

VILNIAUS PEDAGOGINIS UNIVERSITETAS
SPORTO IR SVEIKATOS FAKULTETAS

AUDRONIUS VILKAS

KŪNO KULTŪROS
TEORIJOS ĮVADAS

(metodinė priemonė)

 **Leidykla**

Vilnius, 2006

UDK 796(075.8)

Vi156

Leidiny s apsarstytas ir rekomenduotas spausdinti Vilniaus pedagoginio universiteto Kūno kultūros teorijos katedros 2006 m. birželio 20 d. posėdyje (protokolo Nr. 11) ir Sporto ir sveikatos fakulteto tarybos 2006 m. birželio 22 d. posėdyje (protokolo Nr. 7)

Recenzantai:

prof. habil. dr. J. Skernevičius

doc. dr. V. Blauzdys

ISBN 9955-20-102-9

© Audronius Vilkas, 2006

© Vilniaus pedagoginis universitetas, 2006

TURINYS

PRATARMĖ	5
1. KŪNO KULTŪROS TEORIJOS MOKSLAS, JO TYRIMO OBJEKTAS, TIKSLAS, UŽDAVINIAI, RYŠYS SU KITAIŠ MOKSLAIS	7
2. KŪNO KULTŪROS TEORIJOS MOKSLO SĄVOKOS	10
2.1. Kūno kultūra – bendrosios kultūros dalis	10
2.2. Kūno kultūros funkcijos	12
2.2.1. <i>Specialiosios kūno kultūros funkcijos</i>	<i>12</i>
2.2.2. <i>Bendrakultūrinės, auklėjamosios ir kitos kūno kultūros funkcijos</i>	<i>20</i>
2.3. Fizinis tobulumas	21
3. MOKYMO DĒSNIAI, DIDAKTINIAI FIZINIO UGDYMO PRINCIPAI	25
3.1. Istorijos, kultūros ir mokymo sąveikos dėsnis	27
3.1.1. <i>Mokslėškumo principas</i>	<i>27</i>
3.1.2. <i>Teorijos ir praktikos ryšio principas</i>	<i>28</i>
3.2. Mokymo ir vystymosi vienovės dėsnis	29
3.2.1. <i>Ugdomojo mokymo principas</i>	<i>30</i>
3.3. Mokymo priklausomybės nuo išorinių ir vidinių sąlygų dėsnis	31
3.3.1. <i>Frontalaus, diferencijuoto ir individualaus mokymo derinimo principas</i>	<i>31</i>
3.3.2. <i>Vadovavimo ir mokinių savarankėškumo derinimo principas</i>	<i>32</i>
3.4. Konkretaus ir abstraktaus mąstymo sąveikos dėsnis	32
3.4.1. <i>Vaizdumo principas</i>	<i>33</i>
3.4.2. <i>Prieinamumo (adekvatumo) principas</i>	<i>35</i>
3.5. Loginio ir kūrybinio mąstymo ryšio dėsnis	37
3.5.1. <i>Sistemingumo ir nuoseklumo principas</i>	<i>38</i>
3.6. Stropumo ir mokymosi vienovės dėsnis	40
3.6.1. <i>Sąmoningumo ir aktyvumo principas</i>	<i>41</i>
3.6.2. <i>Progresavimo (tobulėjimo) principas</i>	<i>43</i>

3.7. Veiklos rezultatų žinojimo ir objektyvaus vertinimo dėsnis	44
3.7.1. Tvirtos išmokymo principas	45
4. FIZINIŲ PRATIMŲ (JUDĖJIMO VEIKSMŲ) MOKYMAS(IS)	46
4.1. Judesių mokėjimai ir įgūdžiai	47
4.2. Judėjimo veiksmų įgūdžių raidos dėsningumų reikšmė mokymo proceso struktūrai	56
4.3. Mokymo proceso struktūra ir jo etapų ypatybės bei uždaviniai	58
LITERATŪRA	65

PRATARMĖ

Kūno kultūros ir sporto populiarumas tarp įvairaus amžiaus žmonių rodo, kad kūno kultūra ir sportas apima daugelį visuomenės vertybių, nes kūno kultūra – bendrosios kultūros dalis, neatsiejama nuo visuomenės raidos. Ji daro įtaką pozityvios socializacijos procesui, kuris plačiaja prasme yra suvokiamas kaip individo ir visuomenės sąveika, padedanti žmogui perimti elgsenos normas ir dvasines vertybes, o visuomenei – kultūros paveldą.

Jau senovės Graikijoje žmogaus kūnas buvo suvokiamas kaip visuma, kur harmoningai derinasi fizinės ir dvasinės ypatybės. Ši samprata ir nuostata buvo perteikiama kitai kartai per dailę, poeziją, dramą, filosofiją, fizinio ugdymo sistemas.

Ne paslaptis, kad dar gaji nuostata siekti aukščiausių sportinių rezultatų bet kokia kaina, dažnai neįvertinant arba nepažįstant žmogaus fizinių ir psichinių galių. Dėl to sportas tampa ne žmogaus natūraliai išugdytų fizinių, psichinių, funkcinių galių aukščiausia išraiška, o didžiulių finansinių investicijų objektu ir beatodairiškos intervencijos į žmogaus organizmą apraiška. Aki vaizdu, kad jeigu laimėjimai yra pasiekti nenatūraliai ir neatspindi visos tautos kūno kultūros lygio, jie nieko nereiškia nei auklėjimo, nei kultūriniu, nei socialiniu požiūriu.

Kūno kultūros vardu negali būti vadinamas raumenų kultas, kuris pasiekiamas vienusiū lavinimu. Kūno kultūra negali būti priešpriešinama dvasinei kultūrai, nes tik pastaroji leidžia asmenybei būti savarankiškai. Asmenybė tampa tobula tada, kai išmoksta valdyti savo kūno galias, sutelkti jas darbui, kūrybai, siekia pažangos; tada ji pasiekia tą saviugdą laipsnį, kurį galima vadinti kūno kultūra. Kultūros sąvoka platesnė už sporto, nors mūsų laikais sportas, kaip svarbus kultūros reiškiny (socialinis reiškiny), dažnai sutapatinamas su kūno kultūra (Stonkus, 2003).

Tarpukario Lietuvos filosofas ir pedagogas Stasys Šalkauskis savo veikaluose pabrėžia, kad žmogus nėra nei vien tik kūnas, nei tik dvasia, bet sudaro bendrą psichofizinę substanciją. Kūnas ir dvasia veikia vienas kitą grįžtamaisiais ryšiais. Kiekviename savo gyvenimo etape žmogus vienaip ar kitaip reiškiasi visa savo būtybe, t. y. savo kūnu ir siela.

Filosofas pabrėžia, kad fiziškai silpniems žmonėms sunkiau suformuoti tvirtą charakterį ir stiprią valią, nors jis neneigia, kad ir tarp tokių žmonių gali būti stiprios dvasios asmenybių.

Vis dėlto kūnas yra tas instrumentas, per kurį išorinis pasaulis veikia sielą, ir atvirkščiai, siela gali veikti išorinį pasaulį tik per kūną. Todėl svarbi žmogaus reiškimosi pasaulyje sąlyga – to kūniškojo prado kokybė (Šalkauskis, 1994).

Kūno kultūros teorijos mokslas tiesiogiai susijęs su žmogaus fizine prigimtimi, ją nagrinėja, atskleidžia žmogaus raidos dėsningumus. Kūno kultūra savo priemonėmis gali veiksmingai ugdyti žmogaus organizmo galias. Todėl būsimasis kūno kultūros specialistas (mokytojas, treneris) turi gerai žinoti kūno kultūros teorijos mokslo pagrindinius teiginius, operuoti šiam mokslui būdingomis sąvokomis, būti gerai susipažinęs su mokymo procesą veikiančiais dėsniais ir įvairiais principais, išmanyti judėjimo veiksmų mokymo dėsningumus, įgūdžių formavimo ypatumus ir kt.

