.

3. Pamokos planas-konspektas. Jį mokytojai rašo retai (kai vedama atvira pamoka, kai reikalauja mokyklos administracija), nes reikia didelių laiko sąnaudų. Plano-konspekto schema ta pati, kaip ir pamokos plano, tačiau 2-4 dalys labiau detalizuotos, išsamesnės. Taikomas principas: kitas pedagogas pagal planą-konspektą turėtų tiksliai vesti pamoką taip, kaip numatė autorius. Todėl turi būti įvardyti mokytojo ir mokinių organizaciniai, metodiniai veiksmai nuo pirmos iki paskutinės pamokos minutės. Dažniausia pamokos plano-konspekto apimtis yra 2-3 puslapiai.

KŪNO KULTŪROS PERTRAUKĖLĖ – trumpa, 1-2 min, aktyvus poilsio pertrauka darželinukams bei 3-4 min pertrauka pradinukams tarp lipdymo, piešimo, skaitymo, skaičiavimo darbų. Atliekami 3-4 fiziniai pratimai. Pedagogė, pastebėjusi pirmuosius vaikų nuovargio požymius, organizuoja pertraukėlę. Mokiniai atlieka nesudėtingus fizinius pratimus sėdėdami arba stovėdami suoluose arba tarpuose tarp suolų. Mankšta padeda pašalinti mokinių nuovargį, pakelti darbingumą, sudaryti žvalią nuotaiką.

KŪNO KULTŪROS TEORIJA – tai mokslas apie bendruosius fizinio ugdymo dėsningumus, fizinio ugdymo proceso valdymą.

KŪNO KULTŪROS TEORIJOS DALYKAS – mokomasis, dėstomasis objektas, nagrinėjantis žmogaus judesius ir jų poveikį organizmui, bendruosius fizinio ugdymo dėsningumus ir fizinio ugdymo proceso valdymą.

Norint nagrinėti fizinių pratimų, judesių poveikį žmogaus organizmui reikia turėti pakankamai žinių apie žmogų. Todėl kūno kultūros teorija yra glaudžiai susijusi su kitais mokslais: humanitariniais, nagrinėjančiais socialinius fizinio ugdymo dėsningumus (kūno kultūros sociologija, kūno kultūros istorija, sporto teorija, sporto psichologija ir kt.), biologiniais, nagrinėjančiais žmogaus, atliekančio pratimus, organizme vykstančius procesus ir jų dėsningumus (anatomija, sporto fiziologija, sporto medicina, kineziterapija, fizinių pratimų biomechanika ir kt.).

Kūno kultūros teorija – integralusis mokslas, siejantis visas čia paminėtas disciplinas. Kūno kultūros teorija, remdamasi kitų mokslų duomenimis, aiškina bendruosius fizinio ugdymo dėsningumus, principus, rekomendacijas, taisykles, reikalavimus. Pavyzdžiui, mokant veiksmų ir lavinant fizines ypatybes, reikia laikytis fizinio ugdymo metodinių principų: sistemingumo, prieinamumo ir individualizavimo, laipsniško reikalavimų didinimo ir kt., reikia taikyti taisykles – nuo paprasto prie sudėtingo, nuo lengvo prie sunkaus, nuo žinomo prie nežinomo. Nesilaikant šių principų ar netaikant šių taisyklių, pedagoginis procesas bus neefektyvus. Lavinant greitumą (bėgimo) reikėtų laikytis tokių reikalavimų: bėgimo atkarpa įveikti maksimaliu greičiu, poilsio pertraukos turėtų trukti tiek, kad

visiškai būtų atgaunamos jėgos, greitumą reikėtų lavinti pratybų pradžioje, kol neatsirado nuovargis ir pan. Šių bendrų reikalavimų (dėsningumų) turėtų laikytis įvairių sporto šakų sportininkai.

Kūno kultūros teorija yra glaudžiai susijusi su praktika. Visos metodinės rekomendacijos yra pagrįstos praktika – patirtimi arba moksliniais tyrimais (eksperimentais). Kitaip tariant, visos metodinės rekomendacijos yra praktiškai patikrintos. Todėl kūno kultūros teorija suteikia kiekvienam kūno kultūros ir sporto specialistui žinių, rekomendacijų, nurodo optimaliausius būdus, kaip siekti užsibrėžto tikslo.

KŪNO PADĖTIS – žmogaus kūno ar jo kūno dalių laikysena. Skiriama pradinė kūno padėtis ir kūno padėtis pratimo ar veiksmo atlikimo metu.

Pradinės kūno padėtys reikalingos siekiant efektyvesnės judesių veiklos. Ypač daug dėmesio skiriama kūno startinėms padėtimis (bėgiko, bėgančio trumpus nuotolius, žemam startui, fechtuotojo, boksininko, tenisininko, vartininko stovėsenai ir pan.).

Daugelio veiksmų atlikimo efektyvumas priklauso ne tik nuo pradinės kūno padėties, bet ir nuo labiausiai tinkamos kūno padėties veiksmo, pratimo atlikimo metu. Tinkama (optimali) kūno poza padeda efektyviau panaudoti raumenų darbą (bėgimo metu atsispiriant, boksininkui smūgiuojant, tenisininkui smūgiuojant kamuoliuką ir pan.). Horizontali plaukiko kūno padėtis, žema kūno laikysena čiuožiant ar važiuojant dviračiu mažina išorės pasipriešinimą ir lemia greitesnę kūno judėjimą pirmyn. Šuoliuojant slidėmis nuo tramplyno, didelis slidininko pasvirimas pirmyn padeda jam ilgiau laviruoti bei toliau nušokti ir pan.

LANKSTUMAS – gebėjimas atlikti didelės amplitudės judesius. Lankstumą lemia šie veiksniai: sąnarių sandara, jų paslankumas, raiščių ir raumenų elastingumas, išorinė aplinka, temperatūra, paros laikas.

Skiriame **aktyvųjį** ir **pasyvųjį** lankstumą. Aktyvusis lankstumas – gebėjimas atlikti kuo didesnės amplitudės judesį paties žmogaus raumenų pastangomis. Pasyvusis lankstumas – siekimas atlikti maksimalios amplitudės judesius, naudojant svarmenis, savo kūno svorį, padedant partneriui ir kt. Pasyvaus lankstumo rodikliai būna didesni negu aktyvaus. Sistemingai lavinant lankstumą, skirtumas tarp pasyviojo ir aktyviojo lankstumo mažėja. Lankstumas įvairiais amžiaus tarpsniais vystosi nevienodai. Remiantis V. Sermejevo duomenimis, galima pateikti tokių natūralų lankstumo vystymosi dėsningumą: 7-11 metų vaikų visų sąnarių lankstumo rodikliai gerokai didėja, 12-15 metų – stabilizuojasi, 16-17 metų – šiek tiek sumažėja. Tai priklauso nuo raumenų, raiščių, sausgyslių elastingumo pakitimo įvairiais amžiaus tarpsniais. Reguliariai atliekant lankstumą lavinančius pratimus, gali padidėti ir suaugusio žmogaus lankstumas. Lankstumui lavinti naudojami dinaminiai (mostiniai ir spyruokliniai judesiai) ir statiniai bei tempimo pratimai. Efektyviausieji lankstumo pratimai yra tie, kuriuos atliekant pasiekia-

ma maksimali amplitudė. Tokie pratimai yra mostiniai ir spyruokliniai, tempimo. Kartojant pratimus, amplitudę reikia didinti pamažu. Taip pat reikia didinti pratimų atlikimo tempą bei kartojimo skaičių: pratybų pradžioje – 8-10 kartų, vėliau – 15-25 kartus. Per poilsio tarp atliekamų pratimų pertraukėles naudinga atlikti atsipalaidavimo pratimus.

Prieš pradėdant atlikti lankstumo pratimus reikia gerai atlikti pramankštą (kol suprakaituojama). Kūno kultūros pamokų metu lankstumo pratimai paprastai atliekami pagrindinėje pamokos dalyje. Lankstumą reikia reguliariai tikrinti, atliekant matavimus. Sąnarių paslankumas (lankstumas) matuojamas linijiniais arba kampiniais matais. Dažnai matuojamas stuburo lankstumas, kuris atliekamas taip: žmogus atsistoja ant gimnastikos suolelio suglaustomis kojomis; nelenkdamas kojų per kelius, lenkiasi pirmyn ir stengiasi rankų pirštų galais pasiekti suolelio paviršių (0 cm); jei gu nepasiekia – liniuote išmatuojamas atstumas nuo suolelio paviršiaus iki didžiojo (3-čiojo) rankos piršto; atstumas pažymimas minusu; jei gu pirštų galais pasiekia žemiau suolelio paviršiaus – atstumas pažymimas pliusu. Geras lankstumo rodiklis yra +10 – +16 cm.

Galima matuoti stuburo lankstumą lenkiantis atgal. Tokiu atveju padarius „tiltelį“ matuojamas atstumas (cm) tarp rankų ir kojų. Matuojant sportininko sąnarių paslankumą parenkami tokie testai, kurie ne tik savo struktūra, bet ir judesių technika, raumenų ir sąnarių grupių dalyvavimu atliekant judesį būtų panašūs į sportininko pasirinktos sporto šakos judesius, veiksmus.

LIETUVOS BENDROJO LAVINIMO MOKYKLA – savarankiška, demokratiškai organizuota, humanizmo principais ir bendrosiomis žmogaus vertybėmis savo gyvenimą grindžianti, ugdymo tikslų siekianti mokinių, jų tėvų ir mokytojų bendruomenė. Bendruosius mokyklos veiklos principus, tikslus, uždavinius ir vertybinius orientyrus nusako Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas, Bendrojo lavinimo mokyklos nuostatai, Lietuvos švietimo koncepcija. Remdamosis šiais dokumentais, atsižvelgdamos į mokinių poreikius, mokyklos bendruomenės formuoja savo mokyklos modelį, įgyvendina individualias veiklos programas.

Mokyklos **tikslas** – išugdyti asmenį, gebantį savarankiškai bei kartu su kitais spręsti savo ir visuomenės gyvenimo problemas, pozityviai keisti pokomunistinę Lietuvos tikrovę, kūrybingai atsakyti į šiuolaikinio pasaulio mests iššūkius, gebantį įprasminti savo gyvenimą prieštaringoje dabarties tikrovėje.

LIETUVOS KŪNO KULTŪROS ŽENKLAS – žymuo, kurį turi teisę gauti 14-18 metų moksleiviai, išlaikę nustatytas fizinio parengtumo normas ir žinių testą. Yra 6 laipsnių ženklai: bronzos, sidabro, sidabro su ažuolo šakele, aukso, aukso su ažuolo šakele ir aukso su ažuolo vainiku. Sukurtas šis ženklas 1996 m. Paskirtis – skatinti moksleivius didinti fizinį aktyvumą, domėtis fiziniu savo pajėgumu ir jį didinti, plėtoti asmeninę kūno kultūrą, suteikti reikiamą žinių.

LIETUVOS ŠVIETIMO PRINCIPAI – Lietuvos švietimo organizavimo pagrindiniai teiginiai. Švietimo reforma remiasi demokratine Lietuvos ir Europos švietimo patirtimi ir šiais principais: 1. **Humanišku**mo – asmens vertingumo, jo pasirinkimo laisvės ir atsakomybės teigimas. 2. **Demokratiškumo** – mokymasis ir gebėjimas vadovautis gyvenime įsisaugojimui demokratinės vertybėmis; švietimo demokratinį santykių kūrimas ir plėtojimas; visuotinis švietimo prieinamumas; doros, kaip būtino demokratijos pagrindo, pripažinimas. 3. **Tautišku**mo – įsipareigojimas Lietuvos kultūrai, rūpinimasis jos identiteto išsaugojimu ir istoriniu tęstinumu. Lietuvos švietimas saugo ir plėtoja daugialypę, tautinių mažumų patirtimi praturtintą krašto kultūrą. 4. **Atsinaujinimo** – atvirumas kaitai ir kritiškas naujų idėjų priėmimas, laikantis universalių dorovės normų ir išsaugojant tautiškuo pagrindą.

Švietimo sistema sudaro formaliojo (valstybės reglamentuojamo ir kontroliuojamo) ir neformaliojo (asmens savišvieta) švietimo struktūros. Bendrojo lavinimo mokykla yra Lietuvos švietimo sistemos dalis, sudaryta iš trijų pakopų: pradinės, pagrindinės ir vidurinės (gimnazijos).

MAKROSTRUKTŪRA – ilgai trunkančių treniruočių ciklų (makrociklų) struktūra. Jų trukmė – nuo kelių mėnesių iki ketverių metų. Makrociklo trukmę ir struktūrą lemia tam tikro daugelį metų trunkančių treniruočių etapo svarbiausi uždaviniai, sporto šakos ypatumai, būtinumas parengti sportininką konkrečioms varžyboms. Makrostruktūros pagrindą sudaro objektyvūs sportinės formos vystymosi dėsniniai. Sportinės formos vystymosi procesas turi tris fazes: įgijimo, stabilizacijos ir laikino sportinės formos praradimo. Atsižvelgiant į tai metinis makrociklas (treniruočių ciklas) skirstomas į tris laikotarpius: parengiamąjį, varžybų ir pereinamąjį (žr. sporto treniruotės periodizacija, p. 77).

MEZOSTRUKTŪRA – treniruočių etapų struktūra, kurią sudaro keli sujungti mikrociklai, vadinami mezociklais. Jų trukmė – 3-6 savaitės. Dažniausiai sudaromas 4 savaitių mezociklas. Dirbant mezociklais gaunamas veiksmingas kumuliacinis treniruočių efektas, kuris gali reikšti padidėjusiu jėgos, greičio, išvermės išlavėjimu ir apskritai treniruotumo padidėjimu. Kumuliacinio efekto pagrindą sudaro sportininko organizmo prisitaikymas prie fizinio krūvio. Šis procesas vyksta netolygiai: iš pradžių greičiau, vėliau lėčiau. Norint, kad sportininko treniruotumas didėtų, būtina nuolat (kas 3-4 savaites) keisti sportininko treniruotės turinį ir fizinio krūvio pobūdį. Siekiant šio tikslo, naudojami įvairių tipų mezociklai: įvadinis, pagrindinis (bazinis), kontrolinis–parengiamasis, priešvaržybinis, varžybų.

Įvadinio mezociklo uždavinys – nuoseklus sportininko rengimas našiam specifiniam darbui. Juo dažniausiai prasideda metinis treniruočių ciklas. Fizinio krūvio intensyvumas palyginti nedidelis, tačiau apimtis gali būti gana didelė, ypač stajerinių sporto šakų. Įvadinio mezociklo metu naudojami išvermę, greitumą,

jėgą bei kitas fizines ypatybes, taip pat kompleksinius gebėjimus ugdantys fiziniai pratimai.

Pagrindinis (bazinis) mezociklas yra svarbiausias perengiamajame treniruočių laikotarpyje. Naudojami pagrindiniai fiziniai krūviai, kuriuos atliekant didinamos organizmo funkcinės galimybės, lavinamos fizinės ypatybės, tobulinama technika, taktika, gerinamas psichinis parengtumas. Treniruočių programai būdinga fizinio lavinimo priemonių įvairovė, didelė treniruočių krūvio apimtis.

Kontrolinis parengiamasis mezociklas – tai tartum pereinamasis mezociklas tarp pagrindinio (bazinio) ir varžybų mezociklų. Jo metu darbas derinamas su dalyvavimu varžybose, kurios yra kontrolinio pobūdžio. Vyrauja integralinis rengimas.

Priešvaržybinio mezociklo pratybų metu vyrauja tikslingas techninis ir psichinis rengimas. Tikslas – išlaikyti įgytą sportinę formą, ištaisyti nedideles klaidas atliekant varžybų pratimus, dalyvaujant rungtynėse. Šio mezociklo metu turi būti sumodeliuota būsimų varžybų programa, nustatyta dalyvavimo tvarka ir visas būsimų varžybų režimas.

Varžybų mezociklų struktūrą ir kiekį lemia sporto šakos specifika, varžybų kalendorius, sportininko kvalifikacija. Ciklinių sporto šakų pagrindinės varžybos įvyksta maždaug per du mėnesius. Tuo metu panaudojami vienas arba du varžybų mezociklai. Į vieną varžybų mezociklą gali būti įtraukti tokie mikrociklai: parengiamasis, varžybų ir jėgų atgavimo. Sporto žaidimų pagrindinės varžybos vyksta ilgesnį laiko tarpą (6-10 mėnesių), todėl per tą laiką gali būti panaudoti 4-6 varžybų mezociklai. Jie atitinkamai derinami su kitokio tipo mezociklais.

MIKROSTRUKTŪRA – vienos sporto šakos treniruotės ir mikrociklo struktūra. Treniruotės struktūra yra panaši į kūno kultūros pamokos struktūrą. Ją sudaro trys dalys: parengiamoji, pagrindinė ir baigiamoji. Bendras metodines rekomendacijas pamokai galima pritaikyti sporto treniruotei, tačiau treniruotė turi ir savo ypatumų. Ypatumus lemia būtinumas siekti maksimalių sportininko fizinio parengtumo rodiklių pasirinktoje sporto šakoje. Pavyzdžiui, treniruotės metu sprendžiamų uždavinių skaičius paprastai būna mažesnis. O sprendžiant visus fizinio rengimo uždavinius, didinamas treniruočių skaičius, t. y. net iki 2-3 treniruočių per dieną. Tokiu atveju antros ir trečios treniruotės turinys ir fizinio krūvio dydis priklausys nuo prieš tai buvusios treniruotės efekto.

Treniruotės atskirų dalių santykis ir trukmė daug priklauso nuo pasirinktos sporto šakos specifikos. Pavyzdžiui, sunkumų kilnojimo treniruotės trukmė skirsis nuo ištvermę lavinančių sporto šakų treniruočių (dviratininkų treniruotės trunka ilgiau). Apskritai sporto treniruotės trukmė gali svyruoti nuo 25-30 min iki keletos valandų. Treniruočių motorinis glaudumas turėtų būti didelis, ypač pagrindinių treniruočių, kurių metu sprendžiami svarbiausi to ar kito mikrociklo uždaviniai.

Treniruočių proceso mikrociklas – tai kelias dienas (nuo 3-4 iki 10-14) truncančių pratybų serija ir poilsis po jų. Taip dirbant įgyvendinami tam tikro sportinio rengimosi etapo svarbiausi uždaviniai. Daugiausiai naudojami mikrociklai, kurių skaitmeninės išraiškos tokios: 2-1; 3-1; 2-1+3-1; 4-1; 5-1; 6-1 (pirmasis skaitmuo rodo darbo dienų, antrasis – po jų einančių poilsio dienų skaičių). Daugiausiai naudojamas savaitės mikrociklas, nes jis geriausiai derinasi su sportininko bendru gyvenimo režimu. Mikrociklai yra šie: įvadinis, ugdomasis, parengiamasis, varžybų, jėgų atgavimo.

Įvadiniam mikrociklui būdingas nedidelis fizinis krūvis, kurį atliekant sportininkas parengiamas būsimo intensyvioms pratyboms. Šis mikrociklas naudojamas parengiamojo treniruotės laikotarpio pirmajame etape.

Ugdomasis mikrociklas – tai didelės apimties ir intensyvaus fizinio krūvio pratybų ciklas, kurio metu vyksta sportininkų organizmo prisitaikymo procesai ir įgyvendinami svarbiausi fizinio, techninio ir integraliojo rengimo uždaviniai.

Parengiamasis mikrociklas siejamas su pasiruošimo varžyboms sąlygomis. Tai tarsi kai kurių artėjančių varžybų programų ir režimo elementų modeliavimas (krūvio ir poilsio derinimas atsižvelgiant į būsimųjų varžybų ir poilsio dienas, rytmetines ir popietines valandas ir pan.), sportininko visaverčio atsigavimo uždavinių sprendimas, geras sportininko darbingumo laidavimas bei teigiamas, aktyvus nusiteikimas rungtyniauti.

Varžybų mikrociklas – tai toks mikrociklas, kurio struktūra ir trukmė sutampa su varžybų programa. Varžybų mikrociklo metu sportininkai tiesiogiai rengiasi varžyboms, dalyvauja jose, naudoja darbingumo atgavimo priemones arba dar ir specialiai treniruoja. Kitaip tariant, sportininko veikla organizuojama taip, kad sportininkas prieš varžybų startą pasiektų optimalią kovinę būseną ir visiškai realizuotų per varžybas savo potencines galimybes.

Jėgų atgavimo mikrociklas – tai nedidelio fizinio krūvio mikrociklas. Jame gali būti daugiau poilsio dienų. Jo metu laiduojamos optimalios darbingumo atgavimo ir organizmo prisitaikymo procesų sąlygos. Jėgų atgavimo mikrociklas paprastai būna po didelio ir intensyvaus fizinio krūvio mikrociklą arba po sunkių varžybų.

MOKĖJIMAS – tai žmogaus gebėjimas sąmoningai atlikti reikiamus veiksmus, remiantis įgytomis žiniomis ir turima patirtimi. Mokant judėjimo veiksmo pirmiausiai pradedama nuo mokėjimo formavimo. Mokėjimams būdingas padidintas dėmesio sutelkimas atliekant veiksmą ar veiksmo elementus. Veiksmas atliekamas dar netvirtai, nestabiliai. Veiksmą kartojant daug kartų, jis tampa įprastu, koordinaciniai mechanizmai pamažu tampa automatiškais, o mokėjimas – judėjimo įgūdžiu (žr. p. 31).