1. KŪNO KULTŪROS TEORIJOS MOKSLAS, JO TYRIMO OBJEKTAS, TIKSLAS, UŽDAVINIAI, RYŠYS SU KITAIŠ MOKSLAIS

Kūno kultūros teorijos mokslas – tai mokslo žinių apie kūno kultūrą, jos raidos bendruosius dėsningumus ir principus sistema, skirta žmonių visapusiškam fiziniam ugdymui. Mokslas remiasi žmogaus fizinės raidos dėsningumais, visuomenės kultūros, istorijos, psichologijos, biomechanikos, biochemijos, fiziologijos, biomedicinos ir kitų mokslų šiuolaikiniais metodologiniais pagrindais.

Istorijos raidoje žmogaus fizinį vystymąsi skatino darbas, vėliau – žaidimai. Jį supančią gamtinę aplinką žmogus keitė pasitelkęs savo fizines galias ir judėjimo veiksmus. Fiziniai gebėjimai pradžioje tobulėjo dėl natūralaus fizinio vystymosi ir fizinio darbo. Ilgainiui žmogus suvokė, kad jo fizinių galių lygis turi tiesioginės įtakos darbo rezultatams. Atsirado pirmieji stichiški bandymai kryptingai rengtis darbinei veiklai. Iš šio ilgus amžius trukusio pedagoginio proceso pamažu susiformavo kūno kultūros, kaip specifinės žmogaus veiklos, skirtos jo fiziniam tobulinimui, pagrindai.

Žmogaus veikloje atsiranda socialinė būtinybė apsibrėžti tikslus ir uždavinius bei specialiąsias priemones, jų panaudojimo fiziniam ugdymui galimybes. Anksčiau žmogaus raidos etapuose tie klausimai buvo sprendžiami intuityviai, stichiškai perduodant judėjimo patirtį kitoms kartoms. Vėliau ši veikla išsirutuliojo į atskirą savarankišką ir socialiai būtiną profesiją bei jos teoriją ir praktiką. Kad profesionaliu lygiu organizuotų ir valdytų šį procesą, kūno kultūros specialistas privalo turėti gana daug ir išsamių žinių. Kūno kultūra pamažu tampa sudėtinga socialinės veiklos sritimi, kurioje formuojasi bei taikomi teoriniai ir praktiniai įvairių mokslų – filosofijos, istorijos, pedagogikos, psichologijos, biomedicinos ir kt. – principai.

Atsiranda kūno kultūros teorija, kuri remiasi istorinės patirties, šiuolaikinės praktikos duomenimis ir atskleidžia bendruosius žmogaus raidos dėsnius ir dėsningumus. Didėjant visuomeniniams kūno kultūros poreikiams, kylant žmonių fizinio ugdymo, jų fizinio parengtumo lygiui įvairiose veiklos srityse, išskyla teorinių studijų būtinybė. Iš pradžių atsiranda ir formuojasi požiūris į fizinį ugdymą kaip pedagoginį procesą ir bendrojo lavinimo dalį.

Jau XIX a. antrojoje pusėje žymus rusų mokslininkas Piotras Lesgaftas sukūrė fizinio ugdymo teoriją, kuri buvo skirta judėjimo veiksmų mokėjimams ir įgūdžiams formuoti. Jis numatė ir pasiūlė pagrindinius principus, formas ir metodus, kaip panaudoti fizinius pratimus fiziniam ir intelektualiam žmogaus ugdymui skatinti.

Kūno kultūros teorija kaip savarankiškas mokslas priskiriamas edukologijos mokslo krypčiai, nes jis susijęs su žmogaus ugdymo, t. y. mokymo, lavinimo, auklėjimo, procesu. Teorija kūno kultūrą tyrinėja kaip specifinę visuomenės kultūros sritį, susijusią su daugybe žmogaus kaip socialios būtybės veiklos rūšių. Kūno kultūros teorijos tikslas ir uždaviniai – atskleisti kultūros ir kūno kultūros tarpusavio ryšius ir priklausomybę, žmogaus vystymosi ir jo ugdymo dėsningumus, išsiaiškinti ir pagrįsti priemones ir metodus, užtikrinančius tikslingą ir visapusišką fizinį rengimą.

Kūno kultūros teorija teikia specialių žinių apie įvairių priemonių ir metodikų panaudojimą praktinėje veikloje. Šis mokslas nagrinėja kūno kultūros turinį, struktūrą, funkcijas, jos principus, terminus ir atskirų kūno kultūros rūšių tikslus, uždavinius, priemones ir metodus; atskleidžia sudėtingus kūno kultūros ryšius su kitomis visuomenės veiklos rūšimis, doroviniu, protiniu, darbinu, estetiniu auklėjimu.

Kūno kultūros teorijos mokslas (sporto mokslas) – tai visuma mokslo šakų, turinčių bendrą tyrimų objektą – žmogaus fizinį ugdymą, jo rengimą fiziniams krūviams siekiant geriausių sportinių rezultatų (Karoblis, 2005). Tyrinėjant žmogaus fizinio ugdymo procesą, jo būdus, priemones, metodus, remiamasi klasikiniiais mokslais: filosofija, pedagogika, antropologija, fiziologija, biochemija, morfologija, biomechanika, sporto medicina, sporto higiena, sporto psichologija. Kūno kultūros teorijos mokslas (sporto mokslas) nagrinėja žmogaus organizmo pokyčius dėl fizinio aktyvumo, sporto treniruočių įtakos ir yra dėsningas daugiametės analitinės pažintinės veiklos ir tyrimų rezultatų apibendrinimas, apimantis sportinio rengimo vyksmą: treniruotę, varžybas, poilsį (Platonovas, 1997, 2004).

Kūno kultūros teorijos mokslo tyrimų objektas gali būti:

- vaikas, jaunuolis, suaugęs žmogus; mokinys, studentas, sportininkas;
- kiekvienas ugdomasis veiksnys, ugdymo vyksmas, veikla ir poveikis;
- mokinių fizinis ir psichinis brendimas tikslingai ugdant;
- fizinio ugdymo poveikis asmenybės brandai;
- ugdymo ir mokymo turinys, metodai ir kt.

Kūno kultūros teorija yra vienas iš pagrindinių dalykų, dėstomų pagal kūno kultūros ir sporto specialistų rengimo programas. **Jos tikslas** – supažindinti su kūno kultūros teorijos mokslo pagrindinėmis sąvokomis, pateikti žinių apie fizinio ugdymo(si) metodiką, fizinio ugdymo(si) formas, priemones ir turinį, apie fizinių gebėjimų ugdymo(si) dėsningumus įvairiais amžiaus tarpsniais.

Pagrindiniai uždaviniai: 1) išmokyti suvokti ir apibūdinti pagrindines kūno kultūros teorijos mokslo sąvokas ir funkcijas; 2) išnagrinėti fizinio ugdymo(si) sistemas; 3) supažindinti su didaktiniais fizinio ugdymo(si) principais, metodais; 4) išmokyti rengti įvairioms ugdymo institucijoms kūno kultūros dalyko programas, analizuoti kūno kultūros pamokų turinį; 5) supažindinti su formaliojo ir neformaliojo fizinio ir sportinio ugdymo formomis.

Ryšys su kitais mokslais. Kūno kultūros teorijos mokslas glaudžiai susijęs su: edukologija (yra jos dalis), nes remiasi tais pačiais pagrindiniais dėsniais ir metodiniais ugdymo(si) principais; su psichologija, kadangi norint kryptingai organizuoti fizinio ugdymo procesą, fiziškai ugdyti mokinį, sportininką reikia gerai pažinti jo psichines savybes; su anatomija ir fiziologija, nes sportininko rengimo procese taikant įvairaus pobūdžio ir dydžio fizinius krūvius reikia žinoti, kokią įtaką jie turi įvairioms žmogaus organizmo funkcijoms ir sistemoms; su valeologija, nes pradedantiems ir seniai sportuojantiems sportininkams reikalingos žinios apie sveiką gyvenseną, visavertę mitybą; su fizika, chemija, matematika, kompiuterija ir kt. mokslais, nes duomenims apdoroti naudojant matematinės statistikos metodus lengviau spręsti kūno kultūros tyrinėjamas problemas.

2. KŪNO KULTŪROS TEORIJOS MOKSLO SAŲOKOS

2.1. Kūno kultūra – bendrosios kultūros dalis

Kūno kultūra – svarbi asmens ir visuomenės bendrosios kultūros dalis. Tai žmogaus įgimto kūno branda, tobulumas ir galių lygis, atitinkantis asmenybės nuostatas, dvasinius poreikius, kultūros normas. Kūno kultūra atsiranda žmogaus socializacijos ir kultūrinimo vyksme, apima specialias kūno kultūros ir sporto, anatomijos, pedagogikos, edukologijos, psichologijos, fiziologijos ir kitų mokslų žinias, sporto priemones, įrangą, pratybų, varžybų, buities ir asmens higieną, grūdinimąsi, sveiką gyvenimą ir elgesį. Kūno kultūra atveria galimybę patirti ištreniruoto, stipraus ir sveiko organizmo, gražių kūno judesių keliamą džiaugsmą, kuria asmens saviraiškos prielaidas. Ji yra fizinės ir dvasinės žmogaus raidos vyksmas ir rezultatas:

- visuomenėje egzistuojančių nuostatų ir veiklos, susijusios su žmogaus fiziniu ugdymu, sistema, genetinio ir socialinio paveldimumo nulemtas fizinio ugdymo ir saviugdos rezultatas;

- kūno lavinimas, atitinkantis kultūros vertybes, normas, orientacijas, gebėjimas panaudoti kūno galias savo socialinėms, kultūrinėms, dvasinėms reikmėms tenkinti;

- mokykloje dėstomas dalykas, padedantis siekti asmeninės kūno kultūros, t. y. fizinės, psichinės ir dvasinės darnos, stiprinti sveikatą. Kūno kultūra apima mokinių fizinio aktyvumo raišką, teorines kūno kultūros, sveikatos ir sporto žinias. Kūno kultūra yra reikšmingas socialinės ir pilietinės kultūros puoselėjimo veiksnys (Sporto terminų žodynas, 2002).

Kūno kultūra yra istorinis reiškiny – visuomeninės žmonių veiklos rezultatas. Esminiai kūno kultūros rodikliai:

- įvairaus amžiaus visuomenės narių fizinio tobulumo rodikliai, sporto rezultatai;

- visuomenės narių judėjimo aktyvumas, masiniai renginiai (sporto šventės, varžybos);

- kūno kultūros ir sporto srities specialistų rengimo sistema, jų kvalifikacija;

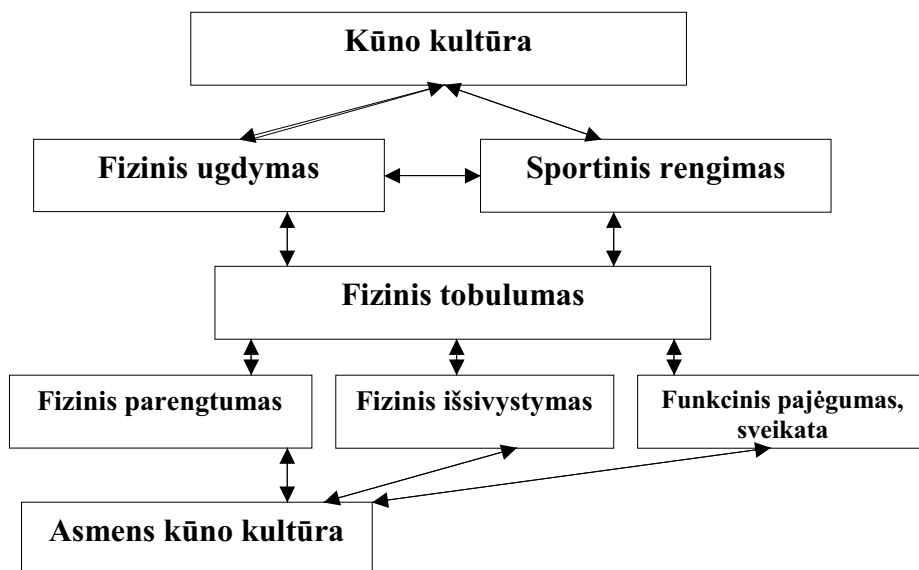
- materialinė bazė, sporto statiniai, jų panaudojimas fiziniam aktyvumui skatinti;

- mokslo laimėjimai, žmogaus fiziniam tobulinimui skirti literatūros šaltiniai, žiniasklaida (spauda, radijas, televizija ir kt.).

Kūno kultūra suprantama ne tik kaip rezultatas, bet ir kaip procesas. Galima išskirti dvi pagrindines kūno kultūros kryptis: 1) kūno kultūra – žmonių fizinio tobulinimo veiksnys; 2) kūno kultūra – užimtumo, laisvalaikio bei rekreacijos forma ir priemonė. Kiekvienu istorijos laikotarpiu kūno kultūra, jos funkcijos keičiasi atsižvelgiant į konkrečios visuomeninės formacijos socialines, ekonomines sąlygas, visuomenės bendrosios kultūros lygį, jos vertybines orientacijas. Tačiau yra daug kultūros vertybių (kūno kultūros vertybių), kurios pereina kitoms kartoms ir išlieka kaip aukštesnių civilizacijų idealai. Tai olimpinio sąjūdžio tradicijos ir idealai, mokslo atradimai žmogui fiziškai tobulėjant, anksčiau sėkmingai praktikuoti, o dabar jau pasikeitę fizinio ugdymo(si) priemonės ir metodai, fizinio ugdymo(si) sistemos ir kt.

Visuomenės kūno kultūra kaip tautos bendrosios kultūros dalis savo forma yra tautinė, skirta tautos socialiniams ir kultūriniais poreikiams tenkinti, o kartu ir tarptautinė, nes vykstant globalizacijos procesams įtraukia plačias žmonių mases, įgauna platų visuminį poveikį.

Siekiant visapusiškai atskleisti kūno kultūros prasmę, jos reikšmingumą asmeniui ir visuomenei, reikia išsiaiškinti jos funkcijas ir formas.



1 pav. Kūno kultūros sąvokos struktūra ir turinys (Čermit 2005, Vilkas 2006)

2. 2. Kūno kultūros funkcijos

Norint įvardyti kūno kultūros funkcijas (paskirtį), reikia suprasti jos poveikį žmogui, jo santykiam su jį supančia aplinka, suvokti jos ypatybę – tenkinti ir ugdyti asmens ir visuomenės poreikius. Kūno kultūros funkcijos realizuojamos aktyvia fizine žmogaus veikla. Per kūno kultūros funkcijas išryškėja jos turinys, o su juo – ir reikšmė žmogui bei visuomenei.

Kūno kultūros funkcijos glaudžiai susijusios su jos formomis, struktūrinėmis jos dalimis. Kūno kultūros rūšių visuma ir jos ryšys su pagrindinėmis žmogaus veiklos sritimis charakterizuoja bendrą kūno kultūros, kaip vieningo socialinio edukacinio reiškinių, struktūrą.

Kūno kultūros funkcijos nusakomos remiantis tam tikrais adaptacijos ir metodologiniais dėsniniais:

- kūno kultūros funkcijas ir formas reikia skirti tik pagal objektyvius, kūno kultūrai būdingus ypatumus;
- būtina skirti specifines ir bendrasias kūno kultūros funkcijas;
- bendrosiomis kūno kultūros funkcijomis laikyti tas, kurios remiasi ryšiais, jungiančiais kūno kultūrą su kitais visuomeniniais reiškiniais;
- kūno kultūros funkcijas reikia aiškinti tik kartu su jos formomis, nes funkcija ir forma negali egzistuoti viena be kitos, o viena kitą veikia ir integruoja;
- nusakant kūno kultūros funkcijas būtina remtis tuo, kad kūno kultūra glaudžiai susijusi su kitais bendrakultūriniais visuomenės reiškiniais ir dvasinėmis vertybėmis, kad tos vertybės atspindi ypatumus tos srities, kurioje ji pasireiškia (formaliojo ir neformaliojo ugdymo institucijos, gamybos įmonės ir kt.);
- charakterizuojant kūno kultūros funkcijas ir formas reikia atsižvelgti į jos požymius, atsirandančius įvairiose visuomeninėse politinėse formacijose, nes laikui bėgant kūno kultūra kinta atsižvelgiant į visuomenės gyvenimo sąlygas, jos poreikius.

2.2.1. Specialiosios kūno kultūros funkcijos

Specialiosios kūno kultūros funkcijos yra tik tos, kurios geriausiai atspindi jos savitumus. Skiriamos visai kūno kultūrai būdingos funkcijos ir funkcijos, būdingos tik atskiroms jos rūšims.