MOKINIŲ ORGANIZAVIMO BŪDAI – mokinių veiklos variantai. Vesdamas pa-

moką, pedagogas gali naudoti įvairius mokinių veiklos organizavimo būdus: **frontalųjį, grupinį, individualųjį**.

Frontalūs būdas. Visi mokiniai atlieka tuos pačius fizinius pratimus. Mokinių išrikiavimas gali būti įvairus: ratu, pusračiu, voromis, eilėmis ir kt. Šį būdą galima naudoti įvairiu pamokos metu, tačiau dažniausiai naudojamas parengiamajame ir baigiamajame dalyse. Mokiniai užduotis gali atlikti: a) visi kartu vienu metu (vieną ir tą pačią užduotį), b) pakaitomis, c) srautu, d) paeiliui.

Grupinis būdas. Mokiniai suskirstomi į grupes ir kiekviena grupė atlieka skirtingą užduotį. Dažniausiai naudojamas pagrindinėje pamokos dalyje. Mokytojas, neišleisdamas iš akių visų mokinių, dirba su viena grupe (pvz., silpniausiai mokančia mokomąja medžiaga, darančia sudėtingą pratimą ir pan.) arba eina nuo vienos grupės prie kitos. Grupėse mokiniai užduotis gali atlikti: a) visi kartu vienu metu, b) pakaitomis, c) srautu, d) paeiliui.

Individualūs būdas. Mokiniai asmeniškai gauna skirtingas užduotis ir atlieka jas savarankiškai. Individualiosios užduotys būtinos mokiniams, kurių fiziniai gebėjimai gerokai skiriasi nuo kitų. Kartais pratybų metu kiekvienas mokinytis gali gauti skirtingas užduotis.

Pedagogas per pamoką gali įvairiai nustatyti užduočių (fizinių pratimų) atlikimo tvarką. Pratimai gali būti atliekami visų grupių mokinių vienu metu, srautu, paeiliui, pakaitomis.

Vienlaikė tvarka – mokiniai atlieka pratimus vienu metu, pvz., per pramankštą. Taip gali mankštintis mokiniai grupėse, frontaliai.

Srautinė užduočių atlikimo tvarka – mokiniai daro pratimą iš eilės vienas paskui kitą, tarsi srautu. Mokinytis pradeda daryti pratimą dar nebaigus prieš jį darančiajam. Pvz., sustoję vorele bėga greitėdami: kai pirmasis nubėga kelis metrus, tai startuoja kitas ir t. t.

Paeilinė užduočių atlikimo tvarka – mokinytis pradeda daryti pratimą tik baigus prieš jį darančiajam. Pavyzdžiui, 30 m bėgimas. Mokinytis 30 m pradės bėgti tik tada, kai prieš jį bėgęs bus įveikęs šią atkarpą.

Pakaitinė užduočių atlikimo tvarka – mokiniai suskirstomi į grupes ir pakaitomis atlieka nurodytą užduotį. Pavyzdžiui, mokiniai mokosi perduoti ir gaudyti kamuolį sustoję vieni prieš kitus (vienai metai, kiti gauda ir atvirksčiai).

MOKYMASIS BENDRADARBIAUJANT – tai mokymosi modelis. Mokiniai dirba komandomis, kad pasiektų išskeltus tikslus ir atliktų užduotį. Komandos sudaromos iš įvairaus fizinio pajėgumo ir pažangumo mokinių. Gali būti ir abiejų lyčių (mišri) moksleivių grupė. Mokinių grupės gali ne tik žaisti judriuosius, sporto žaidimus, bet ir susiskirstę poromis gali aptarti atlikto pratimo techniką, aiškintis painesnę žaidimo situaciją, rengti lankstumo lavinimo programą, su kuria vėliau supažindins didesnę mokinių grupę, ir panašiai. Grupės nariai gali svarstyti idė-

jas, kurias paskui vienas narys pateikia visiems klasės mokiniam. Vertinimo sistemos sudarytos orientuojantis į grupę, o ne į jos narį.

Mokymuisi bendradarbiaujant priešprieša yra mokymasis rungtyniaujant. Mokiniai, kad pasiektų tikslą kartais dirba agresyviai. Tai kova, kurioje vienas laimi, o kitas pralaimi. Pasiekti rezultatai rodo vienos mokinių komandos pranašumą, kitos – menkavertiškumą. Taikant varžybų metodą dažnai reiškiasi egoistinis mokinio ambicingumas ir pasiekiamas trumpalaikis uždavinys. Tai gali turėti neigiamos įtakos asmens dorinei brandai, mokymosi motyvacijai. Todėl varžybų metodas per kūno kultūros pamokas turi būti taikomas nedažnai, o jį taikant būtina kiekvienam mokiniui išaiškinti pedagoginį ir socialinį poveikio prasmingumą.

MOKYMO MODELIS – tai bendrasis mokymo būdas, planas. Mokymo modelio bruožai: teorinis pagrindas, orientavimasis į tai, ką turėtų išmokti moksleiviai, specifinės mokymo procedūros bei struktūros. Daugiausiai naudojamas mokymosi bendradarbiaujant modelis.

MOKYMO PROCESAS – ilgalaikė mokytojo ir mokinių pažintinė ir praktinė sąveika, kurios metu mokiniai įgyja teorinės bei praktinės patirties ir pasirengia savarankiškai veikti konkrečiomis darbo sąlygomis. Mokymo proceso struktūra: mokymo tikslai – mokytojas – mokymo turinys, principai, metodai ir priemonės – mokymas – veikla, bendravimas ir grįžtamoji informacija bei kontrolė ir savikontrolė. Mokymas – itin sudėtingas reiškinys. Mokymo proceso sudėtingumą rodo keturi jo struktūros elementai: **mokymas, mokymasis, išmokimas, įgytų žinių, mokėjimų bei įgūdžių vertinimas.**

Įvairiais laikotarpiais vyravo skirtingi požiūriai į mokymo proceso dalyvius. Ir šiandien plačiai diskutuojama, kieno vaidmuo mokymo procese yra svarbiausias: mokytojo ar mokinio. Matyt, to nereiktų per daug akcentuoti ir teikti vienam iš jų prioritetą. Svarbiausia, kad mokytojas ir mokiniai yra lygiaverčiai mokymo (ir fizinio ugdymo) proceso dalyviai, **partneriai**, atliekantys skirtingas funkcijas.

Mokymo proceso etapai. Skirstydami mokymo (-osi) procesą etapais didaktai nėra vieningi: vienokius vardiija biheivioristai, kitokius – probleminio ar atvirojo mokymo šalininkai. Mokymo procesą galima dalyti į penkis glaudžiai susijusius etapus: 1) moksleivių parengimas naujai temai mokytis, 2) žinių perteikimas, jų išmokimas, 3) naujos medžiagos įtvirtinimas, 4) moksleivių savarankiškas darbas, 5) moksleivių žinių, mokėjimų, įgūdžių tikrinimas ir vertinimas.

Mokant judesių (judėjimo veiksmų) skiriami **trys etapai**: 1) pradinio mokymo; 2) išsamaus mokymo; 3) įtvirtinimo bei tobulinimo.

Pradinis mokymas. Pagrindinis šio etapo tikslas – bendrais bruožais išmokti atlikti veiksmą, judesį, judesių derinį, t. y. įvaldyti naujų judesių technikos pagrindinį variantą (žr. p. 33). Derėtų laikytis taisyklės: nepradėti mokyti, kol moksleiviai neparengti suprasti naują pratimą. Pirmiausia reikėtų sužadinti mokinių

susidomėjimą šiuo pratimu (akcentuoti šio pratimo įdomumą, naudingumą ir reikšmingumą fizinio ugdymo praktikai, bendrajam išsilavinimui, gyvenimo veiklai ir t. t.), siekti, kad moksleiviai norėtų jį atlikti. Taip pat norint įvaldyti naują pratimą svarbu prisiminti anksčiau įgytas žinias ir gebėjimus.

Mokyti judėjimo veiksmo pradedama nuo **stebėjimo** ir tik tada gimsta **suvokimas**. Kitas svarbus mokymosi žingsnis, kai suvokimas tampa **vaizdiniu**. Vaizdinių susidarymas yra svarbi jutiminio pažinimo dalis ir rodo, kad mokinys pasiekė pirmąjį judesių išmokimo **lygį** (įsiminė būdingiausius judėjimo veiksmo bruožus bei suvokė jų prasmę, tačiau dar nebandė praktiškai jų atlikti).

Pradinio mokymo (-osi) etapo uždaviniai: 1) susiformuoti vientisą vaizdinį apie judėjimo veiksmą; 2) išmokti tokių pratimų (elementų), kurie padėtų kokybiškiau ir greičiau atlikti pagrindinį veiksmą; 3) šalinti nereikalingus judesius, nereikalingą raumenų įtampą; 4) atlikti vientisą pagrindinį veiksmą (junginį).

Mokant sudėtingesnių pratimų rekomenduojamas programuotas mokymas. Tikslinga judėjimo veiksmus skirstyti į dalis, serijas ir mokyti tam tikra tvarka – tik išmokus atlikti pirmą užduočių seriją pereiti prie antros, vėliau prie trečios ir t. t. Čia labai svarbu mokyti nuosekliai, skatinti mokinių savarankiškumą, kūrybiškumą, saviraišką. Technikos mokymasis – sudėtingas procesas. Vieni specialistai jį ypač akcentuoja (sudaro mokymo programos privalomąją dalį), kiti prioritetą teikia fizinių ypatybių lavinimui. Remiantis Lietuvos sporto mokslo tyrėjų duomenimis, mokant judesių technikos I-VI klasių mokinius, būtų galima skirti 50 proc. kūno kultūros pagrindinės pamokos dalies laiko, mokant VII-X klasių mokinius – 40 proc. laiko, XI-XII klasių moksleivius – 30 proc.

Aiškinti veiksmų technikos pagrindus reikėtų trumpai, bendrais bruožais. Jeigu būtina, pratimą rodyti ne daugiau kaip 2-3 kartus: pirmą kartą parodžius paaiškinama, vėl parodoma 1-2 kartus ir paaiškinama. Aiškinant mokinių dėmesys sutelkiamas į pagrindinių judesių atlikimo sąlygas, ypač į jų **loginį ryšį**. Besimokantysis geba kontroliuoti ne daugiau kaip tris judėjimo veiksmo dalis. Mokantis reikėtų vengti aklo mėgdžiojimo. Mokymą tikslinga taip organizuoti, kad naują pratimą mokinys per pamoką pakartotų bent 10-15 (geriau 20) kartų. Poilsio pertraukėlės tarp kartojimų turėtų būti neilgos, kad neišnyktų pratimų atlikimo metu sukelti pojūčiai. Rekomenduojama pratimą atlikti 5 kartus iš eilės (jeigu ne per sunku), po to daryti pertraukėlę iki 3 min ir vėl kartoti. Veiksmą galima atlikti visą arba lengvesnį jo variantą, dalį (žr. p. 7). Čia tinka taikyti įvairius žodinius (ypač netradicinius žr. p. 90), vaizdinius, praktinius metodus. Be aiškinimo, demonstravimo, naudojami įvairūs garsiniai signalai (šūktelėjimai, švilptelėjimai, pliaukštelėjimai, pavyzdžiui, reguliuojant judesių ritmą ir tempą, amplitudę), regimieji ženklai (salės, bėgimo takelių, aikštelių žymės), vaizdinės priemonės. Pradinukams ypač svarbi tiesioginė mokytojo ar draugo pagalba, kad jie lengviau

perprastų judesius, taisyklingai išmokyti juos atlikti. Ši pagalba turėtų būti laikina, nes nuolatinė pagalba gali tapti savarankiškumo ir saviugdos stabdžiu, nereikalinga judesio dinaminio stereotipo dalimi (žr. p. 32). Nauji pratimai mokiniams turi būti parenkami pagal jų jėgas, prieinami, atitikti jų fizines ypatybes. Jeigu fizinės ypatybės nėra taip išlavintos, kad ugdytinis galėtų taisyklingai atlikti pratimą, mokymąsi tikslinga atidėti iki to laiko, kol nebus pakankamai išlavintos fizinės ypatybės. Šiuo atveju, pratimai gali būti išmokti netaisyklingai, tas klaidas vėliau bus sunku ištaisyti.

Per kūno kultūros pamokas yra dažnai taikomi žaidimų bei varžybų metodai. Tik keičiasi jų metodika: akcentuojama pagarba asmenybei, tolerancija nesėkmėms ir savo gebėjimų derinimas su bendrais grupės, komandos interesais. Lenktyniavimas labai didina psichoemocinę, fiziologinę organizmo apkrovą, o blogai organizuotas – ir menkavertiškumą, bodėjimąsi pamokomis. Pavyzdžiui, penktokai dar gerai neišmoko atlikti kūlvirstį, o mokytojas jį įtraukia į estafetes. Estafetė kelis kartus kartojama, dėl to ir klaidos nuolat kartojamos, galimos net traumos. Tik gerai išmokęs kūlvirstį pirmyn iš atremties tupint mokinišys gali atlikti ilgą kūlvirstį pirmyn ir lenktyniauti. Dauguma mokomų pratimų per pamokas yra pradinio mokymo etapo, o kitų etapų pratimai dar nėra atliekami.

Išsamus mokymas. Šio etapo tikslas – stengtis, kad judėjimo veiksmo **mokėjimas** taptų **įgūdžiu**. Svarbiausi išsamaus mokymo etapo uždaviniai: 1) pagilinti ir praplėsti mokomų judesių ir jų sąsajų bei prasmės supratimą; 2) patikslinti ir išmokti technikos detales; 3) taisyklingai, laisvai atlikti visą judėjimo veiksmą.

Reikėtų teikti daugiau tikslesnių žinių apie išmokyti pratimų įvaldymo psichologinius, fiziologinius, pedagoginius mechanizmus, jų sąsajas, judesių taikymo galimybes ir prasmę. Daugiau akcentuojama ne tik judėjimo veiksmo fiziologinė, psichologinė, pedagoginė sąveika, bet ir jo sąryšis su kitomis kultūros sritimis, t. y. plačiau plėtojamos integracijos (žr. p. 16) idėjos.

Gana svarbus tampa greitos informacijos metodas. Taikant šį metodą galima sąmoningai koreguoti judesį pagal objektyvius ir tikslus rodiklius tiek erdvės, tiek laiko požiūriais. Siekiant judesių tikslingumo atliekamo pratimo metu taikomas ideomotorinis metodas. Sąmoningai sukelti judesių vaizdiniai ne tik suteikia atliekamiems judesiams formą, bet ir padeda tiksliau atlikti judesius. Pavyzdžiui, jeigu kartojant pratimus atliekamų judesių tikslumas gerėja 58 proc., tai taikant ideomotorinį metodą tikslumas kartais pagerėja dar 34 proc.

Šiame mokymo etape kaip pagalbinė priemonė plačiau naudojama kino, vaizdo medžiaga, schemas, piešiniai ir t. t. Siekiant geriau išlavinti raumenų pojūčius kartais tikslinga mažiau dėmesio skirti regėjimui, pagrindinį vaidmenį suteikiant judėjimo analizatoriui. Taikomas ir varžybų metodas, naudojami kontroliniai pratimai, testai, atskleidžiantys kiekvieno mokinio savitumus. Daliniam mokymo

metodui suteikiamas pagalbinis vaidmuo, o daugiausiai taikomas vientisinis metodas. Pratimų kartojimų skaičius pratybų metu pamažu didinamas, tačiau taip, kad moksleiviai per daug nepavargtų ir nebūtų suardoma judesių struktūra.

Įtvirtinimo ir tobulinimo etapas. Šio etapo tikslas – įtvirtinti judesių įgūdžius, taikyti naują mokėjimą įvairiomis sąlygomis. Šio etapo trukmė įvairi: gali trukti net keletą metų. Fiziologiniu požiūriu įsitvirtina judesių dinaminis stereotipas, atsiranda įvairūs jo variantai. Svarbiausi šio etapo uždaviniai: 1) įtvirtinti išmokto judėjimo veiksmo techniką tikslinant jos detales; 2) ieškoti individualios technikos savitumų; 3) išlavinti reikiamas fizines ypatybes; 4) taisyklingai atlikti veiksmą įvairiomis sąlygomis; 5) tobulai atlikti veiksmą dedant maksimalias fizines pastangas.

Labai išryškėja mokymo ir mokymosi metodikos ypatumai. Atsižvelgiama į tai, kad mokėjimu tapus daliniu įgūdžiu (antrasis mokymo etapas) sportininkas daugiau dėmesio skyrė atskiriems judėjimo veiksams ar jo dalims įvaldyti. O tai gali trukdyti automatiškai atlikti veiksmą, t. y. gali būti suardomas veiksmo vientisumas. Čia sąmonė, kaip ir visuose mokymo etapuose, vaidina svarbiausią vaidmenį. Ypač didelė jos reikšmė mokantis įvairių veiksmo variantų ir įvertinant savo individualius gebėjimus. Turėtų būti kryptingai ir tikslingai lavinamas kūrybinis ir taktinis mąstymas (ypač žaidžiant sporto žaidimus). Todėl tikslingai ir saikingai yra taikomi žodiniai metodai (pokalbis, aptarimas ir netradiciniai metodai, žr. p. 90), savarankiškas darbas su teorine ir metodikos literatūra, įtemptų situacijų, didžiausių pastangų, eksperimentinio empirinio pažinimo ir kiti praktiniai metodai.

Įtvirtinant judėjimo įgūdį didelė reikšmė tenka judėjimo, regėjimo, klausos, pusiausvyros analizatoriams: sudaromos prielaidos tobulinti taktinį mokėjimą ir įgūdžius. Etapo pradžioje, kai judesių dinaminis stereotipas dar nėra pakankamai tvirtas, pirmenybė gali būti teikiama tų pačių pratimų kartojimui nekintamomis sąlygomis, nes keičiant veiklos sąlygas gali reikštis neigiamas judėjimo įgūdžių perkėlimas. Vėliau, įtvirtinant įgūdį, veiksmas dažniau kaitaliojamas esant įvairioms sąlygoms:

- sunkinant išorines judesių atlikimo sąlygas (įrankių keitimas, svorio didinimas, erdvės apribojimas ir t. t.),
- atsižvelgiant į sportininko būseną (pavargus, esant didelei emocinei įtampai ir t. t.),
- didinant fizines pastangas.

Itin svarbus šio etapo bruožas – tinkamai taikomi progresavimo ir kiti sporto treniruotės principai.

MOKYMO TIKSLŲ TAKSONOMIJA – tai klasifikacijos sistema arba priemonė, padedanti klasifikuoti objektus ir idėjas bei parodyti jų ryšius. Pagal Bloomo sis-

temą tikslai klasifikuojami į tris sritis: pažinimo, emocinę, psichomotorinę. Remiantis Bloomo taksonomija skiriami šeši pažinimo lygmenys:

1. **Žinios** – faktų radimas, prisiminimas (atgaminti, nustatyti, tyrinėti, parodyti).
2. **Supratimas** – atpasakojimas, interpretavimas, paaškinimas.
3. **Taikymas** – panaudojimas kitomis (naujomis) sąlygomis.
4. **Analizė** – santykių atskleidimas, medžiagos suskirstymas į sudedamąsias dalis, jų sisteminimo būdų nustatymas (ryšio radimas, grupavimas, lyginimas, atskyrimas).
5. **Sintezė** – visumos sudarymas iš dalių (formulavimas, hipotezių kėlimas).
6. **Įvertinimas** – sprendimas (įvertinimas, apsisprendimas, argumentuotas kritiškavimas).

Kurdamas mokomąją kūno kultūros programą, rašydamas pamokos planą, mokytojas turėtų remtis šia taksonomija.

MOKSLEIVIŲ FIZINĖS RAIDOS YPATUMAI – moksleivių organizmo pakitimų būdingiausi bruožai. Moksleivių amžiaus tarpsniai skirstomi į: a) jaunesnįjį (7-10 m.), b) vidurinį (11-15 m.), c) vyresnįjį (16-18 m.).

I-IV klasių mokiniai yra jaunesniojo mokyklinio amžiaus. Šiuo laikotarpiu gana intensyviai, bet ir tolygiai vystosi organai ir jų funkcijos. Kūno masė per metus padidėja 2-4 kg, kūno ilgis – 4-5 cm, krūtinės apimtis – 1,5-2 cm.

Vaikų kaulai skiriasi nuo suaugusiųjų chemine sudėtimi ir fizinėmis savybėmis. Juose daugiau vandens, organinių medžiagų, didelę dalį skeleto sudaro kremzlinis audinys. Todėl vaikų kaulai yra elastingesni, lankstesni, tačiau veikiami įvairių neigiamų veiksnių jie greičiau ir iškrypsta, ypač stuburas. Tik septintaisiais vaiko gyvenimo metais pradeda suaugti dubens kaulai, todėl ypač pavojinga yra susitrenkti dubenį. Nerekomenduojama šokti žemyn nuo didelio aukščio, nutūpiant ant visos pėdos. Riešo kaulėjimo procesas dar nesibaigęs, yra dar kremzlinio audinio. Vystytis riešui padeda bendrieji pratimai su mažais ir dideliais kamuoliais, mėtymo į tolį ir taikinių pratimai.