Specialiosios kūno kultūros funkcijos apima tas ypatybes, kurios suteikia galimybę žmogui tenkinti poreikį judėti ir fiziškai tobulintis visais amžiaus tarpsniais. Specialiąsias funkcijas pagal požymius galima suskirstyti į **grupes**:

- bendrojo fizinio vystymosi ir rengimosi, sveikatos stiprinimo neatsižvelgiant

į žmogaus amžių, lytį, fizinio subrendimo laipsnį, taip pat fizinių ypatybių ir gebėjimų tobulinimo, naujų mokėjimų ir įgūdžių formavimo; rengimo ekstremalioms gyvenimo sąlygoms, involiucijos (senėjimo) procesų lėtinimo, sveikos gyvensenos ugdymo, sveikatinimo ir kt;

- žmogaus rengimo darbinei (profesinei) veiklai (fizinio darbingumo didinimas, veikla esant kenksmingoms darbo sąlygoms, veikiant hipokinezijai ir hipodinamijai);

- žmogaus aktyvaus fizinio judėjimo poreikio tenkinimo laisvalaikiu, aktyvaus poilsio organizavimo;

- žmogaus organizmo funkcinių rezervų ir adaptacinių galimybių plėtros;

- specifinio kryptingumo, kuris pasireiškia per fizinių pratimų mokėjimų ir įgūdžių formavimą, fizinių ypatybių lavinimą.

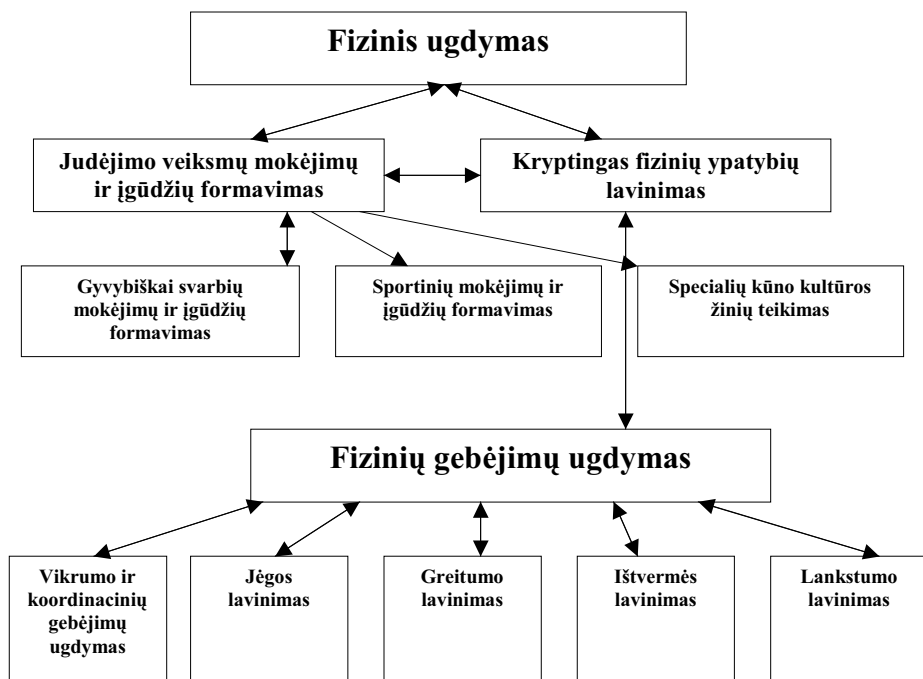
Specialioji lavinamoji kūno kultūros funkcija realizuojama per įvairaus tipo ugdymo institucijų (ikimokyklinio ugdymo, bendrojo lavinimo mokyklų, aukštųjų specialiojo rengimo mokyklų) fizinio ugdymo sistemą. Specifinės lavinamosios kūno kultūros formos išraiška – kūno kultūros pratybos, kūno kultūros pamokos ir kt.

Fizinis ugdymas – kūno kultūros sistemos pagrindas ir edukacinės sistemos dalis. Fizinio ugdymo pagrindinės kryptys – stimuliacinė ir edukacinė. Fizinio ugdymu siekiama, kad žmogus savo kūnu rūpintųsi visą laiką. Vaikų, paauglių ir jaunimo fizinis ugdymas priklauso ir nuo suaugusių žmonių kūno kultūros lygio, nuo visuomenės (bendruomenės) vertybinių nuostatų. Formaliojo fizinio ugdymo sistema laikui bėgant tobulėjo, tačiau išliko labiausiai reglamentuota ir organizuota. Ji turi savo tikslus ir konkrečius uždavinius. Jiems įgyvendinti naudojamos veiksmingiausios priemonės ir naujausios ugdymo technologijos, moksliskai pagrįstos didaktiniais fizinio ugdymo principais ir metodais. Fizinio ugdymo procesas organizuojamas remiantis istoriškai susiklosčiusiomis ir laiko patikrintomis fizinių pratimų organizavimo formomis (pamoka, sporto treniruotė).

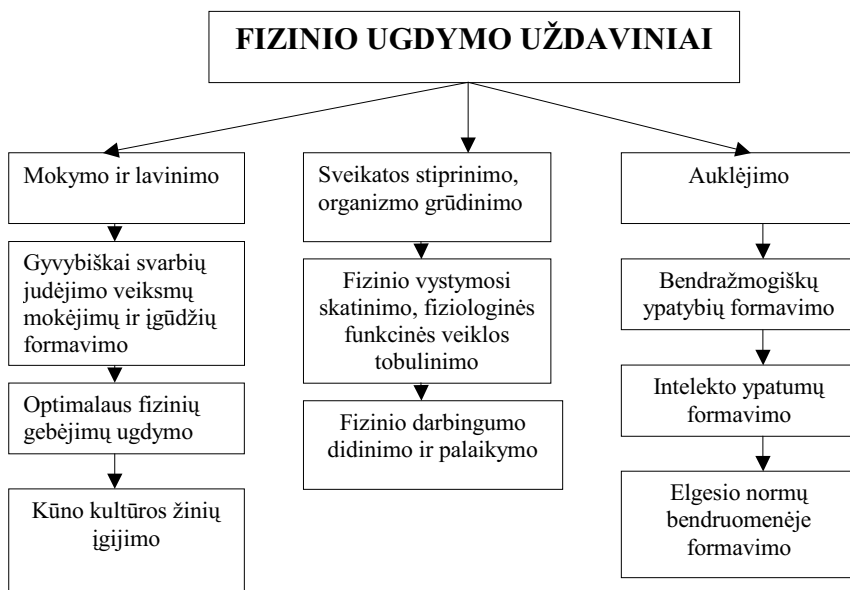
Svarbiausia fizinio ugdymo proceso dalis – fizinių pratimų mokymas, judėjimo įgūdžių formavimas, fizinių gebėjimų ugdymas.

Pagrindinis fizinio ugdymo tikslas – išmokyti žmogų naudotis judėjimo veiksmų mokėjimais ir įgūdžiais įvairiomis aplinkybėmis, adaptuotis prie jų supančios aplinkos, veikti ekstremaliomis situacijomis, siekti fizinio tobulumo.

Šis tikslas pasiekiamas realizuojant konkrečius fizinio ugdymo(si) uždavinius per įvairias fizinio ugdymo formas (kūno kultūros pamokas, sistemingas savarankiškas pratybas ir kt.), kai siekiama ne tik išmokyti atlikti ir įvaldyti įvairius judėjimo veiksmus ir pratimus, bet ir kompleksiskai ugdyti žmogaus fizines ypatybes (jėgą, greitumą, ištvėrę, lankstumą, judesių koordinaciją).



2 pav. Fizinio ugdymo sąvokos struktūra ir turinys



3 pav. Fizinio ugdymo uždavinių struktūra ir turinys

Specialioji sportinė kūno kultūros funkcija realizuojama per sportą.

Sporto terminų žodynas (2002) sportą apibūdina kaip struktūrizuotą, tikslingą, taisyklių ribojamą labai aktyvią fizinę veiklą, kuriai būdinga sportuotojų atsidavimas, kova su savimi ir varžovais, kartu ir tos sportinės kovos žaismingumas. Sportuojant reikia didelių psichinių ir fizinių pastangų, gebėjimo panaudoti sudėtingus fizinius įgūdžius. Sportininko motyvai – vidinio pasitenkinimo sportine kova ir atlygio, gaunamo už pasiektus rezultatus, derinys.

Sportas yra socialinis reiškiny, neatsiejama bendrosios kultūros ir kūno kultūros dalis. Tai rengimosi varžyboms per treniruotes ir dalyvavimo jose sistema, siekiant geriausių sportinių rezultatų.

Sportas – nuoseklus ir nuolatinis fizinių ir dvasinių žmogaus galių plėtojimas, varžymasis lenktyniaujant (greičiau, toliau, aukščiau, gražiau, geriau, kilniau) ir taip išugdytų jėgų, gebėjimų rodymas individualiosiose ir komandinėse varžybose. Sportas apima sistemingą ir tikslingą mokymąsi, lavinimąsi ir varžymąsi.

Sportu plačiąja prasme galima laikyti visas fizinio aktyvumo formas, gerinančias žmonių fizinį parengtumą ir dvasinę būseną. Jį praktikuojantys asmenys vadinami sportuotojais. Sporto pradžia laikomas metas, kai savisauga nebeužėmė viso žmogaus laiko. Pavyzdžiui, šaudymas iš lanko kaip medžioklėje būtinas gebėjimas buvo žinomas jau mezolite (apie 8000 metų pr. Kr.), tačiau sporto šaka virto tik 1150 metais pr. Kr. Šaudymo iš lanko varžybas yra aprašęs Homeras „Iliadoje“. Seniausia užuomina apie sportinę veiklą siekia 2750–2600 m. pr. Kr. Mergaičių žaidimai su kamuoliu pavaizduoti Egipto raižiniuose apie 2050 m. pr. Kr.

Sportas yra daugiareikšmis socialinis reiškiny, specifinė žmogaus veikla ir gali būti suprantamas kaip:

- vertybė sau pačiam, nes kiekvienas, pasirinkęs sportą kaip saviraiškos formą, siekia įtvirtinti savo **ego**, įrodyti sau ir kitiems savo vertę, gebėjimus;

- priemonė realizuoti tam tikrus tikslus; įsitvirtinti visuomenėje, įgyti tam tikrą statusą, užtikrinti sau ir savo artimiesiems pragyvenimą ir kt.;

- reginys. Jau senovės Romoje buvo gerai žinomas Julijaus Cezario posakis, kad „žmonėms reikia duonos ir reginių“ (žaidimų). Pastaruoju metu sporto arenos sukvečia daugybę žiūrovų. Sporto renginių žiūrovų skaičius gerokai pranoksta kitų kultūros sričių renginių žiūrovus. Pvz., olimpinės žaidynės per televiziją stebi maždaug 2 milijardai žmonių iš viso pasaulio. Sportas tenkina asmens ir visuomenės poreikius įvaldyti tam tikros sporto šakos fizinius pratimus ir juos naudoti; leidžia nustatyti žmogaus organizmo rezervinių galimybių kritines ribas; specializuotis tam tikroje sporto šakoje.

Sportas suteikia galimybę pedagogams ugdyti kultūringą sporto žiūrovą (sirgalių). Didžiausia vertybė yra intelekto ir valios kontroliuojama sveikata, fizinis pajėgumas, kūno grožis. Mūsų epochai būdinga žmogaus fizinė inteligencija, kai pats žmogus rūpinasi savo sveikata, fizine galia, kūno grožiu. Sportas reguliuoja organizmo funkcinę veiklą, skatina fizinį aktyvumą, padeda palaikyti darbingumą ir gerą nuotaiką. Sportas yra įvairiapusis visuomeninis reiškinys, turintis savitą kultūrinę pedagoginę, estetinę ir prestižinę reikšmę. Sportas yra svarbi ir pasaulyje populiarus fizinio ugdymo(si), pramogų ir aktyvaus poilsio priemonė, kurios pagrindinis skiriamasis bruožas yra varžymasis, kas geriau atliks fizinius pratimus. Tarp bendrųjų žmogaus vertybių labai vertinami sportininkų rekordai, pergalės pasaulio čempionatuose ir olimpinėse žaidynėse. Sportininkai milijonams žmonių dovanoja džiaugsmą, ugdo pilietiškumą, atskleidžia žmogaus grožį, įkūnija fizinę ir dvasinę asmenybės brandą. **Sporto turinį** sudaro visapusiškas asmenybės ugdymas, fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimas, fizinių galių plėtojimas. Remiantis humanizmo ir demokratiškumo principais svarbu sukurti trenerio ir sportininko veiklos modelį, kuris būtų tobulinamas per treniruotes ir varžybas. Tai nenutrūkstamas procesas, kurio **svarbiausias tikslas – įprasminti visapusiškos asmenybės ugdymo idėją, atskleisti įgimtas žmogaus galias ir jas maksimaliai išlavinti.**

Profesionalusis sportas – tai žmogaus veikla, kurios pagrindinis tikslas yra siekti pačių geriausių rezultatų. Intensyvaus sportinio rengimosi metu remiamasi mokslo ir technikos laimėjimais. Už dalyvavimą varžybose ir pasiektus rezultatus sportininkas gauna materialinį atlygį. Be to, tai ir industrinė sistema, verslas – visuma susivienijimų, firmų (klubų), kurių savininkų santykiai su sportininkais yra komerciniai, o pagrindinis uždavinys – parduoti sporto renginį ir gauti pelną. Į pelno gavimą ir orientuojama visa šios sistemos organizacinė struktūra. Skiriamieji profesionaliojo sporto bruožai: plėtotė tų sporto šakų, kurios gali duoti pelno, siekimas sudaryti ir išlaikyti varžybose nepaprastai didelę konkurenciją, be kurios sporto šaka netektų patrauklumo (dėl to sumažėja žiūrovų, rėmėjų, televizijos domėjimasis ja), ieškojimas ir populiarinimas sporto žvaigždžių, kurios pritrauktų žiūrovus. Profesionalusis sportas turi gana veiksmingą ir nuolat tobulinamą sportininkų socialinės apsaugos sistemą. Profesionaliojo sporto funkcijos: susikaupusios energijos, įtampos išliejimas visuomenei priimtinais formomis, visuomenės narių ugdymas geriausių sportininkų pavyzdžiu, sporto populiarinimas ir žmonių skatinimas domėtis sportu, sportuoti. Profesionalusis sportas atstovauja pirmiausia as-

mens, paskui visuomenės interesams, o mėgėjų ir olimpinis sportas – visų pirma visuomenės interesams. Profesionalusis sportas gali būti skirstomas į sportinių rezultatų ir parodomąjį (šou). Tačiau negalima leisti, kad sportą užvaldytų milžiniški pinigai ir honorarai, nes tada jis pavirs profesine veikla ir nebeteks savo kilnios misijos bei sportinio žavesio.

Olimpinis sportas – svarbiausia tarptautinio sporto sąjūdžio, propaguojančio humanistines vertybes, apraiška, šiuolaikinio visuomenės gyvenimo ir tarpvalstybinių santykių sudedamoji dalis. Tai:

– tarptautinis daugiav funkcis sporto sąjūdis, propaguojantis humanistines vertybes, kurios atitinka olimpizmo sampratą. Ryškiausias olimpinio sporto bruožas yra sportininkų varžymasis ir specialus rengimasis varžyboms. Olimpinio sporto tikslas – kuo geresni olimpinio sporto šakų sportininkų rezultatai. Kartu įgyvendinami svarbūs socialiniai ir edukaciniai tikslai: žmonių sveikatos stiprinimo, fizinio ir dorovinio žmonių tobulinimo, tarptautinio bendradarbiavimo ir savitarpio supratimo, olimpizmo principų kitose visuomeninio gyvenimo srityse skleidimo, materialinės olimpinės sporto bazės plėtotės. Aukščiausias sportininkų įvertinimas – apdovanojimas olimpinio medaliu (Karoblis, 2005);

– mokslo ir studijų dalykas, vientisa pažiūrų sistema, leidžianti pažinti ir suprasti olimpinio sporto ištakas, jo esmę, sąvokas, principus, vietą visuomenėje, olimpiadininkų rengimo ir varžybų turinį bei formas. Mūsų olimpiadininkų pavyzdžiu (laimėjimai ir meilė sportui) jaunajai kartai diegiama sveika gyvensena: per sportą – į tikrąjį grožį ir išsilavinimą, per sportą – į vienybę, brolybę ir meilę (Poviliūnas, 2004).