Vaiko raumenynas, lyginant su suaugusio žmogaus raumenynu, dar silpnai išvystytas. 8-9 metų vaikų raumenys sudaro tik apie 27 proc. viso kūno masės. Stambios raumenų grupės (kojų, pečių juostos) vystosi greičiau negu smulkios (riešo raumenys). Vaikų raumenys elastingesni negu suaugusiųjų. Jie gali labiau sutrumpėti susitraukiant ir pailgėti atpalaiduojant. Vyresnių nei 8-9 metų vaikų raumenynas vystosi intensyviau. Gerokai padidėja raumenų jėga, tvirtėja raiščiai, tačiau raumenų darbingumas dar mažas. Esant statinėms bei vienodoms kūno padėtimis, raumenys greitai nuvargsta. Nerekomenduojami fiziniai pratimai, lavinantys vienas ir tas pačias raumenų grupes. Normalų vaiko fizinį vystymąsi gali garantuoti tik įvairiapusiškas raumenyno lavinimas.

Dirbant skeleto raumenims, intensyviau funkcionuoja ir kitos organizmo sis-

temos: širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo. Vaikų kraujagyslės plačios, elastingos ir tai sudaro palankias sąlygas dirbti širdžiai. Vis dėlto širdies susitraukimo jėga dar nedidelė. 7-8 metų vaikų širdis vienu susitraukimu ramybės būsenoje išstumia apie 23 ml (suaugusiųjų – 60 ml) kraujo, tačiau minutinis širdies tūris yra beveik kaip suaugusiųjų (4-5 litrai). Tai lemia didesnis vaikų širdies susitraukimų dažnis (ŠSD). Ramybės būsenoje septynerių metų vaiko ŠSD – 92-94 kartai per minutę, 10-11 metų vaiko ŠSD – 82-84 kartai per minutę. Po fizinio krūvio ŠSD gali padidėti iki 180-190 kartų per minutę. Vaiko širdis greitai prisitaiko prie įvairaus fizinio krūvio, greitai sugrįžta ir jos darbingumas, tačiau širdies darbas dar nestabilus, širdies ir kraujagyslių reguliavimo mechanizmai dar visiškai nesusiformavę, širdies išvermingumas nedidelis. Nerekomenduotini pratimai keliant didelius svarmenis bei įveikiant didelį pasipriešinimą. Būtina pamažu, tolygiai didinti fizinį krūvį.

Vaikų kvėpavimo aparatas dar netobulas. Kvėpavimo metu dalyvaujantys raumenys yra silpni, kvėpavimas – negilus, dažnas (21-23 kartai per minutę), be stabilaus ritmo. Padidėjus fiziniam krūviui, plaučių ventiliacija didėja dėl dažnesnio kvėpavimo. Pradinukų plaučių gyvybinė talpa – 1400-2200 cm³. Fizinis ugdymas lemia dujų apykaitos vyksmą ir reguliavimą, gilesnį kvėpavimą, todėl būtina mokyti vaikus taisyklingai kvėpuoti – įkvėpti per nosį, iškvėpti per burną.

Pradinukų gebėjimai atlikti įvairius judesius, judėjimo veiksmus vystosi gana intensyviai. Jie geba atlikti įvairius judėjimo veiksmus tiksliai, greitai, ekonomiškai. Ypač svarbu ugdyti šio amžiaus vaikų judesių koordinaciją.

Vidurinysis mokyklinis amžius (11-15 m.) – tai intensyvaus vaikų organizmo vystymosi (lytinio brendimo) laikotarpis. Kūno masė kasmet padidėja 4-5 kg, kūno ilgis – 4-8 cm, krūtinės apimtis – 2-5 cm. Šie fiziniai mergaičių organizmo pakitimai prasideda maždaug dviem metais anksčiau negu berniukų. Kūno masė didėja didėjant kūno ilgiui ir raumenų masei (32-33 proc.). Gana intensyviai vystosi berniukų kojų, rankų, pečių juostos raumenys, o mergaičių – liemens raumenys. 14 metų berniukų plaštakos jėga padidėja iki 30 kg, liemens – iki 80 kg, mergaičių atitinkamai – 22 kg ir 65 kg. Berniukų padidėja ir absoliuti, ir santykinė jėga, o mergaičių santykinė jėga sumažėja, kadangi kūno masė padidėja daugiau negu absoliuti jėga. Todėl šio amžiaus moksleiviai sunkiai išmoksta kybojimo, atremties, lipimo ir šuolių pratimus.

Padidėja paauglių širdies pajėgumas: širdis vienu susitraukimu išstumia apie 40 ml kraujo, sumažėja ŠSD (78-80 tv/min). Padidėja plaučių gyvybinė talpa, pavyzdžiui, 14 metų berniukų – 3500 cm³, sulėtėja kvėpavimas – 16-18 kartų per minutę. Dėl to paaugliai gali atlikti didesnius fizinius krūvius, tačiau reikia atsižvelgti į tai, kad širdis labai padidėja, o kraujagyslių spindis padidėja nedaug. Todėl atliekant fizinius pratimus gali padidėti kraujo spaudimas. Reikėtų atsi-

žvelgti į tai, kad labai intensyvūs ir ilgai trunkantys jėgos ir statiniai pratimai gali turėti neigiamos įtakos širdies ir kraujagyslių sistemai. Paaugliams būdingas greitas įsitraukimas į darbą, organizmo adaptavimas prie fizinio krūvio. Tai paaiškinama paauglių dideliu centrinės nervų sistemos paslankumu. Pramankštą reikėtų vesti trumpiau. Pastebima paauglių judesių koordinacijos stoka, nes jų kaulai auga, vystosi greičiau nei raumenys. Raumenys lyg išsitempia, sunkiau atlikti judesius, fizinius pratimus. Šiame amžiaus tarpsnyje keičiasi paauglių psichika: jie sparčiai vystosi, lytiškai bręsta, darosi panašūs ir nori būti panašūs į suaugusius žmones. Paaugliai stengiasi pamėgdžioti suaugusiųjų manieras, naudotis visomis suaugusiųjų teisėmis. Pedagogams, dirbantiems su paaugliais, reikėtų į tai atsižvelgti.

Vyresniojo mokyklinio amžiaus (16-18 m.) jaunuolių ir merginų organizmas vystosi lėčiau. Vaikinų fizinio vystymosi rodikliai didesni nei merginų. Septynioliktaisiais metais baigiasi formuotis kaulai bei raumenys. Ypač lavėja tiesiamieji raumenys. Raumenys sudaro 40-42 proc. visos kūno masės. Padidėja raumenų jėga. 17-18 m. vaikinių dešinės rankos plaštakos jėga siekia 44 kg, merginų – 30 kg, vaikinių liemens jėga – 100-125 kg, merginų – 75-85 kg. Sustiprėja ir padidėja širdies raumuo, todėl vienkartinis ir minutinis išstumto kraujo tūris yra kaip ir suaugusių žmonių. ŠSD – 72-73 kartai per minutę, vaikinių plaučių gyvybinė talpa – 4 200 cm³, merginų – 3 000 cm³. Šis amžius – jėgos ir ištvermės lavinimo laikotarpis. Dėl palyginti didelio merginų svorio ir nepakankamo fizinio aktyvumo, joms sunkiau sekasi lavinti greitumą ir ištvermę. Reikėtų atsižvelgti į merginų polinkį atlikti plastiškus judesius, todėl galėtų būti skiriami meninės gimnastikos, choreografijos, aerobikos pratimai.

Dirbant su šio amžiaus moksleiviais, svarbu gerai pasiruošti kūno kultūros pamokoms, kad jos būtų įdomios, efektyvios, kad jų metu galėtų pasireikšti mokinių drąsa, iniciatyva, ryžtingumas.

NAGRINĖJIMAS – dažniausiai atliekamas tuoj pat po atlikto judėjimo veiksmo, fizinio pratimo, po žaidimo ir pan. Nagrinėjimas padeda analizuoti ir įvertinti ugdytinių laimėjimus, rezultatus ir numatyti tolesnius tobulėjimo būdus. Nagrinėjimas turėtų vykti aktyviai dalyvaujant ugdytiniais.

NAMŲ UŽDUOTYS – mokytojo skiriami fiziniai pratimai ar jų kompleksai, kuriuos moksleiviai atlieka ne pamokų metu. Lavinamos fizinės ypatybės, raumenų grupės, laikysena. Dvi kūno kultūros pamokos per savaitę negali laiduoti gero mokinių fizinio ugdymo. Reikia panaudoti ir kitas fizinio ugdymo formas. Viena iš jų – namų užduotys. Jos gali būti skiriamos individualiai, mokinių grupėms arba visai klasei. Tai priklauso ir nuo to, kokią namų užduočių sistemą mokytojas naudoja mokykloje. Dažniausiai tai nesudėtingi fiziniai ypatybių lavinimo pratimai, kuriuos galima atlikti namų sąlygomis. Tai bėgimas (didinant greitumą ar ištvermę), šuoliukai su šokdyne, prisitraukimai prie skersinio, atsispaudimai ran-

komis nuo grindų ar suolo, lankstumo pratimai, ištiestų kojų kėlimas gulint ant nugaros, atsilenkimai, šuoliai į tolį iš vietos, tūpimai ant vienos kojos, trišuolis, kampas kojomis, įvairūs šuoliukai ant vienos, abiejų kojų, kai kurie akrobatikos pratimai (žvakė, stovėseną ant galvos ir kt.).

Užduotys gali būti trumpalaikės. Jos dažniausiai skiriamos individualiai fiziškai silpniems vaikams. Po 2-4 savaičių mokytojas patikrina mokinius ir įvertina jų gebėjimus. Ilgalaikės užduotys – tai mokytojo sudaryta užduočių sistema trimestrui ar visiems mokslo metams. Joje nurodyta: fiziniai pratimai atskiroms klasėms, tikrinimo terminai (dažniausiai 1-2 kartus per mėnesį), vertinimo kriterijai (pažymiai) ir kt. Kaip atliekamos namų užduotys, galima kontroliuoti pamokų metu ir po pamokų. Sisteminga kontrolė pratina mokinius reguliariai atlikti namų užduotis.

NATŪRALIOS GAMTOS JĖGOS (NGJ) – papildomos fizinio ugdymo priemonės. Jas sudaro saulė, oras ir vanduo. Žmogų visą laiką veikia jį supanti aplinka. Nuolat kinta saulės radiacija, oro ir vandens temperatūra, vėjo greitis, kritulių kiekis, atmosferos slėgis ir kt. Visa tai turi įtakos žmogaus organizmui: sveikatos būklei, darbingumui, fizinių pratimų atlikimo efektyvumui, žmogaus nuotaikai. NGJ panaudojamos dvejopai: 1) kaip savarankiška specialiai naudojama priemonė organizmui grūdinti, sveikatai stiprinti; tai saulės, oro ir vandens vonios; 2) derinant kartu su fiziniais pratimais; tokiu atveju NGJ padeda aktyvinti organizme vykstančius biologinius, psichinius procesus, t. y. sustiprina fizinių pratimų poveikį organizmui.

PAKAITINIS METODAS – fizinių ypatybių lavinimo metodas. Jam būdingas nepertraukiamas besikeičiančio intensyvumo darbas (pavyzdžiui, bėgimas vidutiniu ar dideliu greičiu derinamas su lengvu bėgimu). Sportininkų pulso dažnumas svyruoja nuo 130 iki 170-190 tv/min. Intensyvaus darbo metu peržengiamas anaerobinis slenkstis – dalis energijos gaminama anaerobiniu būdu, todėl trūksta deguonies, gausėja pieno rūgštis. Mažesnio intensyvumo laikotarpiais dalis trūkstamo deguonies kompensuojama, dalis pieno rūgštis sunaikinama, tačiau organizmas visiškai neatsigauna ir tolesnis intensyvaus darbo laikotarpis pradeda, nespėjus atsigauna daugeliui organizmo funkcijų ir procesų. Metodo variantai labai įvairūs. Gali būti treniruočių ilgi, trumpi arba įvairaus intensyvumo darbo laikotarpiai. Taikant šį metodą gerėja sportininko kvėpavimo ir kraujotakos sistemos, energijos apykaita raumenyse.

PAMOKOS YPATUMAI, KAI DALYVAUJA ĮVAIRIŲ FIZINIO PAJĖGUMO GRUPIŲ MOKSLEIVIAI, – parengiamosios ir specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės moksleivių fizinio ugdymo organizavimas. Per pirmąsias mokslo metų pamokas mokytojas privalo susipažinti su medikų atliktu moksleivių sveikatos būklės įvertinimu, t. y. savo asmeniniuose užrašuose pažymėti, kurie ugdy-

tiniai priklauso parengiamajai ar specialiajai medicininei grupei. Deja, mokyklos medicinos darbuotojas per rugsėjo-spalio mėnesius surenka duomenis apie visų mokinių sveikatą ir tik lapkričio mėnesį pateikia analizės duomenis mokyklos tarybai. Todėl mokslo metų pradžioje mokytojui tenka orientuotis į praėjusių mokslo metų mokinių sveikatos būklę. Remdamasis šia informacija ir mokinių sveikatos pažymomis, pedagogas organizuoja fizinį mokinių ugdymą (užklausinę veiklą, pamokas).

Kūno kultūros pamokas lanko ne tik parengiamosios, bet ir specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės mokiniai (tie, kurie nedalyvauja specialiai jiems organizuotose pratybose). Parengiamosios grupės mokiniai per pamokas dirba pagal bendrąją su tam tikromis išimtimis kūno kultūros programą, o specialiosios dirba pagal mokytojo specialiai jiems sudarytą kūno kultūros programą. Grįžę išsigyde, parengiamosios ir specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės mokiniai negali atlikti visų pratimų kaip sveiki pagrindinės fizinio pajėgumo grupės mokiniai. Todėl pedagogas turi turėti gerą metodinį pasirengimą, gerai išmanyti mokinių rehabilitacijos ypatumus. Dažniausiai per pamoką jie mankštinais savarankiškai, t. y. individualiai, mažomis grupelėmis. Šiems mokiniams parenkamos diferencijuotos (pagal ligos pobūdį) ir griežtai individualizuotos fizinio ugdymo priemonės, fizinis krūvis, mokymo ir fizinių ypatybių lavinimo metodika, pažangumo vertinimo sistemos. Specialios grupės mokinių pažangumas balais nevertinamas, rekomenduojama „įskaityti“ arba „neįskaityti“.

Vertinant parengiamosios grupės mokinių mokymosi pažangą, atsižvelgiama į tai, kad kai kurių pratimų dėl ligos moksleiviai negali atlikti. Be to, tiek parengiamosios, tiek specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės mokiniai nelaiko kūno kultūros įskaitos.

PAMOKOS STEBĖJIMO (ANALIZĖS) SCHEMA – pamokos nagrinėjimo pagrindiniai bruožai. Schemą sudaro:

I. Bendrosios žinios, pamokos vedimo sąlygos.

Studento pavardė. Data. Mokykla. Klasė. Mokinių skaičius pagal sąrašą. Pamokoje dalyvavo: mergaičių, berniukų.

Pamokos vedimo vieta. Salės, aikštelės kokybė. Pamokos atlikimo sanitariinės – higieninės sąlygos. Mokinių sporto apranga. Inventoriaus kiekis.

II. Mokytojo pasiruošimas pamokai.

Pamokos uždavinių formulavimo tikslingumas. Pamokos plano sudarymas pagal mokymo programą bei pamokos vedimo sąlygas. Metodinių veiksmų tikslingumas. Pamokos plano kokybė (apskritai ir terminijos atžvilgiu). Vietos, prietaisų ir įrankių paruošimas.

III. Pamokos vedimas.

Mokinių veikla. Savalaikė pamokos pradžia ir pabaiga. Prietaisų paruošimas

ir sutvarkymas. Įrankių išdavimas ir surinkimas. Racionalus patalpos, inventoriaus panaudojimas. Rikiuotės ir perrikiavimo pratimų tikslingumas. Mokinių organizavimas (frontalus, grupinis, individualus) ir vadovavimas jiems. Mokinių drausmė pamokos metu. Mokinių tvarkos pažeidimai, priežastys, jų pašalinimas. Mokytojo nurodymų vykdymas. Mokinių aktyvumas, jų emocinė būseną. Mokinių pratimų atlikimo kokybė. Mokytojo pagalbininkų veikla per pamoką. Parinktų pratimų atlikimas sprendžiant iškeltus uždavinius. Fizinio ugdymo metodų taikymo kokybė ir tikslingumas. Metodinis mokymo nuoseklumas. Varžybų ir žaidimų metodo taikymas. Didaktinių (metodinių) principų realizavimas. Mokinių saugojimo ir pagalbos suteikimo kokybė. Mokėjimas pastebėti ir taisyti klaidas. Mokomosios medžiagos išmokimo laipsnis. Mokytojo vietos pasirinkimas. Fizinio krūvio atitikimas mokinių amžių ir jų fizinį parengtumą. Fizinio krūvio reguliavimo būdai. Pamokos glaudumas. Visų klasės mokinių fizinio parengtumo įvertinimas. Gebėjimas vesti judriuosius žaidimus. Žaidimo ryšys su pamokos uždaviniais. Auklėjimo metodų taikymo efektyvumas. Estetinio auklėjimo elementų panaudojimas. Mokinių žinių ir gebėjimų įvertinimas. Namų užduotys ir jų kontrolė. Pamokos rezultatų aptarimas.

Mokytojo veikla per pamoką. Mokytojo pasitikėjimas savo jėgomis, ryžtingumas ir reiklumas. Autoritetas. Pedagoginis taktas. Mokytojo ir mokinių bendravimas per pamoką (oficialus, draugiškas, familiarus). Kalba. Tonas. Komandų ir nurodymų teisingumas. Mokėjimas matyti visą klasę ir atskirus mokinius. Mokytojo apranga, laikysena.

IV. Pamokos rezultatai, išvados ir siūlymai.

Pamokos uždavinių įgyvendinimas. Pamokos auklėjamoji, lavinamoji reikšmė ir jos įtaka sveikatai. Pamoka vesta: gyvai, ryžtingai, įdomiai, pasitikint savo jėgomis, blankiai, sausai. Pamokos plano uždavinių atlikimas. Nesilaikymo pamokos plano priežastys ir tikslingumas. Pamokos įvertinimas. Svarbiausių trūkumų ir teigiamų darbo bruožų įvardijimas. Praktikanto pedagoginiai gebėjimai ir pasirengimas praktiniam darbui.

PAPILDOMAS UGDYMAS – meninių, sportinių, mokslinių, techninių ir kitų mokslėivių gebėjimų plėtojimas sporto, meninės saviraiškos, turizmo, gamtos, techninės kūrybos ir kt. būreliuose, studijose, klubuose ir įvairiuose popamokiniuose renginiuose. Papildomo ugdymo būreliai, renginiai moksleiviams nėra privalomi, juos galima laisvai pasirinkti.

Papildomas fizinis ugdymas po pamokų – tai fizinio ugdymo tęsinys mokykloje. Todėl papildomo ugdymo valandos siekiant plėtoti mokinių saviraišką bendrojo lavinimo mokykloje (remiantis konkrečiu mokslo metų mokymosi planu) pirmiausia skiriamos moksleiviams, turintiems mokymosi sunkumų, ir tik po to gabiems mokiniams. Rekomenduojama organizuoti bendro fizinio rengimo, tam

tikrų sporto šakų sekcijas, rengti draugiškas varžybas bei varžybas tarp klasių, turistinius žygius ir pan. Papildomo fizinio ugdymo grupės (sekcijos) sudaromos iš tos pačios klasės, paralelinių to paties koncentro klasių mokinių. Mokinių sudėtis per mokslo metus gali kisti. Mokytojo parengtas papildomo fizinio ugdymo programos rugsėjo mėnesio pradžioje tvirtina mokyklos direktorius. Papildomo ugdymo žurnaluose turi būti įrašomas fizinio ugdymo turinys ir tvarkoma apskaita. Šią visą veiklą kontroliuoja mokyklos administracija.

Organizuojant papildomą fizinį ugdymą moksleiviai yra geriau pasirengę įvykdyti Kūno kultūros išsilavinimo standartus, įgyti Lietuvos kūno kultūros ženklą, sistemingai tenkinti judėjimo poreikį, didinti (reguluoti) fizinį aktyvumą, gerinti mokymąsi, sveikatą. 1999-2000 m. m. ugdymo plane yra įrašyta, kad mokiniai, be dviejų kūno kultūros pamokų per savaitę, turėtų lankyti savo pomėgius atitinkančias kūno kultūros pratybas (bent 1 valandą) po pamokų (mokykloje arba kitose papildomo ugdymo institucijose).