Sportas visiems – kūno kultūros priemonių taikymas siekiant visapusiškai ugdyti žmogų, skatinti jo saviraišką, stiprinti sveikatą, užkirsti kelią ligoms, skatinti turiningą, aktyvų jo poilsį. **Svarbiausias tikslas – suteikti galimybę visų amžiaus grupių žmonėms aktyviai judėti, sportuoti**, įgyvendinti profesinius siekius. Pagrindiniai sporto visiems uždaviniai yra šie: propaguoti aktyvų judėjimą, mokyti sveikos gyvensenos, siekti visuomenės gerovės stiprinant žmogaus sveikatą kūno kultūros ir sporto priemonėmis (Stonkus, 2002).

Ypač svarbi kūno kultūra bei sportas mokykloje, ugdant mokinių fizinę galią, perteikiant jiems judėjimo veiksmų patirtį, formuojant gyvybiškai svarbius mokėjimus ir įgūdžius.

Technikos sporto šakų sportas – technikos panaudojimas siekiant sportinių rezultatų. Technikos sporto šakų grupė – lenktynės motorinėmis transporto prie-

monėmis: automobiliais, motociklais, motorlaiviais, lėktuvais, skraidyklėmis ir kt. (Sporto terminų žodynas, 2002).

Specifinės rekreacinės kūno kultūros funkcijos, realizuojamos panaudojant kūno kultūrą laisvalaikiu, atitolina, šalina psichofizinį ir emocinį nuovargį. Tai laisvai pasirenkama formali ar neformali, nedarbinė, sąmoningai kontroliuojama veikla, žmogaus adaptacinių, fizinių, emocinių, dvasinių galių atgavimo ir ugdyimo kūno kultūros priemonėmis procesas, padedantis optimizuoti genetinį ir socialinį žmogaus funkcionalumą. Pagrindinė rekreacinės kūno kultūros kryptis yra žmogaus organizmą tausojančios sveikos gyvensenos plėtra. Rekreacijos reikšmė auga ir tampa itin didelė daugėjant neigiamų civilizacijos padarinių. Įrodyta, kad tik aktyvi gyvensena atitolina involiucijos procesus, padidina organizmo darbingumą ir pajėgumą. Rekreacinė kūno kultūra – tai:

- sveikatinimas įvairiomis aktyvaus poilsio priemonėmis, nuovargio pašalinimas ir jėgų atgavimas po fizinio ar protinio darbo;
- stresų, įtampos ir su profesine veikla susijusių sunkumų lengvesnis įveikimas;
- savirealizacijos poreikių tenkinimas, gebėjimas pažinti save, mokėjimas įvertinti ir tobulinti savęs valdymo įgūdžius, tikslingas savo paties kūrybinio ir fizinio aktyvumo reguliavimas – mokėjimas atsipalaiduoti, išverti psichinę įtampą, kontroliuoti savo psichinę būseną;
- involiucijos (senėjimo) procesų sulėtinimas.

Išskirtinis rekreacinės kūno kultūros požymis yra motyvų ją plėtoti įvairovė. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad vaikų, jaunimo ir suaugusių žmonių gyvenime laisvalaikiu tarp veiklos formų vyrauja televizoriaus žiūrėjimas, kompiuteriniai žaidimai, pasyvus poilsis, alkoholio vartojimas, rūkymas ir kiti žalingi įpročiai. Rekreacinės kūno kultūros priemonės sudaro tik mažą laisvalaikio užsiėmimų dalį. Šiuolaikinio žmogaus laisvalaikio aktualizavimas būtinas, nes jo panaudojimo racionalumas ir veiksmingumas tiesiogiai ir teigiamai veikia žmogaus darbingumą. Laisvalaikio ir darbinės veiklos pobūdis iš dalies lemia žmogaus fizinį, intelektualinį ir dvasinį įvaizdį, jo atitiktis socialiniams santykiams lygį. Asmens optimalios fizinės ir dvasinės raidos būtinumas verčia plėtoti genetinę ir istorinę kūno kultūrą, kuri tenkina asmens ir visuomenės poreikius. Šių poreikių įgyvendinimas daugiausia priklauso nuo šių pagrindinių gyvenimiškos veiklos procesų:

- asmens biologinės, intelektinės ir dvasinės raidos, natūralios evoliucijos ir pozityvios socializacijos;
- fizinio išsivystymo, psichinio ir fizinio pajėgumo, kuris būtinas siekiant gerai mokytis, atlikti darbinės, buitines ir socialines funkcijas;

- psichomotorinės įtampos pasireiškimo visose gyvenimiškos veiklos srityse;
- darbo ir socialinių santykių technologizacijos ir intelektualizacijos;
- fizinio, psichinio ir dvasinio pajėgumo, reikalingo toliau fiziškai ir dvasiškai tobulėti.

Pagrindinis rekreacinės kūno kultūros požymis yra tas, kad žmogus, įvaldęs judėjimo veiksmų techniką ir perpratęs jų atlikimo metodiką, turi ne tik taisyklingai atlikti įvairius judėjimo veiksmus, bet ir turėti žinių, kurios būtų susijusios su mokslinio, kūrybinio, estetinio, dvasinio, emocinio pobūdžio elementais (tam tikro lygio ir kiekio). Rekreaciniėje kūno kultūroje atsiskleidžia dviejų pagrindinių subjektų – kūno kultūros specialisto ir asmens, sportuojančio savo malonumui ir dėl sveikatos – sąveika. Šie subjektai artimai susiję, nes jų veiklos kryptis yra ta pati. Taigi pagrindinės rekreacinės kūno kultūros funkcijos yra šios:

- tenkinti žmogaus poreikį susigrąžinti prarastas jėgas ir darbingumą;
- tenkinti biologiškai įgimtą poreikį judėti;
- tenkinti įvairios veiklos ir tobulėjimo poreikius;
- tenkinti poreikį ugdyti dvasines ir socialines savybes.

Žmogaus veikla gali būti nukreipta į gamtą, visuomenę, žmogų, nes jo galios ir gebėjimai tobulėja tik per veiklą, kurią pažadina asmens ir visuomenės poreikiai. Keisdamas supančią aplinką, žmogus keičia pats save – ugdo savo fizines, intelektines, dvasines, valios ypatybes. Rekreacinė kūno kultūra yra žmogaus veiklos rezultatas, kuris gali būti apibūdinamas žmogaus fizine darna, fiziniu pajėgumu, gera sveikata, asmens ir visuomenės fiziniu aktyvumu, žmogaus organizmą tausojančios sveikos gyvenamosios išplitimu.

Reabilitacinė kūno kultūra padeda atkurti sutrikusias žmogaus organizmo funkcijas. Tai koordinuotas kompleksinis medicininių, pedagoginių, socialinių ir profesinių priemonių naudojimas iš dalies arba visai netekusių darbingumo žmonių pažeistoms organizmo funkcijoms, taip pat socialinėms funkcijoms ir darbingumui atkurti. Tai sportuotojo ar sportininko sveikatos ir specialaus treniruotumo atgavimas po ligos, traumos ir kitos būsenos.

Visų specifinių kūno kultūros funkcijų realizacija yra susijusi ne tik su žmogaus fiziniu tobulinimu, bet turi įtakos ir jo psichinėms bei asmeninėms savybėms. Vadinasi, specifinių kūno kultūros funkcijų negalima atsieti nuo jos bendrakultūrinių funkcijų.

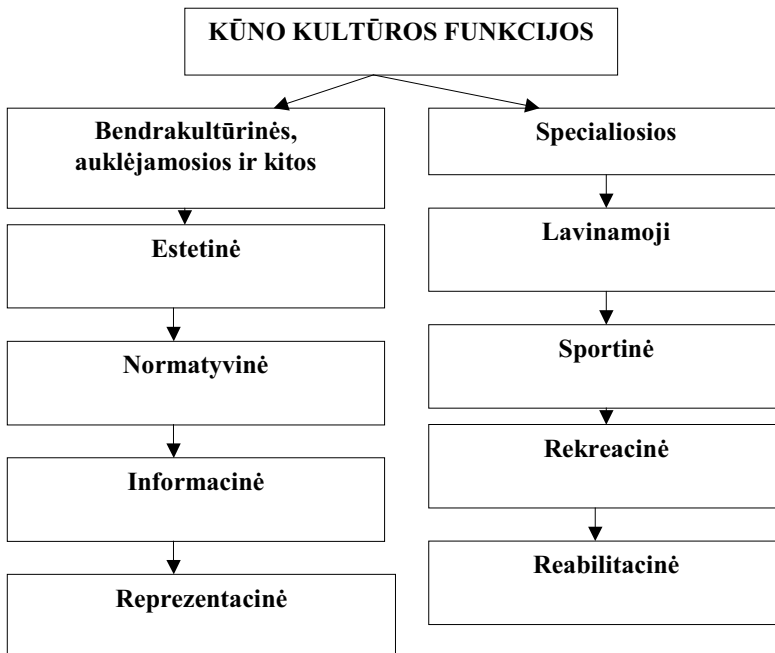
2.2.2. Bendrakultūrinės, auklėjamosios ir kitos kūno kultūros funkcijos

Visos bendrajai kultūrai būdingos funkcijos vienokiu ar kitokiu būdu reiškiasi ir kūno kultūros plotmėje. Tai estetinės, normatyvinės, informacinės ir kt. funkcijos.

Estetinės kūno kultūros funkcijos. Jos tiesiogiai susijusios su žmogaus poreikiu fiziškai tobulintis. Pagrindinės estetinės vertybės yra fizinės ir dvasinės raidos harmonija, judesių tobulumas, kūno sandaros, laikysenos grožis.

Normatyvinės kūno kultūros funkcijos. Jų esmė yra ta, kad naudojant kūno kultūros priemones įvairiais amžiaus tarpsniais būtinos tam tikros reglamentavimo ir vertinimo formos – fizinio parengtumo normatyvai, sporto rezultatų normos ir klasifikacijos, fizinių krūvių normavimo taisyklės, bendrieji fizinio tobulumo kriterijai ir kt.

Informacinės kūno kultūros funkcijos. Jos pagrindinis vaidmuo – kaupiti ir perduoti iš kartos į kartą žinias apie žmogaus fizinio tobulinimo reikšmę ir galimybes. Žinios kaupiamos ir kitose kultūros srityse, o moksliniai kūno kultūros srities tyrimai papildo kitų mokslo sričių žinias. Tikslas – teikti informaciją apie sporto renginius ir sportinius rezultatus plačiai visuomenei.



4. pav. Kūno kultūros funkcijų struktūra ir turinys

Reprezentacinės kūno kultūros funkcijos susijusios su tam tikros žmonių grupės, kuri reprezentuoja valstybę, tautą, kūno kultūra. Valstybės sporto komandos, atskiri sportininkai dalyvaudami tarptautiniuose sporto forumuose atstovauja valstybei.

2.3. Fizinis tobulumas

Tai aukščiausias asmens kūno kultūros lygis – idealas, išorinės aplinkos ir vidinių veiksmų nulemiamas žmogaus fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo, funkcinio pajėgumo, sveikatos lygis ir fizinis aktyvumas, parodantis sveikatos būklę, užtikrinantis optimalų darbingumą, atitinkantis etines visuomenės gyvenimo normas ir estetinius asmenybės poreikius. Atsižvelgiant į žmogaus vietą ir vaidmenį gamybos procese ir viešame visuomenės gyvenime, fizinį tobulumą reikia vadinti svarbiu visapusiškai išugdytos asmenybės požymiu. Dvasinio turtingumo ir fizinio tobulumo sąveika žmoguje – savitas turinio ir formos santykis.

Norint išvardyti žmogaus fizinio tobulumo požymius, reikia remtis visuomenės poreikiais, visapusiško asmenybės ugdymo principais ir įvairaus amžiaus žmonių organizmo fizinio išsivystymo ypatumais. Kiekviena visuomenė, kiekviena epocha turi jai būdingą žmogaus fizinio tobulumo idealą ir jo kriterijus.

Fizinis tobulumas – kokybinė sąvoka, tačiau ši kokybė yra įvairių žmogaus funkcijų kiekybinių pakitimų rezultatas. Tai ne paprasta kiekybinių fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo rodiklių suma, o tam tikra jų sancaupa, sudaranti galimybę produktyviai dirbti, dalyvauti kultūrinėje veikloje. Fizinis tobulumas – tai ne tik didžiausia tam tikrų požymių sancaupa, bet ir labai įvairi individuali jų išraiška.

Įvairaus amžiaus, skirtingos lyties bet kurios profesijos žmonės gali turėti savitus fizinio tobulumo kriterijus ir normas. Atsižvelgiant į visuomeninę žmogaus fizinio tobulumo svarbą, žinant žmogaus kaip asmenybės pagrindines veiklos rūšis (darbinė veikla, kultūrinė, buitinė veikla, aktyvus poilsis), galima išskirti šias fizinio tobulumo požymių grupes:

- fizinio išsivystymo rodikliai, kai ypač yra svarbios kūno formos ir funkcijos, organizmo ir aplinkos sąveikos harmonija;
- fizinio parengtumo rezultatai, tikslingai išugdyti žmogaus judėjimo gebėjimai, funkcinis pajėgumas, sveikatos būklė;
- judėjimo apimtis (trukmė ir intensyvumas), iniciatyvos ir kūrybingumo elementai, judėjimo kultūra, fizinis aktyvumas.

Remiantis biologiniais organizmo raidos dėsniais, skirtingu aplinkos poveikiu ir visuomenės poreikių įvairumu, galima išskirti šiuos fizinio tobulumo **lygius**:

- **pirmasis – privalomas fizinio tobulumo lygis**. Tai tokia fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo ir judėjimo aktyvumo išraiška, kuri užtikrina optimalų protinį darbingumą, aktyvų poilsį ir sudaro reikiamas prielaidas profesiniam pasirengimui. Šis fizinio tobulumo lygis, įgyjamas baigiant pagrindinę mokyklą, t. y. iki 14–15 metų amžiaus, yra bazinis fizinio tobulumo lygis. Apytikriai pirmojo lygio fizinio tobulumo kriterijai ir normos yra atskirų amžiaus grupių sveikų vaikų fizinio išsivystymo ir kūno kultūros standartai bei kūno kultūros bendrųjų programų reikalavimai. Šis fizinio tobulumo lygis būdingas visiems vaikams ir paaugliams, išskyrus tuos, kurie silpnesnės sveikatos.

- **antrasis – profesinis fizinio tobulumo (išsilavinimo) lygis**, aukštesnė specializuota pakopa. Šiam tobulumo lygiui pasiekti reikia tam tikrų fizinių ypatybių, specialių judėjimo įgūdžių, tam tikro fizinio aktyvumo. Šio lygio normas, tobulumo kriterijus turėtų nustatyti specialių aukštųjų mokyklų ir kolegijų programos (karių, policijos darbuotojų ir kt. profesijų žmonių fizinio rengimo sistema).