Kiekvienoje klasėje gali būti ir yra mokinių, kurie nelanko organizuotų kūno kultūros papildomų pratybų ar savarankiškai nesimankština po pamokų. Tai lemia individualios gyvenimo ir mokymosi sąlygos, poreikiai, įpročiai, tinkamų vadovų trūkumas, jų profesionalumas ir susidomėjimas, materialinė bazė ir kt. Norėdami tinkamai organizuoti popamokinę veiklą, kūno kultūros mokytojai galėtų:

1. Ugdyti judėjimo poreikį ir sudaryti mokiniui tokias jo tenkinimo sąlygas, kurios būtų naudingos pačiam moksleiviui. Pramoginis, sveikatos gerinimo, iš dalies profesinis pratybų kryptingumas mokiniui būtų suprantamesnis ir reikalingesnis.
2. Atsižvelgiant į amžiaus ir lyties, fizinės būklės ypatumus, laisvalaikio užimtumą, būtina ugdyti teigiamą moksleivių požiūrį į fizinį aktyvumą, sveiką gyvenseną, saviugdą. Pirmiausia derėtų skatinti treniruotis pasyvius, fiziškai silpnesnius, negabius mokinius, kurie, išskyrus kūno kultūros pamokas, niekur nesimankština.
3. Plėsti kūno kultūros žinias, kad mokiniai suvoktų mankštintis reikšmę, perprastų jos metodiką.
4. Per pamokas ugdyti praktinius kūno lavinimo mokėjimus, o juos įtvirtinti atliekant namuose motorines užduotis. Pastarųjų tikslas – didinti fizinės galias, mažinti psichoemocinę įtampą ir išvengti hipokinezės.
5. Glaudžiai bendradarbiauti su klasių auklėtojais, kitų dalykų pedagogais.
6. Neatstumi nelinkusių į sportą mokinių (ypač paauglių). Savaitgaliais norintiems mankštintis reikėtų organizuoti pratybas. Joms galėtų vadovauti kitų dalykų mokytojai, tėvai, aukštesniųjų klasių mokiniai. Todėl būtina ruošti aktyvą, pagalbininkus.

7. Steigti mokyklose sporto klubus, sekcijas, informuoti moksleivius apie jų darbo laiką, vadovus, laisvą sporto bazę. Daugiau pratybų organizuoti lauke, ypač rudenį ir pavasarį. Sudaryti įvairias sezonines treniruočių grupes.
8. Teikti ir mokamas paslaugas. Negalima tikėtis, kad visų sekcijų, grupių vadovams mokykla deramai atlygins už darbą.

Papildomą fizinį ugdymą, be bendrojo lavinimo mokyklų, organizuoja ir įvairios papildomo ugdymo institucijos: centrai, klubai, baseinai, sporto mokyklos ir t. t.

PARENGTUMAS – sportininko būseną, kuriai esant galima siekti varžybose atitinkamų rezultatų. Parengtumas įgyjamas fizinio, techninio, taktinio, psichinio, teorinio ir integraliojo rengimo metu.

PASAKOJIMAS – vienas iš žodinių metodų. Taikomas suteikiant ugdytiniams žinių, informuojant apie sportinių įvykių eigą, pasakojant apie tos ar kitos sporto šakos istorinę raidą, jos taikomąjį pobūdį ir pan.

PASIEKIMŲ VERTINIMAS – mokymo proceso komponentas. Kūno kultūros mokytojas, siekdamas, kad mokiniai įgytų valstybinių standartų pasiekimų lygmenyse įvardytų žinių ir gebėjimų, galėtų naudoti **neformalujį** ir **formalujį** pasiekimų vertinimą.

Skiriami du neformalaus vertinimo būdai: 1) nuomonės apie mokinių susidarymas; 2) vertinimas ugdymo procese (pagal tam tikrus ženklus mokytojas sprendžia, ar mokiniai jį suprato). Neformalaus vertinimo trūkumai – patikimumas (stabilumas) ir pagrįstumas (validumas: ar vertinama tai, ką norime vertinti).

Mokiniai, atlikę testus, pratimus, savarankiškas užduotis, atsakę žodžiu ar raštu, vertinami pažymiais ar kitu žymeniu. Pvz.: įskaityta, išlaikė ir pan. Tai formalus vertinimas, kuris užrašomas į pažymių knygelę, klasės dienyną.

Žinių ir gebėjimų tikrinimo **principai** yra šie: 1) sistemingumo, 2) objektyvumo, 3) individualumo, 4) visapusiškumo.

Tikrinimo **rūšys**: 1) parengiamasis (mokslo metų pradžioje arba prieš pradėdant naują judėjimo veiksmą), 2) sisteminis (einamasis), 3) suvestinis (baigiamasis, kai išmoktas judėjimo veiksmas, programos skyrius).

Per kūno kultūros pamokas vertinama: judėjimo veiksmų atlikimo kokybė (technika), judėjimo veiksmų atlikimo kiekybiniai rodikliai (rezultatas), žinios, mokinių aktyvumas, namų užduotys. Mokinių žinios ir gebėjimai vertinami pažymiais nuo penktosios klasės.

Pažangumo vertimo **būdai** yra šie: apklausa, stebėjimas, iškvietimas, kontrolinis (įskaitinis) pratimų atlikimas. Vertinant žinias naudojama apklausa, programuota apklausa, atsakymai raštu. Naudodamas stebėjimo būdą mokytojas kiekvieną pamoką gali įvertinti du, tris mokinius. Pamokos pradžioje jis numato mokinius, kuriuos stebės, ir pamokos pabaigoje praneša stebėjimo rezultatus, surašo pažymius. Naudodamas iškvietimo būdą, mokytojas iškviečia vieną ar kelis mo-

kinius atlikti judėjimo veiksmą ar veiksmo dalį (parengiamasis pratimas) ir įvertina juos pažymiais. Iškvietimo būdą galima naudoti visuose mokymo etapuose. Įskaitinio (kontrolinio) vertinimo pratimai planuojami ir numatomi metiniame fizinio ugdymo plane-grafike. Visi mokiniai (išskyrus specialios medicininės fizinio pajėgumo grupės moksleivius), kurie atlieka pratimus, yra vertinami kontrolinių (įskaitinių) pamokų metu. Jų per trimestrą būna 3-4. Šios pamokos gali būti vedamos kaip varžybos, laikantis varžybų taisyklių. Per įskaitines pamokas visi mokiniai įvertinami pažymiais.

Vertinant judėjimo veiksmų techniką būtina atsižvelgti į daromas esmines arba neesmines klaidas. Esminės klaidos yra tos, kurios suardo judėjimo veiksmo struktūrą, o neesminės – kurios judėjimo veiksmo struktūros nepakeičia, tačiau sutrikdo technikos elementus (amplitudę, kryptį, greitį, tempą, ritmą ir kt.). Vertindami judėjimo veiksmų atlikimo kokybę, galėtume vadovautis tam tikrais kriterijais. Pažymys 10-9 (labai gerai) rašomas tada, kai mokinys taisyklingai, drąsiai atlieka judėjimo veiksmą. 8-7 (gerai) rašoma tada, kai mokinys atlieka judėjimo veiksmą taisyklingai, ryžtingai, bet šiek tiek sukaustyta, neautomatiškai padaro dvi-tris neesmines klaidas. Pažymys 6-5 (patenkinamai) rašomas tada, kai mokinys judėjimo veiksmą iš esmės atlieka taisyklingai, bet padaro vieną esminę klaidą, arba 2-3 neesmines automatiškai padaromas klaidas. 3-4 (blogai) rašoma tada, kai mokinys nemoka atlikti judėjimo veiksmo arba atlieka jį netaisyklingai, padaro dvi ar daugiau esminių klaidų. Pažymys 2-1 (labai blogai) rašomas tada, kai mokinys labai netaisyklingai atlieka judėjimo veiksmą. Norint įvertinti mokinių užtenka 5-7 pažymių per trimestrą. Specialiosios fizinio pajėgumo grupės mokiniai pažymias nevertinami, jiems trimestre rašoma „įskaityta“ arba „neįskaityta“.

Vertinant mokinių fizinius gebėjimus yra didinamas jų domėjimasis kūno kultūra, jie skatinami geriau atlikti fizinius pratimus, taisyti klaidas, siekti geresnių rezultatų. Be objektyvaus vertinimo, neįmanomas asmenybės tobulėjimas. Pažymiai turi būti padidinami ar sumažinami pagrįstai. Mokinių pamokų lankomumas, elgesys, išvaizda, sporto apranga, kūno švara ir pan. neturi lemti kūno kultūros pažymio. Vertindami mokinių fizinius gebėjimus, turėtume atsižvelgti į kiekvieno ugdytinio individualias fizines ypatybes, nes net tos pačios klasės mokiniai bręsta nevienodai. Jiems negalima taikyti vienodų reikalavimų ir orientacinių normų. Kartais tikslinga įvertinti ne absoliutų rezultatą, o remtis individualia vienu ar kitų fizinio parengtumo rodiklių kaita per tam tikrą laiko tarpą.

Be pažangumo vertinimo, mokslo metų pradžioje ir pabaigoje mokytojai privalo įvertinti ir mokinių fizinio parengtumo lygį. Dažniausiai mokytojai, norėdami nustatyti mokinių fizinių ypatybių išlavėjimo lygį, savo nuožiūra parenka 4 testus. Jų rezultatus užrašo klasės dienyne. Nerekomenduojama šių testų rezultatų vertinti pažymiu: jų paskirtis neleidžia to daryti.

Tradicškai populiarios yra trys pasiekimų vertinimo **systemos**: 1) norminė, kai moksleivio pasiekimai lyginami su klasės bendraamžių; 2) ideografinė, kuri yra orientuota į to paties moksleivio daromą pažangą; 3) kriterinė, kai moksleivio pasiekimai lyginami su iš anksto numatytais labai konkrečiais fizinio parengtumo standartais.

Šios trys moksleivių žinių, gebėjimų vertinimo (pažangumo ir fizinio parengtumo lygio) sistemos tebėra aktualios, todėl jas reikėtų ir toliau prasmingai derinti.

PASIRENGIMAS PAMOKAI – tai svarbus veiksnys, lemiantis pamokos kokybę.

1. **Mokytojo pasirengimas.** Mokytojas privalo gerai pasirengti kiekvienai pamokai, taip pat paruošti mokinius ir sudaryti sąlygas pamokai vesti. Galima išskirti: 1) pasirengimą mokslo metams; 2) pasirengimą atskirai pamokai ir jų ciklui.

Mokytojas pradeda rengtis kūno kultūros pamokoms dar prieš mokslo metų pradžią ir plečia savo dalyko bei metodikos žinias per visus mokslo metus. Pedagogas turi gerai perprasti kūno kultūros programą: tiksliai žinoti kiekvienos klasės mokomosios medžiagos turinį, jos dėstymo nuoseklumą bei didėjančius reikalavimus. Išstudijavęs programą, mokytojas sudaro metinį kūno kultūros planą-grafiką. Juo remdamasis, rašo pamokos planus. Juose numato tikslus ir konkrečius pamokos uždavinius bei jų įgyvendinimo priemones ir metodus. Mokytojas turėtų gerai apgalvoti visos pamokos detales: tinkamiausius mokinių organizavimo būdus, judėjimo veiksmų mokymo, fizinius ypatybių lavinimo metodus, klaidų nustatymo ir taisymo, mokinių žinių vertinimo, fizinio krūvio, pamokos glaudumo reguliavimo būdus ir kt.

Mokytojas turėtų pasirūpinti, kad mokiniai į pamoką ateitų apsirengę sporto apranga, kad persirengimo patalpoje būtų tvarka, kad pamokos būtų vedamos švarioje ir išvėdintoje patalpoje (salėje) ar tvarkingame stadione (aikštelėje). Reikiamas pamokai inventorius (kamuoliai, šokdynės, lazdos, skiriamieji ženklai ir kt.) turi būti iš anksto paruoštas, t. y. atneštas į pratybų vietą ir tvarkingai sudėtas. Tai gali atlikti ir mokiniai. Pratybų vieta turi būti taip pat iš anksto paruošta (nubrėžtos linijos, paruošta šuoliaduobė ir pan.).

2. **Mokinių pasirengimas.** Mokiniai mankštinasi apsirengę sporto apranga ir apsiavę tinkama avalyne. Ji turėtų būti praktiška, lengva, patogī, sugerianti prakaitą, sauganti nuo traumų, palaikanti organizmo šilumos pusiausvyrą. Negalima vėluoti į pamoką (išskyrus klasės budėjimą mokykloje ir kitas objektyvias priežastis). Mokiniai mokytojo nurodymu gali įvairiai išsirikiuoti arba laukti pedagogo grupelėje, nusiteikę dirbti. Stebintys pamoką mokiniai galėtų būti bendroje rikiuotėje, būrelyje, išklausti pamokos uždavinius. Pradėjus pramankštą jie stebi, mokosi (praktinių užduočių neatlieka), talkina savo draugams, padeda mokytojui (teisėjauja, atlieka įvairias pagalbines užduotis).

PASTABA – trumpas nuomonės išsakymas žodžiu. Pedagogas trumpai įvertina ugdytinio užduoties atlikimo kokybę arba nurodo daromas klaidas. Po pastabos gali būti pateikiami nurodymai.

PEDAGOGINIO EKSPERIMENTO RŪŠYS. Eksperimentas – tai mokslinio tyrimo metodas, kurį taikydamas tyrėjas iš anksto pats numato jį dominančius reiškinius ir sąlygas; tai dirbtinis reiškinių sukėlimas, siekiant iširti reiškinių pobūdį, savybes, eigą, priklausomybę. Yra įvairių pedagogikos mokslinio tyrimo metodų klasifikacijų. Dažniausiai siūloma skirti konstatuojamuosius, pedagoginių eksperimentų bei duomenų apdorojimų metodus.

Pedagoginiai eksperimentai dažnai klasifikuojami pagal tikslą: atliekant konstatuojamąjį eksperimentą nustatoma tiriamųjų reiškinių faktinė padėtis, ugdomąjį – praktiškai grindžiama naujovė, kontrolinį – patikrinama duomenų, išvadų, gautų ugdomojo eksperimento metu, patikimumas. Pagal atlikimo sąlygas gali būti **natūralus ir laboratorinis** pedagoginis eksperimentas. Natūralus eksperimentas atliekamas įprastomis aplinkos sąlygomis, keičiant pedagoginį procesą. Laboratorinis – dirbtinėmis aplinkos sąlygomis (laboratorijoje). Autoriai nevienodai įvardija pedagoginio eksperimento rūšis. Pvz., B. Bitinas skiria: 1) **klasikinį eksperimentą**; 2) **vienos alternatyvos eksperimentą**. Eksperimentas vadinamas **klasikiniu**, jei nagrinėjamas ir lyginamas bent dviejų ugdymo sistemų funkcionavimas (pvz.: mokymo programų variantai, fizinių ypatybių ir pratimų technikos sąveika ir t. t.) [5]. Galima skirti dvi klasikinio pedagoginio eksperimento formas: a) kai skirtingose eksperimentinėse grupėse numatomas tas pats fizinio ugdymo tikslas, bet jo siekiama užsiimant įvairia pedagogine veikla (skiriasi dalykinis turinys, metodai, organizavimo formos); b) eksperimento turinį sudaro skirtingos fizinio ugdymo sistemos (alternatyvūs ir ugdymo tikslai ir juos įgyvendinanti ugdomoji veikla).

Atliekant edukologinius tyrimus vis daugiau taikomas **vienos alternatyvos eksperimentas**. Jis taikomas tada, kai tyrėjas formuluoja naują fizinio ugdymo idėją ir nori įsitikinti jos realumu, prieinamumu ugdytiniams ir ugdytojams, patikslinti idėjos įgyvendinimo būdus ir pan. Nesiekiami sukurtą sistemą lyginti su kuria nors kita, tik teigiama, kad ji gali būti viena iš daugelio galimų. Vienos alternatyvos eksperimentas gali turėti du variantus: 1. Mokslinio projekto, kurį vykdo tyrėjų grupė, rezultatai lyginami su esamos fizinio ugdymo praktikos rezultatais. Eksperimentinė grupė būna pakankamai didelė, dėl to organizatoriai negali turėti jai asmeniškai įtakos. Fizinis ugdymas organizuojamas pagal mokslininkų rekomendacijas, kuriomis remiantis konkretinama tikrinamoji hipotezė. Kartu eksperimentinėse grupėse atliekami diagnostiniai tyrimai (testavimas, anketavimas ir pan.), kurie yra orientuoti į esamą ugdymo praktiką. Galima siekti vidutinių rezultatų, gautų masinės praktikos metu, arba reikalauti, kad experi-

mento rezultatai nebūtų blogesni už geriausias tokios praktikos metu gautus rezultatus. Šis variantas yra vadinamas vienos alternatyvos todėl, kad masinės praktikos metu gauti rezultatai tik konstatuojami, **bet nėra tyrimo objektas**. 2. Nagrinėjama tik eksperimentuotojo organizuota ugdomoji veikla, o rezultatai nelyginami su analogiškais kitų ugdytinių grupių veiklos rezultatais, t. y. analizuojama tik rezultatų kaita (dinamika).

Pagal **paskirtį** B. Bitinas eksperimentus grupuoja į: 1) žvalgomąjį, 2) modelinį, 3) aprobacinį, 4) masinį [5].

Žvalgomasis eksperimentas atliekamas tada, kai iškelta idėja visai nauja, o tyrėjas nėra tikras, kad nebus pakenkta ugdytinių raidai ir bus gauti laukiami rezultatai.

Modelinio eksperimento metu gerokai keičiamos pedagoginės ugdymo sąlygos. Eksperimentas organizuojamas nedidelėje grupėje (keliadesimt ugdytinių) realiomis sąlygomis. Tyrėjas, remdamasis gaunamais rezultatais, nuolat koreguoja, tikslina pradinę hipotetinę schemą, numato, kaip geriau atlikti uždavinius. Detalus ugdymo proceso aprašymas ir jo mokslinė analizė yra svarbiausi šio eksperimento kokybės požymiai.

Aprobacinis eksperimentas atliekamas ne taip dažnai. Jo tikslas – palyginti ugdymo rezultatus, gaunamus, kai tyrėjas daro asmeninę tiesioginę įtaką ugdymo proceso dalyviams ir kai netiesioginę (eksperimentuotojo parengtas ugdymo turinys, metodiniai nurodymai, instrukcijos ir t. t.). Įtakos gali nedaug skirtis, antraip išvados kels abejonių.

Masinis eksperimentas organizuojamas siekiant patikrinti svarbius ugdymo pokyčius. Tokio eksperimento rezultatus numatyti yra sunku. Dažniausiai taikoma pedagoginė ekspertizė, kuria remiantis sprendžiama, ar eksperimento metu gauti rezultatai yra pakankamai geri.

Pedagoginio reiškinių mokslinio tyrimo specifika. Pedagogikoje nėra ugdytojo ir ugdytinio pakaitalo, kaip, pavyzdžiui, medicinoje: pirmiausia tiriami gyvūnai, po to teigiami rezultatai tikrinami klinikinėje praktikoje. Pedagoginį tyrimą sunkiau atlikti ir dėl kitos priežasties – ne visus ugdytinio pokyčius (pvz.: motyvus, pasaulėžiūrą) galima objektyviai fiksuoti prietaisais. Sunku atskirti ir pašalinių veiksnių poveikį, pvz., kiek įtakos turėjo spontaniška fizinė veikla kieme, atvykimo į mokyklą būdas (pėsčiomis, važiavo) mokinio fiziniam parengtumui. Lengviau prieinami ir išmatuojami žinių, gebėjimų lygiai, atminties, psichinių ir fizinių procesų pokyčiai.

Tyrimo lygiai: 1. Grupinis, t. y. žemiausias, lygis, kai reiškinys tiriamas, pavyzdžiui, grupėje, klasėje, mokykloje. 2. Institucinis lygis, kai reiškinys tiriamas kurio nors profilio mokyklose. 3. Socialinis lygis, kai reiškinys tiriamas plačiu mastu, pavyzdžiui, visose šalies bendrojo lavinimo pradinėse mokyklose.

Pedagoginio reiškinių tyrimo etapai:

- I. **Tiriamos problemos išskyrimas, temos formulavimas.** Pirmiausia reikia išnagrinėti pedagogikos ir artimų jai mokslų literatūrą, reikalingą pasirinktai temai. Pvz., šiandien fizinio ugdymo praktikai aktuali tautiškumo, integracijos problemos. Kiekviena problema – tai keletas temų. Pavyzdžiui, ypač aktualus integracinis fizinių ypatybių lavinimo aspektas per įvairių klasių kūno kultūros pamokas. Pasirinkus temą, apibrėžiamas jos turinys. Kursinių darbų temas gali pasiūlyti ir dėstytojai.
- II. **Tyrimo objekto ir subjekto apibrėžimas.** Tyrimo objektas (tai, kas bus tiriamą) gali būti: 1) kiekvienas ugdomasis veiksmas, ugdymo procesas, veikmė ir poveikis; 2) mokinių fizinis ir psichinis vystymasis tikslingo ugdymo procese; 3) asmenybės branda dėl auklėjimo įtakos; 4) mokymo turinys, metodai ir t. t. Pavyzdžiui, tyrimo objektas gali būti „Fizinio ugdymo metodų kaita į kūno kultūros pamokas skverbiantis mokyklų reformos idėjoms“, „Holistinės kūno kultūros krypties įgyvendinimo padėtis šalies bendrojo lavinimo mokyklose“. Tyrimo **subjektas** dažniausiai būna vaikas, moksleivis, sportininkas, paauglys ir t. t. Taigi, suformulavus tyrimo objektą, galima jį sukonkretinti numatant tiriamųjų kontingentą.
- III. **Tyrimo tikslo ir uždavinių nusakymas.** Tyrimo tikslas turi atitikti pasirinktos temos pavadinimą, kuris formuluojamas vienu sakiniu. Pavyzdžiui, mokslinio darbo tema „Kūno kultūros mokytojo pamokinės veiklos kaita atkūrus Lietuvai valstybingumą“. Tyrimo tikslas – nustatyti, kaip kinta kūno kultūros mokytojo pamokinė veikla atkūrus Lietuvai valstybingumą. Tyrimo objektas – pokyčiai per kūno kultūros pamokas skverbiantis į jas mokyklų reformos idėjoms. Tyrimo subjektas – kūno kultūros mokytojai.
Suformulavus tyrimo tikslą, numatomi konkretūs tyrimo uždaviniai. Iš uždavinių galima spręsti, kokie edukologinės aplinkos aspektai turi būti nagrinėjami. Pavyzdžiui, minėtos temos tyrimo uždaviniai galėtų būti tokie:
 1. Nustatyti, kaip kūno kultūros mokytojai yra susipažinę su mokyklų reformos idėjomis, ar jas propaguoja ir taiko darbe.
 2. Ištirti, dėl kokių bendrųjų kūno kultūros programų nuostatų mokytojai abejoja, kokios yra netinkamos.
 3. Atliekant pedagoginį stebėjimą įvertinti kūno kultūros pamokų turinio kaitą.
 4. Parengti praktines rekomendacijas kūno kultūros mokytojams.Atliekant nedidelės apimties mokslinius tyrimus paprastai reikia išspręsti 2-5 uždavinius (rašant kursinius darbus – 2-3). Nereikėtų specialiai siekti išspręsti daugiau uždavinių, nes tai mažai turi įtakos darbo kokybei. Pvz., nederėtų į tyrimo uždavinius įtraukti literatūros šaltinių studijavimo, statistinių duomenų analizės. Tai gali būti aprašyta prie tyrimo metodų. Kiekvienas tyrimo

uždavinys privalo būti išspręstas (tai turi matytis išvadose). Formuluoiant uždavinius vartotinos veiksmažodžių bendratys, o ne veiksmažodiniai daiktavardžiai, pvz.: *įvertinti, palyginti, atskleisti, nustatyti*, o ne *įvertinimas, nustatymas* ir pan. Tyrimo uždaviniai numeruojami ir kiekvienas rašomas naujoje eilutėje.

IV. **Mokslinės hipotezės formulavimas.** Tyrėjas, remdamasis išstudijuota literatūra, stebėjimo išvadomis, gali iš anksto formuluoti atsakymus į numatytus tyrimo klausimus. Hipotezė (gr. hypothesis – spėjimas) – tai mokslinė prielaida (spėjimas, įvykio numatymas, apytikris žinojimas), kuria bandoma nuskaidyti nežinomus reiškinius. Hipotezės gali būti aprašomosios ir aiškinamosios, indukcinės ir dedukcinės, darbinės ir mokslinės. Magistro ir kursiniuose darbuose ji nėra privaloma, tačiau eksperimentinio pobūdžio darbams mokslinė hipotezė rekomenduotina.

V. **Tyrimo programos sudarymas.** Nustačius tyrimo tikslą, uždavinius (kartais ir hipotezę), numatoma, kaip jie bus sprendžiami. Atliekant institucinio ir socialinio lygio tyrimus, reikia numatyti tiriamojo objekto sudedamąsias dalis, kurios padėtų gauti patikimos informacijos apie visą reiškinį. Ne visada tai galima padaryti dėl didelės darbų apimties. Todėl sudarant tyrimo programą, pirmiausia reikia atrinkti tokį tiriamojo reiškinio sudedamųjų dalių skaičių, kuris tikrai rodytų tiriamojo reiškinio esmę. Atrankos teorija aprašyta statistikos veikaluose.

Reikia numatyti, kokius **tyrimo metodus** reikės taikyti atliekant tyrimus. Pvz., tirdami kūno kultūros pamokos turinį, taikysime dokumentų analizės metodą, t. y. analizuosime mokymo programas, numatysime, pagal kokius požymius (pvz.: žinių, gebėjimų lygį, tam tikrų skyrių apimtį, reikalavimų mokiniams lygį ir pan.) analizuosime tas programas. Jeigu tyrimą atliks kiti, juos instruktuosime, t. y. numatysime, kokius darbus reikės atlikti (pvz.: kas pirsks sporto inventorių, matavimų aparatūrą, padengs išlaidas, suteiks dalykinę pagalbą, kur bus užrašomi tyrimo duomenys, kaip juos skaičiuosime ir t. t.). Tyrimo programos sudarymas labai atsakingas darbas.

VI. **Tyrimas.** Jis susideda iš dviejų dalių: bandomojo ir pagrindinio tyrimo. Bandomojo tyrimo metu taikomi nauji metodai, tikslinama hipotezė, uždaviniai, tikrinami talkininkai, tikrinama, ar patogu užrašyti analizei reikalingus duomenis. Bandomasis tyrimas gali būti dviejų lygių: pirminis ir generalinis. Pavyzdžiui, prieš atliekant institucinio lygio tyrimą, pirmiausia atliekamas grupinio lygio bandomasis tyrimas (pirmasis bandomasis tyrimas). Po to tyrimas atliekamas atskiruose objektuose, pasirinktuose pagal atitinkamą atrankos tipą (bandomasis generalinis tyrimas). Atlikus bandomąjį tyrimą ir atitinkamai pakoregavus (patikrinus) tyrimo programą, daromas pagrindinis tyrimas.

VII. Tyrimo duomenų apdorojimas. Pagal pobūdį duomenys gali būti moksliniai ir nemoksliniai, sociologiniai, edukologiniai, biologiniai ir t. t. Pagal tyrimo metodus – stebėjimo, apklausos, eksperimento ir kt. Svarbu surinkti nekuo daugiau duomenų, bet reprezentatyvių ir informatyvių duomenų. Pirmiausia duomenys apdorojami taikant matematinės statistikos metodus, o po to atliekama jų teorinė analizė. Statistinio apdorojimo metodai yra įvairūs: aritmetinis vidurkis, procentinis įvertinimas, faktorinės analizės ir pan. Galima skirti kokybinę ir kiekybinę duomenų analizę. Kokybinės analizės struktūra tokia: 1) analizė – išskiriami tipiški požymiai; 2) sintezė – požymiai jungiami į vienovę, apibendrinami; 3) sisteminimas – sugrupuoti požymiai suskirstomi į esminius ir neesminius; 4) klasifikavimas – nustatomi esminių požymių ryšiai, jų pasikartojimo dažnumas, t. y. ieškoma dėsningumų. Pavyzdžiui, tiriant bendrojo lavinimo mokyklų kūno kultūros programas, galima atlikti kokybinę analizę. Jos tikslai gali būti tokie: 1) sintetinant ieškoti, ar visos mokyimo programos turi bendrų požymių; 2) klasifikuojant nustatyti, kaip dažnai pasikartoja tas trūkumas (suradus galima pagrįstai teigti, kad šis trūkumas pasikartoja dėsningai. Be to, pastebėta, kad mokyimo programos jau pasenusios, joms trūksta novatoriškumo, nesilaikoma ryšio su mokinio gyvenimu, realia jo aplinka).

Kiekybinė duomenų analizė – jau minėtoji matematinė statistika. Taikant šios analizės metodus galima gauti išsamesnę, realesnę tiriamojo reiškinių vaizdą. Kartais moksliniuose darbuose pateikiami tik kokybiniai tiriamojo reiškinių rezultatai, todėl, dar pateikus kiekybinės analizės rezultatus, būtų galima svariau argumentuoti, daryti išvadas, pagrįsti hipotetinius teiginius. Nepasitvirtinus vienai hipotezei galima iškelti naują ir atlikti pakartotinius tyrimus. Tik pasitvirtinus hipotezei daromos išvados, kurios gali būti panaudotos praktiškai.

VIII. Tyrimo aprašymas. Nėra griežtai reglamentuotos mokslinio darbo struktūros ir turinio, bet esama reikalavimų, kurių reikėtų laikytis. Pavyzdžiui, VPU Gamtos mokslų fakulteto taryba 1997 m. patvirtino R. Noreikos, J. Balevičienės, D. Smaliuko parengtas „Magistro darbo metodines rekomendacijas“. Mokslinių darbų (disertacijos, magistro, kursinio darbo, mokslinio straipsnio) struktūra gali būti panaši. Ją sudaro: a) įvadas, b) literatūros apžvalga, c) tyrimo tikslas ir uždaviniai, d) tyrimo metodika ir organizavimas, e) tyrimo rezultatai ir jų aptarimas, f) išvados, g) pasiūlymai arba praktinės rekomendacijos, h) naudotos literatūros sąrašas, i) priedai. Ši struktūra dažnai naudojama užsienio autorių mokslo darbuose.

Edukologijoje ir kituose socialiniuose moksluose šiuo metu dažnai naudojamas kitas struktūros variantas, kuris nuo anksčiau pateikto skiriasi labiau iš-

plėstu įvadu (įžanga). Jį sudaro: a) įžanga, b) literatūros apžvalga, c) tyrimo rezultatai, d) tyrimo rezultatų aptarimas, e) išvados, f) pasiūlymai ir rekomendacijos, g) naudotos literatūros sąrašas, h) priedai [13].

K. Kardelis pastebi tik tokius šių dviejų schemų skirtumus: pirmuoju atveju pratarinėje (įžangoje) aptariamas pasirinktos temos aktualumas, jos mokslinis naujumas bei praktinė reikšmė, o antro varianto įžangoje dar nurodomas darbo tikslas, uždaviniai, apibūdinamas tyrimo objektas, metodai ir taip toliau, t. y. nusakoma tyrimo metodologinė dalis. Anot K. Kardelio, antrąjį variantą patogiau yra naudoti skaitytojui, nes glaustai pateikiama visa informacija apie tyrimo idėją bei jo atlikimo metodologiją. Kita vertus, darbų autoriai neretai tuo piktnaudžiauja, ne visai detaliau aprašydami tyrimo metodologiją, ypač metodiką bei organizavimą. Tuo tarpu autorius, naudodamas pirmąjį darbo struktūros variantą, būtų priverstas konkrečiau nurodyti tyrimo metodus, tiriamųjų kontingento parinkimo principus ir būdus, detaliau aprašyti, kaip organizuojamas tyrimas [13].

Pagal pasirinktą darbo struktūrą galima skirti du skyrius, t. y. „Tyrimo rezultatai ir jų analizė“ bei „Tyrimo rezultatų aptarimas“, neteikti praktinių rekomendacijų ir pan. Teorinio pobūdžio darbuose (taikomas metaanalizės būdas) galimi ir kitokie struktūros variantai. Pavyzdžiui, teorinio pobūdžio kursinio darbo struktūra galėtų būti tokia:

1. Įvadas. Jame glaustai ir argumentuotai pagrindžiamas temos aktualumas, jos praktinė ir (ar) teorinė reikšmė. Nurodoma, kokie dalykai bus nagrinėjami, kokia literatūra remiamasi ir kaip bus sprendžiamos iškilusios problemos, nusakomas tikslas ir uždaviniai.
2. Literatūros apžvalga. Šis skyrius gali turėti poskyrius. Tarp poskyrių turi būti loginis ryšys. Skyrius ir poskyriai turi turėti savo įvadą, dėstymą ir pabaigą. Pabaigoje apibendrinami tame poskyryje ir skyriuje gvildenami dalykai. Poskyriai yra glaudžiai susiję: nuo vienų poskyrių nuosekliai pereinama prie kitų.
3. Išvados. Kursinis darbas turi turėti aiškiai suformuluotas išvadas. Jos numeruojamos. Išvados turi būti susijusios su gvildintais reiškiniais, atitikti darbo uždavinius. Jų neturi būti daug.
4. Literatūros sąrašas. Būtina laikytis Lietuvoje galiojančio standartinio bibliografinio aprašo. Kiekvienas darbe nurodytas literatūros šaltinis turi būti užrašytas literatūros sąrašė. Sąrašas sudaromas abėcėlės tvarka, pradedant šaltiniais, parašyta ta pačia kaip tekstas kalba. Pavyzdžiui, kai kursinis darbas parašytas lietuvių kalba, tai literatūros sąrašė pirmiausia nurodomi autoriai, naudoję lotynišką abėcėlę, o paskutiniai – naudoję kirilicą. Kita vertus, kai kurios redakcijos, katedros gali turėti ir savus bibliografinio aprašo reikalavimus.

Taigi kursinio darbo rankraštis gali būti parašytas pagal šią struktūrą. Įsidėmėtina, kad reikia pradėti nuo titulinio puslapio, kuriame nurodomi: aukštosios mokyklos, fakulteto, katedros, kur buvo parengtas darbas, pavadinimai, autoriaus vardas ir pavardė, darbo tema, vadovas, miesto pavadinimas ir darbo baigimo metai. Darbo turinys nurodomas kitame puslapyje, t. y. po titulinio puslapio, ir niekada – darbo pabaigoje. Puslapiai sunumeruojami, tik ant titulinio puslapio numeris nerašomas. Jokie brūkšneliai, taškai prie skaičių nededami. Numeriai gali būti puslapio viršuje (viduryje arba dešiniajame kampe) arba apačioje (tik dešiniajame kampe). Kiekviena autoriaus mokslinio darbo pastraipa (lentelė, paveikslas ir t. t.) skaitytojui neturi kelti abejonų. Todėl tekstas turi būti tikslus, korektiškai cituojamos kitų autorių mintys (būtinai įvardijami autoriai, jų minčių negalima iškreipti, citatos pažymimos čia pat tekste ir pan.).

PEDAGOGINIS STEBĖJIMAS – vienas iš pedagoginės kontrolės (mokslinio tyrimo) metodų. Tai santykinai ilgas, tikslingas, planingas ir sistemingas pedagoginio vyksmo arba tam tikrų faktų suvokimas, tiesioginis fiksavimas bei apibendrinimas. Stebėjimo formos pagal stebėtojo ir stebimųjų sąveiką yra šios: 1) stebėjimas vyksta kontaktuojant su tiriamuoju ir jam sutikus (atviras stebėjimas); 2) stebėjimas atliekamas tarp stebimųjų jiems nežinant, kad jie stebimi (slaptas stebėjimas).

Taikant stebėjimo metodą keliami labai įvairūs reikalavimai. Svarbesni iš jų: 1) stebimi tik socialiai svarbūs dalykai, 2) stebėjimas atliekamas organizuotai ir sistemingai, 3) renkama daug duomenų, faktų, naudojant chronometražą, filmuojant, 4) rezultatai fiksuojami ir lengvai atgaminami, 5) analizė atliekama objektyviai (renkant ir analizuojant duomenis, vengiama subjektyviai vertinti).

Skiriamas **mokslinis** ir **kasdienis** stebėjimas. Mokslinis stebėjimas yra tikslingai organizuotas procesas, kuris kontroliuojamas remiantis kokia nors teorija ar hipoteze. Kasdienis stebėjimas daugiau remiasi praktine patirtimi. Didžiausias pedagoginio stebėjimo privalumas: stebėjimas yra nesudėtingas, tiriamasis reiškinyms stebimas įprastinėmis sąlygomis. Metodo didžiausias trūkumas: sunku išvengti subjektyvumo, o tyrėjas gali tik konstatuoti, kiek mokinių per pamoką buvo pasyvių (kodėl jie taip elgėsi, tyrėjas nenurodo).

POKALBIS – vienas iš žodinių metodų. Gali būti taikomas siekiant išsiaiškinti mokinių pomėgius, nustatant mokymo proceso sunkumus, įvertinant atliktą darbą ir pan. Dažnai šis metodas naudojamas klausimų ir atsakymų forma.

PRAMANKŠTA (apšilimas) – specialių fizinių pratimų, kurie atliekami pratybų pradžioje (arba prieš rungtynes, startą), kompleksas. Pramankštos tikslas – iš anksto paruošti mokinių organizmą būsimai intensyviai specifinei veiklai, mokyti jos atlikimo metodikos. Pramankšta yra **bendroji, specialioji ir priešstartinė**.

PROCEDŪROS – mokytojų sukurtos sistemos, kaip atlikti tvarkomuosius darbus ir kaip koordinuoti moksleivių kalbėjimą, fizinę veiklą.

PSICHINIS SPORTININKO RENGIMAS – sporto treniruotės sudedamoji dalis. Kai sportininkų fizinis, techninis ir taktinis parengtumas yra vienodas, varžybų sėkmę lemia sportininkų psichinis parengtumas. Psichiškai parengti sportininkai varžyboms – tai tinkamai nuteikti sportininką, kad jis galėtų geriausiai panaudoti savo jėgas, žinias ir įgūdžius būsimos kovos su varžovu metu.

Skiriamas bendrasis ir specialusis psichinis rengimas. Bendrojo psichinio rengimo tikslas – išugdyti sportininko valios savybes, išmokyti valdyti savo emocijas, išlavinti taktiškąjį mąstymą, atmintį, vaizduotę, gebėjimą lemiamaisiais momentais susikaupti, koncentruoti dėmesį. Svarbiausias tikslas – išugdyti valios savybes: atkaklumą, ryžtą, drąsą, pasitikėjimą savo jėgomis (siekiant užsibrėžto tikslo), iniciatyvą, išsvermę.

Specialusis psichinis rengimas – tiesioginis sportininko rengimas varžyboms. Jis prasideda likus kelioms ar keliolikai dienų iki varžybų ir gali būti sėkmingas, jeigu remiamasi bendruoju psichiniu rengimu. Specialiai rengdamasis varžyboms, sportininkas turi gerai suprasti artėjančių varžybų sąlygas, uždavinius, turėti svarius motyvus siekti pergalės, nusiteikti aktyviai veiklai varžybose, gebėti mobilizuoti maksimalias fizines pastangas, pasitikėti savo jėgomis, turėti aiškią sportinės kovos programą.

REPERTUARAS – mokymo būdai ir strategijos, kurias mokytojas geba taikyti, padėdamas moksleiviams išmokyti tam tikrus veiksmus ar pratimus.

RYTINĖ MANKŠTA – paprasčiausia ir prieinamiausia kūno kultūros pratybų forma. Geriausia rytinę mankštą daryti gryname ore. Mankštintis kambaryje, reikėtų atidaryti langą, būti kuo mažiau apsirengus. Pratimus atlikti reikėtų nuosekliai, t. y. tam tikra tvarka: 1) tempimo pratimai (juos galima derinti su lėtu bėgimu), 2) rankų ir pečių juostos raumenų pratimai, 3) liemens raumenų pratimai, 4) kojų raumenų pratimai (tūpimai, mostai), 5) šuoliai ir jėgos pratimai, lavinantys kojų ir rankų raumenis, 6) raumenų atpalaidavimo ir kvėpavimo pratimai.

Atliekant pratimus reikia taisyklingai kvėpuoti. Kiekvienas pratimas paprastai kartojamas po 8-10 kartų. Galima naudoti įrankius (šokdynes, svarmenis, lazdas ir kt.). Rytinę mankštą derėtų baigti vandens procedūromis.

RITMAS – kompleksinė judėjimo veiksmų (fizinių pratimų) technikos charakteristika. Ritmas rodo dėsninę fizinių pastangų kaitą laiko ir erdvės atžvilgiu. Galima skirti judėjimo, judesių, technikos veiksmų, paros ritmą. Žodis *ritmas* vartojamas įvairiais atvejais. Pavyzdžiui, sakoma muzikinis ritmas, kvėpavimo ritmas ir pan. Reiškinių periodinis pasikartojimas – tai dar ne ritmas, greičiau tempas. Kai kalbama apie judesių ritmą, turima galvoje raumenų susitraukimo ir atsipalaidavimo ritmą. Atliekant tokius judėjimo veiksmus, fizinius pratimus, kur akcentuotos ju-

desio fazės (susijusios su raumenų įtampos didėjimu) dėsningai keičiasi su neakcentuotomis (su mažesne raumenų įtampa arba atsipalaidavimu), atsiranda judesių ritmas. Pavyzdžiui, didelio meistriškumo slidininkų atsispyrimas yra trumpesnis, bet galingesnis, todėl slydimo laikas yra ilgesnis. Tai padeda atsipalaiduoti, taupyti jėgas, ne taip greitai pavargti, efektyviai panaudoti slydimo jėgas.

SAVARANKIŠKAS DARBAS – mokymosi forma, vienas iš mokymo diferencijavimo būdų.

Savarankiškas darbas per pamokas – tai darbas, kurio metu pagal mokytojo nurodymus atliekamos užduotys nedalyvaujant tiesiogiai pačiam mokytojui. Lyginant senosios ir naujosios didaktikos tendencijas, ryškėja dabartinio ugdymo pobūdis: akcentuojama mokinių veikla, visos jos formos, mokytojo ir mokinio bendradarbiavimas, orientacija į savarankiškos, atsakingos, kūrybingos asmenybės ugdymą. Remiantis tyrimais, per mišraus tipo kūno kultūros pamokas rekomenduojama tokia orientacinė savarankiško mankštinimosi trukmė: I-IV klasių mokiniams – bent 3-5 min, V-X klasių – 8-10 min, XI-XII klasių – 15-20 min. Savarankiškas mankštinimasis padeda mokiniams savarankiškai ir nuolat mokytis, užsiimti praktine veikla.

Savarankiškas darbas namie – tai darbas, kai ta pati namų užduotis dažniausiai skiriama mėnesiui. Svarbiausias tokio darbo tikslas – didinti mokinių fizinį aktyvumą: lavinant fizines ypatybes, kartojant paprasčiausius fizinius pratimus (jeigu yra sąlygos), gerinti fizinį pajėgumą (ypač sveikatą), ugdyti valią, savikontrolę. Namų užduotis derėtų diferencijuoti atsižvelgiant į mažiau išlavintas fizines ypatybes, fizinio aktyvumo lygį. Rekomenduojamas motorinio, o ne statinio pobūdžio savarankiškas darbas namie.

SENYVO AMŽIAUS ŽMONIŲ FIZINIS UGDYMAS – ribotų organizmo prisitaikymo galimybių tausojimas ir stiprinimas. Senyvas amžius – 62-74 metai vyrams ir 56-74 metai moterims. Laikotarpis nuo 75 iki 89 metų (vyrams ir moterims) vadinamas senatve. Daugiau kaip 90 metų – tai jau ilgaamžiškumas. Senėjimas – neišvengiamas, natūralus ir dėsningas organizmo funkcinio pajėgumo mažėjimo procesas. Jis ryškiau reiškiasi po 55-60 metų. Senėjimo procesas gali būti natūralus ir patologinis (per ankstyvas). Per ankstyvo senėjimo priežastys gali būti: ligos, paveldėjimas, nepalankios gamybinės ir buitinės sąlygos, traumos, žalingi įpročiai (rūkymas, narkotikų ir alkoholio vartojimas) ir kt. Senstant kinta visi žmogaus organai ir organizmo sistemos. Sulėtėja nervinių procesų (jaudinimo ir slopinimo) paslankumas, sumažėja širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų funkcinis pajėgumas, padidėja kaulų trapumas, sumažėja raumenų ir raiščių elastingumas, atrofuojasi neveiklūs raumenys, sumažėja sąnarių paslankumas, sutrinka medžiagų apykaita, pakinta kūno laikysena. Dėl šių organizmo pakitimų sumažėja senyvo amžiaus žmonių fizinių ypatybių rodikliai bei fizinis darbingumas.

mas. Sistemingai atliekant fizinius pratimus ir naudojant sveikatingumo priemones, senėjimo procesą galima sulėtinti.

Senyvo amžiaus žmonėms geriausiai tinka sveikatingumo fiziniai pratimai, judėjimo veiksmi. Tai tokios fizinių pratybų rūšys: gimnastika, plaukimas, slidinėjimas, irklavimas, įvairios turizmo formos, bėgimas ristele, įvairūs žaidimai ir kt. Tuo galima užsiimti įvairiose sveikatos grupėse. „Sveikatos grupių“ pratybų metodikos pagrindą sudaro fizinių pratimų kompleksiškas. Atliekant įvairius pratimus, yra efektyviau veikiamas organizmas, pratybos įgyja didesnę emocinį atspalvį.

Savarankiškai treniruojantis galima atlikti kasdieninę rytinę mankštą (10-20 min) bei pasirinkti fizinių pratimų rūšį (sporto šaką) ir 2-3 kartus per savaitę sportuoti. Bet dėl sportavimo trukmės ir intensyvumo reikėtų pasitarti su gydytoju.

Pastaruoju metu vis dažniau organizuojamos veteranų varžybos. Būtina dalyvavimo sąlyga – tinkamas pasirengimas. Tinkamai pasirengus, galima dalyvauti įvairių sporto šakų varžybose, net ir sunkumų kilnojimo, lengvosios atletikos (įvairiose rungtyse), plaukimo ir kt. varžybose. Pasirinkti galima ir įvairius sporto žaidimus. Iš jų pirmiausia reikėtų paminėti tokius sporto žaidimus, kur veteranas nepriklauso komandai, todėl lengviau galima susitarti dėl treniruočių. Tai tenisas, stalo tenisas, badmintonas. Dalyvavimas varžybose – atsakingas darbas, todėl dalyvauti jose galima tik leidus gydytojui.

SKAIČIAVIMAS – vienas iš fizinių pratimų tempo reguliavimo būdų. Padeda mokytojui reguliuoti fizinių pratimų atlikimo tempą ir fizinių krūvių. Dažniausiai skaičiuojama *vienas, du, trys, keturi* arba įterpiančios pastabas. Skaičiavimas padeda organizuotiau ir tvarkingiau vesti pamoką. Kartais reikėtų sudaryti sąlygas ir patiems mokiniams pasirinkti jiems patogiausią pratimų atlikimo tempą, ypač dirbant su vyresniais mokiniais.

SPECIALUSIS FIZINIS RENGIMAS – sportininko fizinių gebėjimų tobulinimo procesas, atsižvelgiant į pasirinktą sporto šaką.

SPECIALUSIS TRENIRUOTUMAS – sportininko organizmo pokyčiai, atsirandantys tobulinant specifinę raumenų ir funkcinių sistemų veiklą, kuri atitinka sporto šakos ar rungties varžybų pobūdį.

SPORTAS – atskirų sporto šakų treniruotės ir varžybos, kurių metu žmogus siekia geriausių rezultatų. Tai įmanoma specializuojantis pasirinktoje sporto šakoje. Sportui taip pat būdingos skatinimo priemonės (iškovoti vardai, medaliai, diplomai, asmeninės dovanos ir kt.), griežta medicininė ir pedagoginė kontrolė, glaudus trenerio ir jo auklėtinio(-ių) bendradarbiavimas, t. y. visos fizinio aktyvumo formos, gerinančios žmonių fizinių parengtumą bei dvasinę būseną.

SPORTINĖ AEROBIKA – tai sporto šaka, kuriai būdingas 100-110 s trukmės intensyvių, išpuodingų ir palyginti sunkių fizinių pratimų, atliekamų pagal muzikinio

kūrinio ritmą, kompleksas. Dalyvaujant sportinės aerobikos pratybose gerėja sveikata, tobulinamas kūno grožis, judesių kultūra, koordinacija, geriau jaučiamas ritmas, lavinamos fizinės ypatybės. Rengiamos tokių rungčių sportinės aerobikos varžybos: vienetų (vyrų bei moterų), dvejetų ir trejetų (vyrų, moterų bei mišrių). Balais vertinamas sportinis meistriškumas bei meniškumas. Pasaulio čempionatai rengiami nuo 1985 m., Lietuvos – nuo 1992 m.

SPORTINĖ FORMA – optimalus sportininko, siekiančio geriausių rezultatų, pasirengimas varžyboms. Sportinės formos vertinimo kriterijus yra testai ir pasiekti rezultatai, kurie išreiškiami konkrečiais mato vienetais (cm, m, s, kg).

SPORTINĖ SPECIALIZACIJA – technikos ir taktikos įvaldymas, fizinių ypatybių išlavinimas pasirinktoje sporto šakoje, siekiant aukštų rezultatų.

SPORTINĖS TRAUMOS – įvairūs kūno sužalojimai, patiriami per kūno kultūros pratybas bei varžybas. Traumų priežastys gali būti **objektyvios** (pvz.: netinkamai parinkta pratybų vieta, prastas inventorius) ir **subjektyvios** (saugos taisyklių nepaisymas, metodikos taisyklių nesilaikymas, sportininkų pervargimas, nedrausmingumas, nepakankamas parengtumas). Sužalojimų galima išvengti žinant traumų priežastis. Traumų priežastis galima grupuoti taip: 1) sanitarijos ir higienos reikalavimų nesilaikymas, 2) fizinio ugdymo proceso organizavimo taisyklių ir metodikos nepaisymas, 3) varžybų taisyklių nesilaikymas.

SPORTININKAS – žmogus, kuris sistemingai ir nuolat treniruojasi, dalyvauja sporto varžybose, siekia kuo aukštesnių sportinių rezultatų, nuosekliai didina savo sportinį meistriškumą.

Sportininkas mėgėjas – žmogus, kuris nuosekliai tobulina savo fizinės galias, sportinį meistriškumą ir yra įsitikinęs, kad tai būtina jo sveikatai, fizinei bei dvasinei gerovei; dalyvauja sporto varžybose, griežtai laikydamasis tarptautinių taisyklių ir negaudamas iš to jokios materialinės naudos.

Sportininkas profesionalas – žmogus, kurio pagrindinė veikla yra sportinė, kuri nors sporto šaka. Jis pragyvena iš savo profesijos, t. y. gauna užmokestį už sportinius laimėjimus, savo vardo naudojimą reklamos tikslais. Pirmieji (beisbolo) profesionalai susibūrė XIX a. viduryje.

Sportuotojas – žmogus, kuris laikosi sveikos gyvensenos principų, reguliariai mankština, lanko pamėgtos sporto šakos pratybas, dalyvauja varžybose, atlikdamas fizinius pratimus, stiprina savo sveikatą, fizinės bei dvasinės galias, lavina būtinus gyvenime judėjimo įgūdžius; savo malonumui sportuojantis žmogus.

SPORTO MOKSLAS – tai visuma mokslo šakų, turinčių bendrą tyrimų objektą, t. y. žmogaus fizinį aktyvumą. Remiasi klasikiniiais mokslais: filosofija, edukologija, antropologija, fiziologija, biochemija, biomechanika, sporto medicina, sporto higiena, sporto psichologija, kūno kultūros ir sporto treniruotės teorija ir kt. Nagrinėja žmogaus organizmo pokyčius dėl fizinio aktyvumo poveikio, žmogaus elg-

senos bei gyvenenos ypatumus ir jų kaitą (fizinio išsivystymo, fizinio ir psichinio parengtumo harmoniją, sveikatos būklę, jos palaikymo ir atgavimo būdus bei priemones, sportinių rezultatų kitimus ir kt.). Fizinės veiklos sąlygų tyrimų pamatas – sporto istorijos, sporto sociologijos, sporto vadybos ir sporto ekonomikos pagrindai.

SPORTO TRENIRUOTĖ – valdomas pedagoginis vyksmas, t. y. ilgalaikis ir sistemingas, specializuotas ir kryptingas sportininko asmenybės bei jo fizinių, techninių, taktinių, intelektinių savybių, gebėjimų tobulinimas atliekant pirmiausia fizinius pratimus. Treniruotės tikslas – siekti kuo geresnių pasirinktos sporto šakos arba rungties rezultatų, tausojant sportininko sveikatą ir laiduojant harmoningą asmenybės ugdymąsi. Per sporto treniruotę sportininkai įvaldo tam tikros sporto šakos techniką ir taktiką, pasiekia bendro ir specialaus fizinio, psichinio parengtumo tam tikrą lygį, ugdo valią, įgyja specialių žinių. Visa tai sudaro sporto treniruotės turinį. Į sporto treniruotę reikia žiūrėti kaip į ilgalaikį (kelių, keliolikos ir net keliasdešimt metų) procesą. Šį procesą sudaro metiniai (pusmetiniai) treniruočių ciklai. Metinių treniruočių ciklą sudaro trys periodai: parengiamasis, varžybų, pereinamasis. Treniruočių skirstymo į periodus tikslas – sudaryti sąlygas sportininkams tinkamai pasiręgti pagrindinėms, svarbiausioms varžyboms. Organizuojant sporto treniruotę remiamasi specializacijos, nepertraukiamumo, bendrojo ir specialaus rengimo vieningumo, laipsniško ir maksimalaus reikalavimų didinimo, cikliškumo, banguotojo treniruotės krūvio principais.

SPORTO TRENIRUOTĖS PERIODIZACIJA – sportinio rengimo skirstymas į laikotarpius, kuriems būdingi tam tikri uždaviniai ir tų uždavinių įgyvendinimo priemonės. Sporto treniruotės periodizaciją lemia objektyvūs sportinės formos vystymosi dėsningumai. Sportinės formos gali būti trys fazės: įgijimo, išlaikymo, laikino sportinės formos praradimo. Atsižvelgiant į šiuos vystymosi dėsningumus, metinis treniruočių ciklas skirstomas į tris periodus: **parengiamąjį, varžybų ir pereinamąjį.**

Parengiamąjo periodo trukmė nuo 2-3 iki 5-6 mėnesių. Jis skirstomas į du etapus: bendrojo rengimo ir specialiojo rengimo. Bendrojo rengimo etapo uždavinys – sudaryti sąlygas įgyti sportinę formą. Daugiausia dėmesio šiame etape skiriama fizinėms ypatybėms lavinti, judėjimo įgūdžiams plėsti, fizinio parengtumo lygiui kelti. Naudojami įvairūs bendrojo lavinimo pratimai. Jaunųjų sportininkų treniruočių metu vyrauja bendrojo rengimo, o ne specialiojo rengimo pratimai. Didėjant sportininkų meistriškumui, reikia daugiau laiko skirti sportininko specialiajam rengimui. Šiuo laikotarpiu didinamas fizinis krūvis.

Specialiojo rengimo uždavinys – siekti, kad sportininkas įgytų sportinę formą. Sporto treniruotės tikslas – gerinti specialųjį treniruotumą. Treniruočių metu tobulinami technikos ir taktikos įgūdžiai, sudaromos panašios į varžybų sąlygos.

Šiame etape daugiau laiko skiriama specialiajam rengimui. Vienos treniruotės metu specialiajam rengimui skiriama 60-70 proc. laiko. Keičiasi fizinio krūvio trukmės ir intensyvumo santykis. Fizinio krūvio intensyvumas didėja. Šio etapo pabaigoje vis dažniau sportininkai dalyvauja varžybose (kontrolinėse, draugiškose, kvalifikacinėse ir kt.). Pasiektas varžybų rezultatas rodo sportininko parengtumo lygį, kuris turėtų būti aukštesnis už praėjusiais metais pasiektą rezultatą.

Varžybų periodo trukmė nuo 1,5-2 mėn. iki 4-7 mėn. Šio periodo uždavinys išlaikyti įgytą sportinę formą. Svarbiausias tikslas – gerai pasiręngti pagrindinėms varžyboms ir sėkmingai jose dalyvauti. Keliose varžybose sportininkas dalyvaus, priklauso nuo sporto šakos ir sportininko kvalifikacijos. Jeigu sporto šaka susijusi su dideliais fiziniais krūviais ir psichine įtampa (daugiakovė, maratono bėgimas, boksas ir kt.), sportininko dalyvavimas varžybose ribojamas. Jeigu yra dideli laiko intervalai tarp pagrindinių varžybų, sportininkui rekomenduojama dalyvauti papildomose varžybose (pavyzdžiui, vidutinių nuotolių bėgikai gali dalyvauti 200 m bėgimo rungtyje, daugiakovininkai – dviejose, trijose rungtyse ir pan.). Be to, sportininkas gali dalyvauti ir įvairiose kitose varžybose (kontrolinėse, atrankinėse, draugiškose, kvalifikacinėse, parengiamosiose ir kt.), kuriose norint dalyvauti nereikia specialaus pasiręngimo. Sportininkas gali dalyvauti tokiose varžybose po nedidelio poilsio intervalo (2-3 dienų). Pačios varžybos ir varžybų aplinka sukelia tokias emocijas, kurios padeda sportininkui mobilizuotis, susikaupti ir sutelkti maksimalias pastangas, to beveik neįmanoma pasiekti įprastomis treniruočių sąlygomis.

Treniruočių procesas šiame periode turi būti organizuojamas taip, kad padėtų išlaikyti bendrojo fizinio parengtumo lygį ir pakeltų specialiojo parengtumo lygį. Treniruočių skaičius per savaitę ir fizinio krūvio dydis jose priklauso nuo sportininkų dalyvavimo varžybose dažnumo. Pastebėta, kad treniruočių metu staiga perėjus nuo maksimalių fizinių krūvių prie mažesnių (esant dideliame laiko intervalui tarp varžybų) mažėja sportininkų treniruotumo lygis. Rekomenduojama esant dviejų ir daugiau savaitžių intervalui tarp varžybų, organizuoti treniruotes, kuriose atliekami dideli fiziniai krūviai. Tokiu atveju 7-10 dienų prieš varžybas krūvio apimtį reikėtų mažinti, o intensyvumas turėtų siekti tiek padidėti arba likti toks pats. Poilsis prieš varžybas turėtų būti toks, kad varžybos sutaptų su sportininko superkompensacijos faze.

Šiame periode nerekomenduojama keisti judėjimo veiksmų technikos arba pradėti mokytis naujos technikos. Rekomenduojama, jeigu reikia, pakoreguoti judėjimo veiksmų techniką. Čia svarbu įtvirtinti ir toliau tobulinti „šlifuoti“ tuos technikos ir taktikos įgūdžius, kuriuos sportininkas įvaldė (įgijo) per parengiamąjį periodą.

Po varžybų periodo prasideda pereinamasis laikotarpis. Jo trukmė – 1-2 mėn. Šio periodo uždavinys – visavertis sportininko poilsis po didelių treniruočių ir varžybų krūvių, taip pat atitinkamo treniruotumo lygio išlaikymas pereinant į naują makrociklą. Sportininkui svarbu fiziškai ir psichiškai atsigauti. Treniruočių turinį sudaro sportininko bendras fizinis rengimas, kuris kaitaliojamas su aktyviu poilsiu. Reikia vengti vienaarūšių fizinių krūvių bei monotoniškų treniruočių. Būtina keisti (kaitalioti) judėjimo veiklos pobūdį bei pratybų vedimo sąlygas. Pavyzdžiui, ciklinių sporto šakų atstovai gali žaisti sporto žaidimus, sporto žaidimų atstovai – bėgti krosą, taikytinos įvairios turizmo formos ir pan. Apskritai sportininkams gali būti suteikiama tam tikra laisvė pasirenkant pratybų turinį. Svarbu, kad tų pratybų metu sukeltos teigiamos emocijos padėtų greičiau ir efektyviau organizmui atsigauti. Šiame periode sumažinama fizinio krūvio apimtis. Lyginant su parengiamuoju periodu, darbo apimtis sumažėja maždaug 3 kartus. Sumažėja ir pratybų skaičius per savaitę. Jeigu dėl tam tikrų priežasčių sportininkas atliko nedidelius fizinius krūvius ir mažai dalyvavo varžybose, tai jam nebūtinai ir pereinamasis periodas. Po varžybų periodo jis iš karto gali pradėti nuo parengiamojo periodo. Šiame periode svarbu išanalizuoti visą sportininko atliktą darbą ir numatyti ateities gaires (treniruočių planą) kitam makrociklui.

SPORTO TRENIRUOTĖS TURINYS – įvairiapusio sportininko rengimo komponentai. Jį sudaro: fizinis (žr. p. 19), techninis (žr. p. 82), taktinis (žr. p. 81), psichinis (žr. p. 73), teorinis (žr. p. 83), integralusis sportininko rengimas (žr. p. 26).

Sportininko rengimas – įvairiapusis ir vientisas procesas. Visos sporto treniruočių turinio sudedamos dalys yra tarpusavyje susijusios. Pavyzdžiui, geras fizinis parengtumas sudaro palankias sąlygas sportininko techniniam ir taktiniam rengimui. Taktiniai planai varžybų metu gali būti sėkmingai įgyvendinami tik tada, jeigu sportininkas yra gerai įvaldęs judėjimo veiksmų techniką. Tai ypač ryšku žaidžiant sporto žaidimus. Sporto treniruočių ir varžybų metu įveikdamas įvairius sunkumus sportininkas ugdo savo valios savybes. Kuo išsamesnės sportininko žinios, tuo gali būti kryptingesnis jo fizinis, techninis ir taktinis rengimas. Taigi sportininko rengimas – integralus procesas, sujungiantis visas sportininko rengimo dalis į vieną visumą.

SPORTO VARŽYBOS – dviejų arba daugiau sportininkų, komandų, sporto klubų, kolektyvų varžymasis pagal iš anksto paskelbtus nuostatus, laikantis oficialiųjų sporto šakos taisyklių. Tikslas – nustatyti nugalėtojus, prizininkus, dalies arba visų dalyvių užimtas vietas. Organizuojamos įvairių rūšių varžybos. Svarbiausios iš jų – olimpiados, čempionatai, universiados, pirmenybės.

SRAUTINIS STOTINIS METODAS – mokinių organizavimas, mokymas ir lavinimas specialiai paženklintose salėse, aikštelėse vietose. Sudaromos kelios (dažniausiai 4-10) užduočių „stotys“ ir mokiniai nedidelėmis grupelėmis (po 1-5), perei-

dami iš vienos „stoties“ į kitą, atlieka jose iš anksto numatytus fizinius pratimus. Krūvis dažniausiai reguliuojamas pagal kartojimų skaičių arba pagal laiką (sekundėmis, minutėmis). Paprastai taikomas pagrindinėje pamokos dalyje. Taikant šį metodą, galima kiekvienam individualiai parinkti fizinių krūvių, kompleksiskai lavinti fizines mokinių ypatybes bei tobulinti technikos veiksmus. Padeda siekti gero pamokos glaudumo. Norėdamas taikyti šį metodą, mokytojas ypač gerai turi būti pasirengęs pamokai, o mokiniai turi būti sąmoningi, drausmingi. Būdingiausi metodikos bruožai: a) užduotys mokiniams skiriamos siekiant lavinti ne tik fizines ypatybes, bet ir įtvirtinant judėjimo įgūdžius, patikrinant įgytas žinias (metodikos, teorijos); b) nesiekiami maksimalaus fizinio krūvio intensyvumo (per treniruotes gali būti kitaip); c) „stoties“ pratimų laikas – iki 2 min; d) „rate“ yra ne mažiau kaip 4 „stotys“; e) „stotyje“ gali mankštintis ir vienas mokiniš.

STANDARTINĖ TECHNIKA – šiuolaikinis, racionalus (judėjimo) veiksmo atlikimo būdas, būdingas daugumai atlikėjų.

STRESAS – psichinė ir fiziologinė įtampos būseną, visuma organizmo apsauginių reakcijų, kurias sukelia žalingi aplinkos ar vidaus veiksniai-stresoriai. Stresą gali sukelti fizinė ar psichinė trauma, liga. Fiziologinis stresas reiškiasi širdies ritmo, kraujospūdžio, kvėpavimo, raumenų tonuso, smegenų elektrinio aktyvumo pokyčiais, judesių koordinaciniais sutrikimais. Psichinis stresas – emocinė įtampa, baimė (didelis jaudinimasis prieš varžybas, baimė pralaimėti ir kt.). Stresas gali būti naudingas arba žalingas, tai priklauso nuo stresoriaus intensyvumo ir organizmo atsparumo. Nedideli stresai skatina organizmo gyvybines funkcijas, grūdina. 1936 m. H. Seljė sukūrė stresų teoriją ir pradėjo vartoti šį terminą.

SUSILIEJANTIS UGDYMAS – tai pedagoginis procesas, kurio metu jausmų ir pažinties sferos yra neatsiejamos, tarsi dvi vienos upės srovės, tai afektinės (emocijų, nuostatų, vertybių) sferos integravimas su kognityvine sfera (intelektu). Susiliejantis ugdymas grindžiamas svarbiausia humanistinės psichologijos nuostata apie žmogaus visybiškumą, nedalomumą. Į mokymo procesą siekiama įtraukti ir besimokančiojo jausmus, vaizduotę, judesį (kūno kalbą). Šios pažangios mokymo krypties pradininkas yra amerikietis G. I. Brownas.

SVEIKATINGUMO AEROBIKA (ritminė gimnastika) – tai gimnastikos rūšis: 1. Fizinį intensyvios mankštos pratimų kompleksas, kurį sudaro ėjimas, bėgimas, šuoliavimas, lankstymasis, rankų ir kojų mostai, šokio elementai, kurie atliekami stovint, sėdint, gulint pagal tam tikrą ritmą ar muziką. Tikslas – didinti žmonių fizinį aktyvumą, stiprinti sveikatą, gerinti fizinį parengtumą, pasirengti moderniam išraiškos šokiui. 2. Sporto šaka, t. y. 2,5-3 min trukmės gimnastikos parodomoji programa, kurią sudaro fizinį pratimų, atliekamų pagal ritmą, kompleksas. Ritminę gimnastiką daro vienas, du arba grupė sportininkų. Į ritminės gimnastikos programą draudžiama įtraukti meninės gimnastikos ir sportinės gimnastikos,

breiko ir kitų elementų. Vertinama judesių atlikimo technika, artistiškumas bei sportininko išvaizda. Pasaulio čempionatai rengiami nuo 1990 m.

TAIKOMASIS FIZINIS RENGIMAS – fizinių gebėjimų, atsižvelgiant į profesiją, tobulinimo procesas. Jo tikslas – lavinti pirmiausia tas fizines ypatybes ir formuoti tuos judėjimo įgūdžius, kurių reikia užsiimant tam tikra profesine veikla. Taikomasis fizinis rengimas gali padidinti profesinio rengimo veiksmingumą, pasiekti didelį ir pastovų darbingumą.

TAKTIKA (sportinė) – rungtyniavimo kovos būdų ir metodų, kuriais siekiama užsi-brėžto tikslo, visuma.

TAKTINIS SPORTININKO RENGIMAS – įvairiapusio sportininko rengimo komponentas. Taktinio rengimo tikslas – išmokyti sportininką kuo racionaliau nau-doti savo gebėjimus kiekvienų rungtynių metu, išugdyti kūrybinius gebėjimus. Sportininko taktinio rengimo efektyvumą lemia žinios, intelektas, mąstymo grei-tumas, pastabumas, atmintis, greita orientacija, gebėjimas įgytas žinias ir įgū-džius taikyti (per praktiką) varžybų metu. Siekiant efektyvesnių sportinės kovos rezultatų, galima iš anksto parengti taktinį planą tokiais atvejais: 1) parengiant (pavyzdžiui, žaidžiant sporto žaidimus) taktinius derinius iš standartinių padėčių (krepsinyje – ginčas, futbole – laisvas ar baudos smūgis ir pan.); 2) tų sporto šakų dalyviams (irkluotojams, dviratininkams, ilgų nuotolių bėgikams ir kt.), tarp ku-rių nėra fizinio sąlyčio; 3) kai varžovas pažįstamas.

Jeigu varžovas (komanda, sportininkas) nepažįstamas, stengiamasi atlikti „tak-tinę žvalgybą“, t. y. surinkti kuo daugiau informacijos apie varžovą iš spaudos, stebint varžybas, treniruotes, vaizdo įrašus. Tokiu būdu galima sužinoti varžovo privalumus ir trūkumus, jo mėgstamiausią kovos būdą ir visa tai panaudoti rengiant taktinį planą. Lavinant sportininko taktinius gebėjimus, svarbu kartu tobulinti ir jo atliekamų veiksmų techniką, nes viena yra norėti, o kita – galėti. Jeigu žaidėjas varžybų metu savo taktinio sumanymo negali techniškai atlikti – taktika bergždžia.

Taktika gali būti **pasyvi** ir **aktyvi**. Pasyvi taktika – leisti varžovui rodyti ini-ciatyvą, siekiant tinkamu momentu smogti lemiamą smūgį (fechtavime, bokse tai kontrataka, vidutinių ir ilgų nuotolių bėgime bei dviračių sporte – spurtas iš už nugaros).

Aktyvi taktika – panaudoti tokius veiksmus, kurie varžovui būtų neparankūs, neiįprasti (bėgant kaitalioti greitį; greitinti ir lėtinti atakas boksuojuantis; kaitalioti veiksmų techniką žaidžiant tenisą ar stalo tenisą: atliekami įvairūs sukamieji smū-giai; kaitaliojamos gynybos sistemos žaidžiant krepsinį ir pan.).

TECHNIKA: 1. Judesių, veiksmų atlikimo būdai, padedantys pasiekti aukštų sporti-nių rezultatų. 2. Judesių, veiksmų ir jų derinių visuma, atitinkanti sportininko individualias savybes ir padedanti įgyvendinti reikiamus sportinės veiklos užda-vinius, atiduodant mažiausiai jėgų ir energijos.

TECHNINIS SPORTININKO RENGIMAS – įvairiapusio sportininko rengimo komponentas; varžybinių judėjimo veiksmų technikos įvaldymo procesas. Judėjimo veiklos uždaviniai gali būti įvairūs, todėl skirtingi gali būti ir reikalavimai technikai įvaldyti. Išsvermę lavinančių sporto šakų (plaukimo, ilgų nuotolių bėgimo, dviračių sporto, slidinėjimo ir kt.) sportininkai turi atlikti tik reikiamus judesius, kad kuo mažiau išseikvotų energijos. O tų sporto šakų sportininkų, kurių rezultatus lemia judesių menas (meninė ir sportinė gimnastika, dailusis čiuožimas, šuoliai į vandenį ir kt.), tobulą techniką rodo judesių grožis ir tikslumas. Sportininko techninio rengimo struktūra nesiskiria nuo mokymo proceso struktūros (žr. p. 52), tačiau norint pasiekti maksimalių rezultatų pasirinktoje sporto šakoje reikia laikytis tam tikrų reikalavimų. Vienas iš jų – labai geras sportininko fizinis parengtumas. Esant nepakankamam fiziniam parengtumui, technika bus neefektyvi, deformuojama.

Kitas svarbus uždavinys – klaidų, padarytų įvaldant techniką, taisymas (žr. klaidos, jų atsiradimo priežastys ir taisymas p. 35). Ypač svarbu, kad nesusiformuotų netaisyklingi judėjimo įgūdžiai. Susiformavusias judėjimo veiksmų technikos klaidas labai sunku ištaisyti. Tam reikia daug laiko, kantrybės ir nėra garantijos, kad ta klaida vėl nepasikartos įtemptų varžybų metu. Todėl pirmuose dviejuose mokymo etapuose ypač reikia stengtis taisyti klaidas, formuoti taisyklingų judėjimo veiksmų techniką.

Sporto treniruočių procese savo specifika išsiskiria trečiasis – įtvirtinimo ir tobulinimo – mokymo etapas. Šis etapas, pradedant pirmaisiais judėjimo gebėjimų įvaldymo žingsniais, tęsiasi visą laiką, kol sportininkas treniruoja ir siekia aukštų sportinių rezultatų. Todėl net ir pasiekęs aukštų sporto rezultatų, sportininkas turi nuolat galvoti apie tolesnį judesių tobulinimą. Judėjimo veiksmo technika turi būti tokio lygio, kad sportininkas varžybų metu esant įvairioms sąlygoms (skirtingoms meteorologinėms sąlygoms, dideliame sportininkų nuovargiui, didelei varžybų įtampai, žiūrovams keliant triukšmą ir pan.) efektyviai, be klaidų atliktų tą veiksmą. Šiame etape taip pat individualizuojama technika atsižvelgiant į pakitusį fizinių ypatybių išlavinimo lygį.

TEMPAS – judesių, atliktų per laiko vienetą, skaičius.

TEMPO METODAS – išsvermės lavinimo būdas. Jam būdingas varžybų nuotolių arba jų atkarpų įveikimas gana dideliu tolygiu greičiu (panašiu į varžybų greitį). Tempo metodą taiko įvairių ciklinių sporto šakų atstovai. Sportininko pulso dažnumas svyruoja nuo 160 iki 185 tv/min. Darbas vyksta ties anaerobinio slenksčio riba, taip pat ir viršija ją. Taikant tempo metodą geriau lavinama specialioji išsvermė, didinamas širdies tūris, gerai vystomi dirbančių raumenų kapiliarai, keliamas energetinis potencialas. Šis metodas taikomas parengiamojo periodo pabaigoje ne dažniau kaip vieną kartą per savaitę ir varžybų periode (esant 2-4 savaitėms tarp varžybų).

TEORINIS SPORTININKO RENGIMAS – įvairiapusio sportininko rengimo komponentas. Sportininko rengimo sistemą sudaro metodiniai, medicininiai, biologiniai, psichologiniai sporto treniruotės, varžybų bei jėgų atgavimo pagrindai. Kiekvienas sportininkas turi žinoti bendruosius psichikos procesų ypatumus, žinoti fizinių pratimų įtaką organizmo organų ir sistemų veiklai. Ypač gerai kiekvienas turi žinoti racionalios dietos ir mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles ir savistabos principus, gerai išnagrinėti ir suvokti varžybų taisykles. To išmokstama teorinio rengimo metu. Tai gali būti paskaitos, seminarai, pokalbiai su didelio meistriškumo žaidėjais ir treneriais, varžybų ir treniruočių stebėjimas bei jų analizavimas, aptarimas ir, be abejo, specialios literatūros nagrinėjimas.

TESTAS – užduotis arba užduočių sistema individo savybėms (psichinėms, funkcinėms, fizinėms ir kt.) nustatyti. Naudojant testą siekiama nustatyti, kiek tiriamojo asmens ypatybių kiekybiniai rodikliai skiriasi nuo tai grupei, kuriai jis priklauso, būdingų vidutinių charakteristikų (standartų). Testavimo rezultatai padeda nustatyti asmens savybes, asmenybių skirtumus.

Testas, kaip patikrinimo priemonė, turi atitikti bent keletą reikalavimų: 1. Informatyvumo (validumo) – naudojant testą nustatomas tas ugdymo komponento požymis, kuriam jis yra skirtas. Informatyvumas gali būti ir diagnozuojantis, ir prognozuojantis. Diagnozuojantis, kai pagal testavimo duomenis įvertinama dabartinė padėtis, o prognozuojantis, kai nusakoma ateitis. 2. Patikimumo – testas panaudotas pakartotinai arba panaudotas nepriklausomų specialistų duoda pakankamai tapatų rezultatą (visiško sutapimo būti negali). Testuojami tie patys asmenys tokiomis pat sąlygomis. 3. Objektyvumo – įvairūs tyrėjai, tirdami tą patį reiškinį, turi gauti tuos pačius rezultatus.

Daugumą testų, ypač asmenybei tirti, negalima tiesiogiai (neadaptavus) pradėti naudoti kitoje šalyje. Juos reikėtų standartizuoti konkrečioje socialinėje ir kultūrinėje aplinkoje. Išskyla standartizavimo bazės parinkimo ir norminimo problemos. Kaip parinkti standartizavimo etaloną: orientuotis į vidutinį ar į realų kokybės lygį, ar standartu laikyti geriausių pedagogų ugdymo institucijų rezultatus. Norminti ypač svarbu, kai pereinama nuo daugiamačio prie vienmačio diagnostinio kriterijaus.

TESTAVIMAS – tai mokslinis tyrimo metodas, taikomas sporto teorijoje, t. y. vertės nustatymas, kokybinis ar kiekybinis bandymas. Norint įvertinti fizinio ugdymo procesą naudojami didaktiniai, psichologiniai, sociologiniai, medicininiai, biologiniai ir kt. testai. Testavimas – sudėtingas darbas: reikia ne tik teoriškai pasirengti, bet ir gebėti taikyti sudėtingą tyrimo metodiką, mokėti objektyviai ir teisingai įvertinti gautus duomenis. Reikia atsižvelgti ir į neišvengiamus sunkumus: kartais sunku įvertinti tiriamųjų sąžiningumą; tyrimo rezultatai gali būti netikslūs ir dėl tiriamųjų elgesio priklausomybės nuo įvairių situacinių veiksnių.

TOLYGUSIS METODAS – ilgo darbo ištvėmės lavinimo būdas. Šį metodą apibūdina ilgalaikis mažo arba vidutinio nekintamo intensyvumo darbas. Pulso dažnumas (sportininko) svyruoja nuo 110–150 tv/min. Skiriami 3 jo variantai: 1) atsigavimo pobūdžio (110 ± 10 tv/min), 2) palaikomojo pobūdžio (palaiko treniruo-tumą, 130 ± 10 tv/min), 3) ugdomojo poveikio (150 ± 10 tv/min). Anaerobinis slenkstis neperžengiamas. Taikant šį metodą pagerėja aerobinis sportininko darbingumas, deguonies imlumas, daugėja hemoglobino ir eritrocitų, tobulėja kvė-pavimo ir širdies sistemų veikla.

TRAJEKTORIJA – kūno arba kūno dalių judėjimo kelias. Šiame kelyje galima iš-skirti formą (žr. p. 84), kryptį (žr. p. 36) ir amplitudę (žr. p. 4).

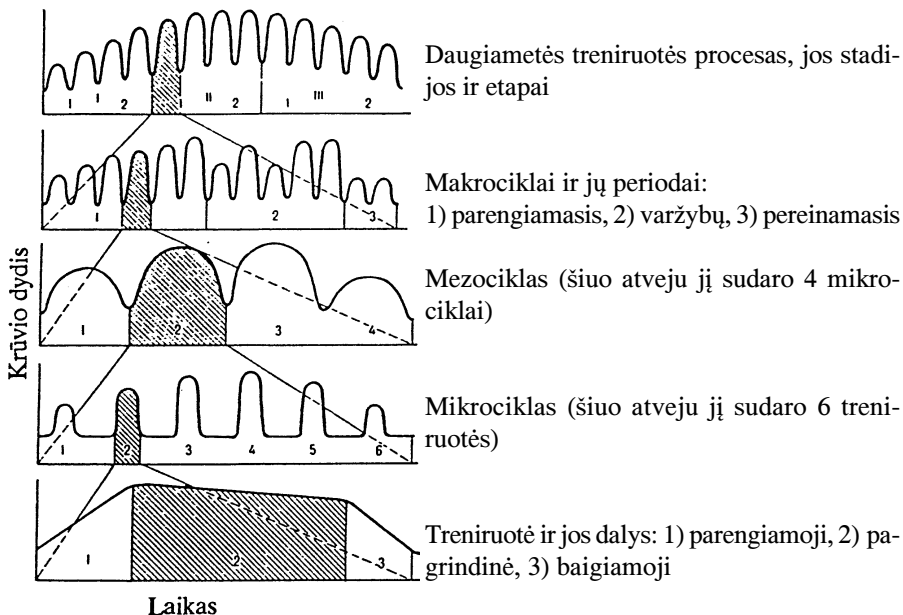
TRAJEKTORIJOS FORMA – tam tikro fizinio pratimo struktūrinė dalis. Pagal for-mą judėjimo kelias gali būti tiesiaieigis ir kreivaeigis. Žmogaus kūno dalys atlieka kreivaeigius judesius. Dažnai jie būna suapvalėję (žaidžiant tenisą, t. y. judesiai su teniso rakete; metant į krepšį ir pan.). Atliekant tokius judesius nereikia įdėti raumenų pastangų stabdant iš inercijos judančias atskiras kūno dalis. Kai reikia panaudoti trumpus ir labai greitus judesius (tiesus smūgis bokse, dūris fechtavi-me), judėjimo kelias gali būti ir tiesiaieigis.

TRENIRUOČIŲ PROCESO STRUKTŪRA – sportinio rengimo rūšių, pratybų ir varžybų krūvių tarpusavio ryšys bei santykis. Sporto treniruotės turinio kompo-nentus (fizinį, techninį, taktinį, psichinį, teorinį) sujungia treniruočių procesas, kuris turi tam tikrą struktūrą. Treniruočių proceso struktūrą apibūdina: treniruo-čių turinio komponentų (fizinio, techninio, taktinio rengimo ir kt.), tarpusavio ryšys ir priklausomybė, treniruotės krūvio parametrai (trukmės ir intensyvumo) atitinkamas santykis, tam tikras treniruočių proceso grandžių nuoseklumas (tam tikrų pratybų ir jų dalių, etapų, periodų, ciklų). Laiko atžvilgiu treniruočių procesą galima skirstyti į mikrostruktūrą (žr. p. 49), mezostruktūrą (žr. p. 48), makrost-ruktūrą (žr. p. 48).

Diagramoje pateikta bendra treniruočių proceso struktūros schema (žr. p. 85).

TRENIRUOKLIS – įrenginys arba įtaisas fiziniams ypatybėms lavinti arba judesių technikai mokyti. Treniruokliai dažniausiai sukonstruoti taip, kad vienu metu gali mankštintis keli ar net keliolika sportininkų. Pagal specialią metodiką at-liekant pratimus galima lavinti įvairias raumenų grupes ir tiksliai nustatyti fizi-nį krūvį.

TRENIRUOTUMAS – fizinė, funkcinė, psichinė būseną, kuri lemia sportininko veiklą pasirinktoje sporto šakoje arba rungtyje. Ši sąvoka yra daugiau siejama su biolo-giniais (funkciniais ir morfologiniais) pakitimais organizme. Šie pakitimai atsi-randa dėl treniruočių fizinių krūvių ir reiškiasi padidėjusiu fiziniu darbingumu. Yra **bendrasis** treniruotumas ir **specialusis** treniruotumas. Jeigu lygintume sąvo-kas *treniruotumas* ir *parengtumas*, tai sąvoka *parengtumas* yra platesnė.



TURISTINIS ŽYGIS – pagrindinė turizmo forma. Keliauti galima pėsčiomis, vandens keliais, slidėmis, dviračiais, transporto priemonėmis. Paprasčiausias kelavimo būdas – pėsčiomis. Kiekvienam turistiniam žygiui reikia gerai pasiruošti: sudaryti grupę ir pasiskirstyti pareigomis, numatyti maršrutą, sudaryti kelionės planą, pasirūpinti reikiamu inventoriumi ir maistu, susidėti ko reikia į kuprinę, numatyti ėjimo tvarką, poilsį ir kt. Turistinis žygis – svarbi moksleivių auklėjimo, sveikatos stiprinimo ir kraštotyros puoselėjimo priemonė.

TURIZMAS – viena iš aktyvaus poilsio rūšių. Pagal tikslą turizmas skirstomas į pažintinį, sportinį, mėgėjų, socialinį, dalykinį ir religinį.

VAIZDINIS METODAS – mokymo metodų rūšis. Skiriamas rodymas ir vaizdinių priemonių demonstravimas. Rodymas – tai mokymas judėjimo veiksmą, fizinį pratimą atlikti kopijuojant, pamėgdžijant. Čia svarbu, kad nebūtų aklo kopijavimo, kad mokiniai gebėtų analizuoti tai, ką jie mato. Rodymui keliami šie reikalavimai:

- 1) rodymas turėtų būti derinamas su žodiniais metodais;
- 2) pirmasis rodymas turi būti toks, kad ugdytiniai susidarytų taisyklingą judėjimo veiksmo standartinės technikos vaizdinį: veiksmas yra atliekamas tokiu lygiu, kuris yra prieinamas mokiniams;
- 3) siekiant veiksmo efektyvumo, galima jį parodyti meistriškai;

- 4) siekiant ugdytiniams parodyti akcentuotas veiksmo fazes ar atskirus svarbius judesius, reikia rodymo metu tuos momentus paryškinti sulėtinant veiksmo atlikimą (jeigu tai yra įmanoma) arba rodyti tik veiksmo dalį;
- 5) rodyti reikėtų emocingai, mokiniams ne vis tiek, ar mokytojas parodė pratimą abejingai, formaliai, ar rūpestingai, nuoširdžiai.

Paprastai judėjimo veiksmą ar fizinį pratimą rodo mokytojas, bet gali ir mokinys. Mokinys gali rodyti pratimą: 1) kai mokytojas dėl amžiaus ar sveikatos būklės negali gerai parodyti; 2) kai rodant veiksmą susidaro nepatogi kūno padėtis ir dėl to sunku aiškinti (pavyzdžiui, žemyn galva); 3) kai norima parodyti ugdytiniams, kad kiekvienas iš jų gali tą veiksmą atlikti; 4) kai norima akcentuoti tam tikras judėjimo veiksmo fazes, raumenų didesnių pastangų momentus.

Demonstruojant vaizdines priemones (plakatus, nuotraukas, kinogramas, brėžinius, piešinius) ugdytiniai geriau gali susidaryti to judėjimo veiksmo vaizdinį arba jį patikslinti. Demonstruojant kino juostas ir vaizdo įrašus atsiranda daugiau galimybių analizuoti judėjimo veiksmo ar fizinio pratimo atlikimo dinamiką (sulėtintu greičiu sustabdant, atsukant atgal ir pakartojant). Pastaruoju metu ypač demonstruojami ir naudojami modeliai ir maketai sporto žaidimuose (krepšinio, futbolo, rankinio ir kt.). Treneriai, nagrinėdami žaidimo taktiką, analizuodami varžybų eigą, gali naudotis magnetiniais maketais ir labai greitai sustatyti bei perstatyti žaidėjus.

VARŽYBŲ METODAS – judėjimo veiksmų atlikimas rungtyniaujant, lenktyniaujant. Gali būti taikomas per pratybas ir per kontrolines, atrankines, draugiškas ir kt. varžybas. Dažniau taikomas tobulinant gerai treniruotų sportininkų atskirus veiksmus. Nerekomenduojamas taikyti pradiniam mokymo etape. Šis metodas:

- padeda sportininkui mobilizuoti maksimalias fizines ir dvasines pastangas;
- reikalauja sudėtingesnių vedimo sąlygų;
- reikalauja specialaus fizinio, techninio ir taktinio parengtumo;
- sukelia didelę psichinę įtampą, todėl reikia atitinkamo sportininko psichinio parengtumo;
- padeda nustatyti ir įvertinti sportininkų parengtumo lygį, jų daromas klaidas, trenerio darbo trūkumus;
- padeda efektyviai tobulinti fizines ypatybes ir doros bei valios savybes.

VARŽYBŲ NUOSTATAI – normatyvinis dokumentas, reglamentuojantis sporto varžybų sąlygas bei programą. Nuostatai sudaromi prieš varžybas, kad rengėjai ir vykdytojai bei sportininkai galėtų tinkamai joms pasiruošti. Sudaromi pagal šiuos punktus: 1) tikslas ir uždaviniai; 2) vedimo vieta ir laikas; 3) vadovavimas; 4) dalyviai; 5) programa; 6) nugalėtojų nustatymas; 7) apdovanojimas; 8) paraiškos.

VARŽYBŲ SISTEMOS – pastovus, nuoseklus ir tikslus rengiamų varžybų, rungčių, rungtynių išdėstymas. Skiriamos šios sistemos: olimpinė, ratų, mišrioji.

Pagal olimpinę sistemą varžybos organizuojamos vieno minuso, dviejų minusų, nustatant visas vietas, pagal reitingą. Olimpinei sistemai būdinga tai, kad komanda (dalyvis), pralaimėjusi susitikimą, iš tolimesnių varžybų iškrenta (vieno minuso) arba patenka į paguodos ratą (dviejų minusų), kur kovoja dėl prizinių vietų. Organizuojant varžybas pagal olimpinę sistemą, galima nustatyti visas dalyvių bei komandų vietas. Dėl to padaugėja rungtynių. Organizuojant tokias varžybas, reikia turėti daugiau sporto aikščių, teisėjų, inventoriaus; varžybos gali tęstis visą dieną, tačiau dienų, skirtų varžyboms, skaičius lieka toks pats kaip ir vieno minuso sistemos varžyboms skirtų dienų skaičius. Sistemoje pagal reitingą dalyviai (komandos) į lentelę įrašomi pagal klasifikaciją (reitingą) ir nustatytą tvarką. Jeigu dalyvauja, pavyzdžiui, 16 dalyvių, tai pirmajame etape susitinka pirmas su šešioliktu, antras su penkioliktu ir t. t. Burtai netraukiami. Varžybos, nustatant visas vietas, gali būti vieno minuso, dviejų minusų. Olimpinė sistema naudojama, kai varžybose dalyvauja daug komandų (dalyvių) arba kai reikia varžybas organizuoti per nedidelį laiko tarpą.

Ratų sistemai būdingas objektyvumas nustatant nugalėtoją, kadangi visos komandos (dalyviai) turi susitikti tarpusavyje. Šios varžybos užtrunka ilgokai. Siekiant sutrumpinti varžybų laiką, dalyviai (komandos) skirstomi į pogrupius, kurių nugalėtojai patenka į finalines grupes. Ratų sistema nustatomos visos vietos.

Mišri sistema yra tokia, kai varžybos organizuojamos ir olimpine, ir ratų sistema (pavyzdys – „Sporto“ laikraščio krepšinio taurės varžybos).

VIENTISINIS METODAS – praktinis judesių, technikos veiksmų ir jų derinių mokymas neskirstant jų į dalis. Taikomas tada, kai judėjimo veiksmo beveik neįmanoma suskaidyti į atskiras dalis (kamuolio metimas, kamuolio gaudymas, šuoliai, įvairūs pakilimai ant gimnastikos prietaisų ir kt.), arba kai kitaip mokyti yra netikslinga, nes tokiu būdu veiksmą, judesį galima išmokti netaisyklingai. Siekiant atlikti vientisą judėjimo veiksmą: 1) naudojami parengiamieji pratimai, 2) lengvinamos pratimo atlikimo sąlygos (sumažinamas prietaiso, barjero, kartelės aukštis ir pan.), 3) teikiama mokytojo ar trenerio fizinė pagalba, 4) supaprastinamas judėjimo veiksmas (šuolio į aukštį ar granatos metimas atliekamas iš trumpesnio įsibėgėjimo), 5) judėjimo veiksmas atliekamas sulėtintu tempu ir pan. Taikant šį metodą reikėtų stengtis atlikti judėjimo veiksmą vientisai.

VIKRAMAS – gebėjimas greitai išmokti naujus judesius, juos tiksliai atlikti ir sėkmingai veikti besikeičiančiomis sąlygomis. Vikrumas – sudėtinga, kompleksinė ypatybė, glaudžiai susijusi su kitomis fizinėmis ypatybėmis ir įvairiais judesių įgūdžiais. Todėl pedagogas turi ypač atkreipti dėmesį į tas fizinio ugdymo priemones (judriuosius žaidimus, akrobatiką, šuolius, mėtymus ir kt.), kurios padeda lavinti vikrumą. Beveik kiekvienas fizinis pratimas ar žaidimas daugiau ar mažiau lavina vikrumą. Tačiau jį efektyvūs tik tada, kai yra naujų elementų. Pradė-

jus atlikti veiksmą automatiškai bei susidarius tvirtam įgūdžiui, jų poveikis lavinant vikrumą mažėja. Todėl fizinius pratimus rekomenduojama nuolat keisti, pildyti naujais elementais, variantais, didinti pratimų sudėtingumą, pratimus atlikti iš įvairių pradinių padėčių, „veidrodiniu“ būdu, keičiant greitį, tempą ir pan. Judriųjų žaidimų metu reikėtų didinti vadovaujančiųjų žaidėjų, kamuolių, kliūčių skaičių, mažinti žaidimo aikštelės plotą ir pan.

Lavinant vikrumą, labai svarbu išvengti nereikalingo raumenų įtempimo. Mat vikrumas priklauso nuo gebėjimo atpalaiduoti raumenis reikiamu momentu. Vikrumą lavinantys fiziniai pratimai palyginti greitai nuvargina. Nuvargus pratimai neduoda laukiamo efekto. Mat vikrumo pratimai turi būti atliekami tiksliais judesiais, sukeltais raumenų darbo pojūčiais. Todėl vikrumo pratimai rekomenduojami po pramankštos, o poilsio intervalai turėtų būti tokios trukmės, kad jėgos spėtų sugrįžti.

Jaunesnysis mokyklinis amžius (7-11 metų) yra pats tinkamiausias vikrumui lavinti, nes šiuo laikotarpiu intensyviai vystosi judėjimo, regėjimo, klausos, lietim, pusiausvyros analizatoriai, sparčiai gerėja judesių koordinacija. Pradinukai palyginti nesunkiai įvaldo sudėtingas judesių koordinacijos techniką. Todėl techniškai sudėtingoms sporto šakoms (sportinei, meninei gimnastikai, dailiajam čiuožimui, stalo tenisui, plaukimui ir kt.) būdinga ankstyva specializacija. Jaunesniojo ir viduriniojo mokyklinio amžiaus vaikai geba geriau išlaikyti pusiausvyrą bei tiksliau atlikti judesius. Šio amžiaus vaikams reikia sudaryti sąlygas išmokti kuo daugiau judesių, veiksmų, pavyzdžiui: plaukti, slidinėti, čiuožti, važiuoti dviračiu, žaisti įvairius judriuosius ir sporto žaidimus (stalo tenisą, badmintoną, mažąjį krepšinį), išmokti atlikti daugelį gimnastikos bei lengvosios atletikos pratimų. Tai praturtintų judėjimo patirtį, sudarytų sąlygas geriau lavinti vikrumą, kurio taip reikia vyresniojo amžiaus vaikams.

Svarbu stebėti ir įvertinti ugdytinių vikrumą. Tam tikrose sporto šakose vikrumas įvertinamas skirtingais testais, kadangi vikrumas vikrumui nelygus. Pavyzdžiui, ugdytinis vikrus žaisdamas su kamuoliu, bet gali būti visai nevikrus atlikdamas gimnastikos pratimus ir atvirksčiai. Rekomenduojama mokinių vikrumą vertinti pagal 60 m bėgimo ir šaudyklinio 4×15 m bėgimo rezultatų skirtumą. 60 m bėgimas atliekamas bėgimo take iš aukšto starto, o šaudyklinis 4×15 m bėgimas atliekamas kitokiu būdu. Salėje nubrėžiamos dvi paralelinės linijos 15 m atstumu viena nuo kitos. Mokinys stovi prie starto, – finišo linijos. Už tolimesnės linijos padėti 2 kubeliai. Po ženklo mokinys bėga iki tolimesnės linijos, paima vieną kubelį, grįžta ir padeda kubelį už starto – finišo linijos, bėga vėl iki tolimesnės linijos, paima antrą kubelį ir grįžta, kerta finišo liniją (su kubeliu rankose). Iš laiko, per kurį mokinys nubėgo 4×15 m atstumą, atimamas 60 m bėgimo laikas. Gautas skirtumas (rezultatas įvertintas sekundėmis) ir bus vikrumo įvertinimo rodiklis. Kuo skirtu-

mas mažesnis, tuo vikrumas didesnis. Galima bėgti ir 3×10 m, 5×10 m arba 10×5 m atstumus. Taip vikrumą galima įvertinti ir kitose sporto šakose. Pavyzdžiui, krepšinininko kamuolio varymo techniką galima įvertinti pagal žaidėjo bėgimą maksimaliu greičiu per aikštelę ten ir atgal be kamuolio (56 m) bei varant kamuolį. Gautų laikų skirtumas ir bus krepšinininko vikrumo įvertinimas.

Apskritai nėra vieno kriterijaus sportininko vikrumui įvertinti. Todėl kiekvienu atveju šiai ypatybei įvertinti pasirenkamas testas, kuriuo nustatomas specialus vikrumas. Pavyzdžiui, atitinkamais (specialiais) testais galima įvertinti gimnasto, krepšinininko, futbolininko ar kitos sporto šakos atstovo vikrumą.

ŽAIDIMO METODAS – tai judriųjų žaidimų, žaidyminių pratimų naudojimas per fizinio ugdymo pratybas. Šio metodo esmė: mokinių judėjimo veikla organizuojama remiantis žaidimo turiniu, sąlygomis, taisyklėmis. Taikant šį metodą:

- pagyvinamos pratybos, sudominami mokiniai, mažinamas nuovargis, palyginus su monotoniško pobūdžio pratimais;
- padedama mokytis ir tobulinti įvairius judesius, veiksmus;
- padedama efektyviai lavinti fizines ypatybes;
- sudaroma kai kurių keblumų nustatant fizinį krūvį;
- sudaromos palankios ir efektyvios sąlygos judesių koordinacijai lavinti;
- padedama išryškinti mokinių charakterio bruožus, formuoti dorovės bruožus, ugdyti valios ypatybes bei intelektualinius gebėjimus.

Siekiant sumažinti pratybų monotoniškumą reikia dažnai taikyti šį metodą per kūno kultūros pamokas bei treniruotes.

ŽODINIS ĮVERTINIMAS – neformalus žinių, gebėjimų tikrinimo metodas. Gali būti pateiktas trumpai („gerai“, „blogai“) arba plačiau ir išsamiau įvertinant teigiamas ir neigiamas judėjimo veiklos pasekmes. Žodinis įvertinimas gali būti panašus į nagrinėjimą, tačiau taikant šį metodą ugdytiniai neįtraukiami į pokalbį su pedagogu. Žodinis įvertinimas – tai neformalus vertinimas (žr. pasiekimų vertinimas p. 63).

ŽODINIS METODAS – reikiamų žinių, nurodymų, paaiškinimų, įvertinimų pateikimas per kūno kultūros pratybas ir varžybas, vartojant specialius terminus ir sąvokas. Mokytojo ir mokinių sąveika neįmanoma be žodinio bendravimo. Mokiniais žodžiu pateikiamos užduotys, aktyvinama jų fizinė veikla, analizuojami ir įvertinami laimėjimai, valdomas visas mokymo, lavinimo ir auklėjimo procesas.

Visi žodiniai metodai pagal jų paskirtį gali būti sąlygiškai skiriami į 3 grupes: 1. Pasakojimas (žr. p. 63), aiškinimas (žr. p. 4) – žodis vartojamas kaip žinių perteikimo priemonė. 2. Nurodymas, komanda (žr. p. 36), skaičiavimas (žr. p. 75) – žodis vartojamas siekiant vadovauti ugdytinių veiklai. 3. Nagrinėjimas (žr. p. 58), pokalbis (žr. p. 72), žodinis įvertinimas (žr. p. 89) – žodis vartojamas kaip ugdytinių veiklos analizės ir įvertinimo priemonė.

ŽODINIŲ METODŲ NETRADICINIAI BŪDAI – žodinių metodų taikymo neįprasti variantai (atvejai). Vadovaujantis Kūno kultūros išsilavinimo standartais pedagogai yra orientuojami daugiau taikyti aktyvinančius, skatinančius savarankiškumą metodus bei metodinius būdus. Pavyzdžiui, didinant fizinio ugdymo (-os) prasmingumą ir psychologizaciją (psichinių reiškinių, kurie susidaro mokymo ir auklėjimo vyksme, įžiūrėjimas), galima būtų dažniau taikyti žodinius metodus ir jų netradicinius būdus. 1. **Projektas.** Susiskirstę į grupes mokiniai rengia projektą, o konsultuoja geriau tam pasirengęs ugdytinis. Pavyzdžiui, projektą „Kaip lavinti jėgą“ sudaro teorinė ir kelių pamokų konkreti praktinė veikla. Konsultacijos gali būti ir tarp grupelių. 2. **Argumentai „už ir prieš“.** Pavyzdžiui, sakomi teiginio „Ar norint lipti virve reikia turėti stiprias rankas?“ argumentai. 3. **Akvariumas.** Išmokę dalį ar visą pratimą mokiniai pasako, kas buvo nauja, naudinga, teigiama ir kas kritikuotina. Mokytojas nesikiša, tik klauso. 4. **Debatai.** Diskusija dėl tam tikros nuostatos, teiginio patvirtinimo ar paneigimo. Debatų struktūra: dalyvauja dvi grupės, o jų argumentus išsako tik lyderiai. Pasisakymų trukmė griežtai reglamentuota. Debatai labai tinka prieštaringsoms nuostatomis gvildinti. 5. **Apklausa.** Žodžiu ar raštu tiriama situacija. Mokymo procese taikoma individuali, frontali arba kombinuota apklausa.

Aktyvių mokymo metodų yra daug. Čia paminėti tik rečiau taikomi. Svarbiausia jų paskirtis – didinti kiekvieno mokinio (negabaus, talentingo) veiklos prasmingumą, saviraišką, geriau parengti savikūrai.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė E. Vaikų fizinio ugdymo pedagogika. – V., 1994. – 198 p.
2. Aktyvaus mokymosi metodai : mokytojo knyga. – V., 1998. – 143 p.
3. Arends R. Mokomės mokyti. – V., 1998. – 519 p.
4. Bendrojo išsilavinimo standartai : I-X klasės (tikslieji, gamtos mokslai, darbai ir buities kultūra, kūno kultūra) : projektas (2). – V., 1997. – 183 p.
5. Bitinas B. Ugdymo tyrimų metodologija : vadovėlis. – V., 1998. – 345 p.
6. Dabartinės lietuvių kalbos žodynas. – V., 1993. – 967 p.
7. Fullan M. Pokyčių jėgos : skverbimasis į ugdymo reformos gelmes. – V., 1998. – 216 p.
8. Gage N. L., Berliner D. C. Pedagoginė psichologija. – V., 1994. – 624 p.
9. Gobikas Z., Stakionienė V. Fizinio pratimų mokymo pagrindai. – V., 1980. – 45 p.

10. Hopkins D., Ainscow M., West M. Kaita ir mokyklos tobulinimas. – V., 1998. – 320 p.
11. Jakavičius V., Juška A. Mokyklos pedagogika : vadovėlis pedagogikos specialybių studentams. – K., 1996. – 304 p.
12. Jovaiša L. Pedagogikos terminai. – K., 1993. – 264 p.
13. Kardelis K. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai : vadovėlis. – K., 1997. – 208 p.
14. Karoblis P. Sportinės treniruotės struktūra ir valdymas. – V., 1994. – 135 p.
15. Karoblis P. Sportininkų ištvermės ugdymas. – V., 1996. – 82 p.
16. Katinas M., Mikutienė L. Gimnastikos mokymo metodikos pagrindai. – V., 1996. – 163 p.
17. Kūno kultūros pamokos pradinėse klasėse / sudarė V. Blauzdys, V. Kuklys. – K., 1992. – 262 p.
18. Kūno kultūros teorija : knyga savarankiškomis studijoms / sudarė A. Vilkas. – V., 1995. – 110 p.
19. Lewy A. Valstybinės ir mokyklos lygmens ugdymo programos. – V., 1998. – 110 p.
20. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos : I-X klasės. – V., 1997. – 370 p.
21. Medicinos enciklopedija / red. koleg. : V. Grabauskas ir kt. – V., 1991, t. 1. – 544 p.
22. Medicinos enciklopedija / red. koleg. : V. Grabauskas ir kt. – V., 1993, t. 2. – 544 p.
23. Miškinis K. Trenerio etika. – K., 1998. – 204 p.
24. Raslanas A., Skernevičius J. Sportininkų testavimas. – V., 1998. – 135 p.
25. Rajeckas V. Pamoka. – V., 1997. – 56 p.
26. Rajeckas V. Mokymo metodai. – V., 1997. – 76 p.
27. Rajeckas V. Mokiūnų mokymosi rezultatų tikrinimas ir vertinimas. – V., 1998. – 84 p.
28. Skernevičius J. Sporto treniruotės fiziologija. – V., 1997. – 85 p.
29. Sporto terminų žodynas / parengė St. Stonkus. – K., 1996. – 680 p.
30. Vaikų darželių programa. Vėrinėlis / sudarė O. Monkevičienė. – V., 1993. – 241 p.
31. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – Москва, 1985. – 193 с.
32. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. – Москва, 1986. – 175 с.
33. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. – Москва, 1991. – 543 с.

Turiny

PRATARMĖ	3
TERMINAI BEI SAŲOKOS	4
LITERATŪRA	90

Vytautas Kuklys, Vincentas Blauzdys
**KŪNO KULTŪROS TEORIJS IR METODIKOS
TERMINAI BEI SAŲOKOS**

Mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams

Tir. 250 egz. 5,75 sp. l. Užsak. Nr. 11

Išleido Vilniaus pedagoginis universitetas, Studentų g. 39, LT-2034 Vilnius
Maketavo ir spausdino VPU leidykla, T. Ševčenkos g. 31, LT-2009 Vilnius

Kaina sutartinė