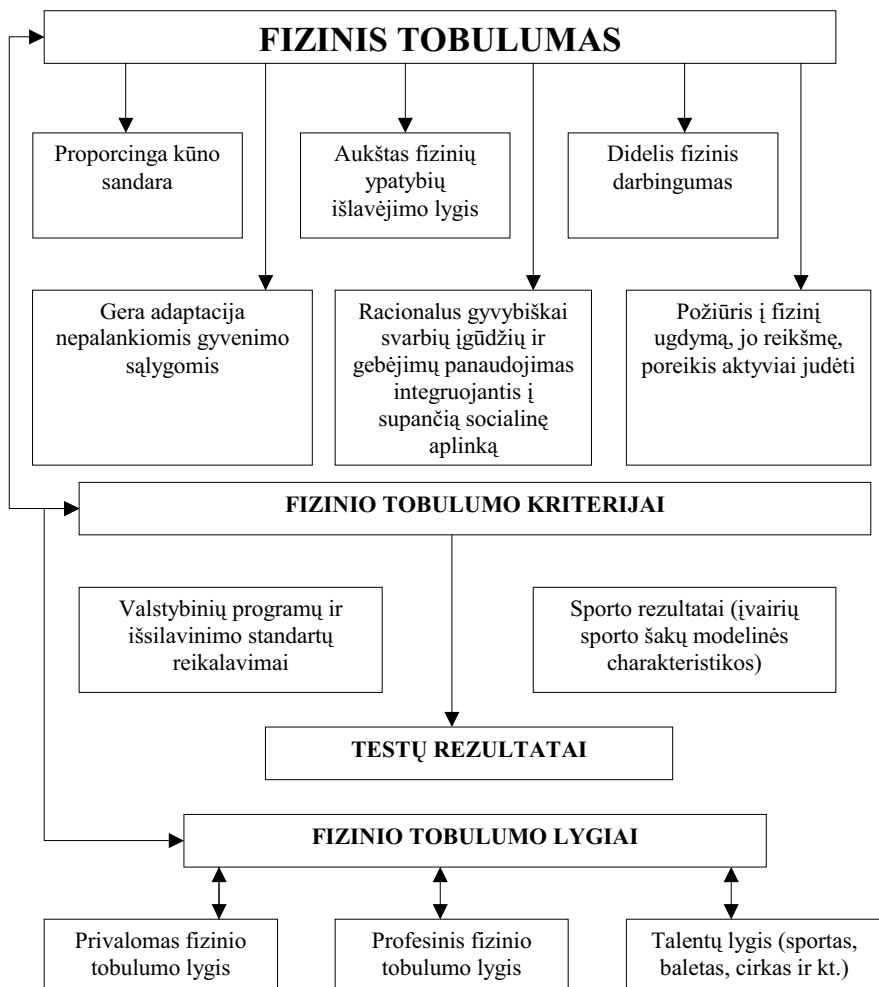
- **trečiasis – aukščiausias fizinio tobulumo (išlavėjimo) lygis, pagrįstas talentu ir specialiomis treniruotėmis**. Tai kūrybinių judėjimo veiksmų raiška sporto, baleto, cirko ir kitose veiklos srityse, kur būtini labai sudėtingi judėjimo veiksmai ir tobulai išugdytos fizinės ypatybės. Šiame lygyje ypač glaudžiai siejasi ir reiškiasi fizinis ir psichinis žmogaus pradai. Čia pagrindinį vaidmenį vaidina talentas (genetiškai nulemti žmogaus gebėjimai).

Išskirti keli žmogaus fizinio tobulumo lygiai rodo, kad fizinio tobulumo galima siekti įvairiais amžiaus tarpsniais. Kiekvienu amžiaus tarpsniu sveikas žmogus gali būti fiziškai tobulas. Tai ne tik didžiausia atskirų požymių sancaupa, bet ir labai įvairi bei individuali jų raiška. Kiekvieno fizinio tobulumo lygio kriterijai ir normos gali būti individualūs, nes žmogus gyvena, dirba įvairiomis sąlygomis, jo organizmas auga, vystosi ir bręsta skirtingai (skirtingi biologinės raidos tempai), jis turi įvairių poreikių ir polinkių. Žmogaus fizinio tobulėjimo procesas – sudėtinga organizmo vystymosi ir asmenybės formavimosi sąveikos sistema, glaudžiai susijusi su išorine aplinka. Įvairių fizinio tobulumo požymių sancaupa, o ypač fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo lygis priklauso nuo:

- vidinių (endogeninių) veiksmų: paveldėtų (genetiškai determinuotų požymių), vidinių organizmo evoliucijos ir involiucijos dėsnų, psichinių funkcijų raidos;

- išorinių (egzogeninių) veiksmų. Visus išorinius veiksmus, kurie vienaip ar kitaip veikia žmogaus fizinį tobulumą, galima išskirti į grupes:

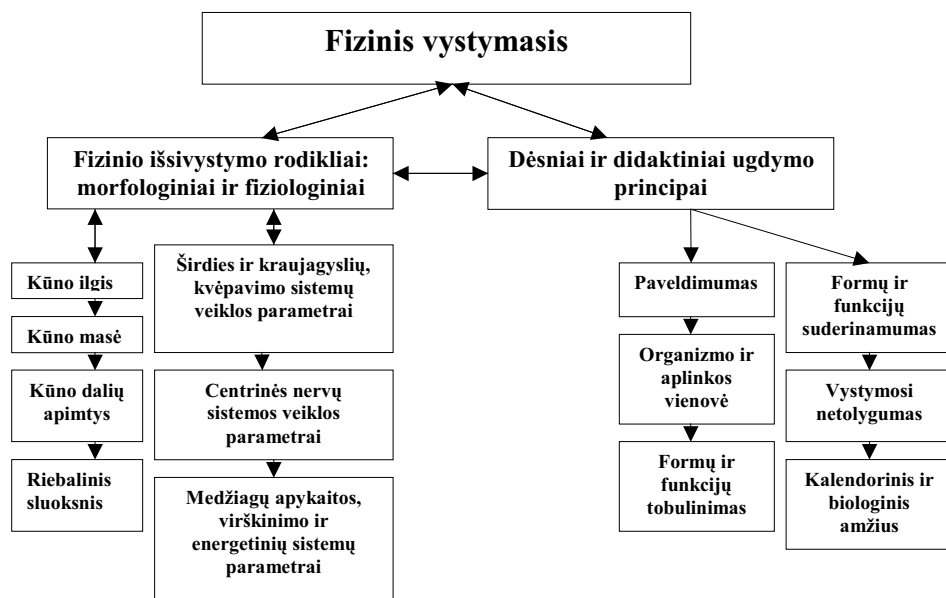
- socialiniai veiksniai (ekonominės ir buitinės gyvenimo sąlygos, mityba, darbo pobūdis, auklėjimas, fizinio ugdymo sistema ir kt.);
- ekologiniai veiksniai (klimatinės sąlygos, geografinė aplinka ir kt.).



5 pav. Fizinio tobulumo sąvokos struktūra ir turinys

Žmogaus fizinis tobulumas – ne tik aukščiausias jo biologinio išsivystymo lygis, bet ir didelių žmogaus kaip asmenybės laimėjimų apraiška. Todėl jo siekiant didesnis, o kartais ir lemiamas vaidmuo tenka išorinės aplinkos veiksniams, kurie veikia ne tik pirmąją, bet ir antrąją signalinę sistemą. Tai socialiniai veiks-

niai. Iš jų ypatingą vaidmenį atlieka ugdymo sistema, ypač fizinio ugdymo; formuojamas būtinas mūsų visuomenės žmogui požiūris į tobulėjimą ir jo reikšmę, ugdomas poreikis judėti, didinama judėjimo trukmė ir intensyvumas, žadinami sportiniai interesai. Sportas – ypač svarbi jauno žmogaus fizinio tobulėjimo priemonė, nes ji suteikia daugumai jaunų žmonių saviraiškos galimybių, leidžia reprezentuoti visuomenės interesus.



6 pav. Fizinio vystymosi sąvokos, struktūra ir turinys

3. MOKYMO DĒSNIAI, DIDAKTINIAI FIZINIO UGDYMO PRINCIPAI

Ugdymo procesas yra sudėtingas ir daugialypis. Norint jį racionaliai organizuoti ir pritaikyti žmogui fiziškai tobulinti, būtina pažinti jo dėsnius ir dėsningumus, kad jais remiantis galima būtų numatyti bendrąsias ugdymo proceso formas, pagrindines idėjas, kryptis ir taisykles, lemiančias veiksmingą ugdymo procesą. Pagrindinės mokymo proceso organizavimo idėjos ir normos vadinamos **didaktiniais principais**. Jie kildinami iš gamtos ir visuomenės raidos dėsnių ir dėsningumų. Didaktikos klasikas, žymus XIX amžiaus pedagogas J. A. Komenskis mokymo procesą grindė gamtos dėsniais ir iš jų kylančiais dėsningumais, principais ir taisyklėmis.

Dėsnis – vidinis, esminis reiškinių sąryšis, atskleidžiantis būtiną jų raidą. Dėsniai egzistuoja objektyviai, nepriklauso nuo žmonių valios. Jie nesukuriami, juos galima tik atskleisti ir pažinti, prie jų prisitaikyti. Gamtoje ir visuomenėje vykstantys procesai paklūsta įvairiems dėsniams.

Dėsningumas – reiškinių savybė paklusti dėsniams, esminių tarpusavio ryšių nulemtas procesas.

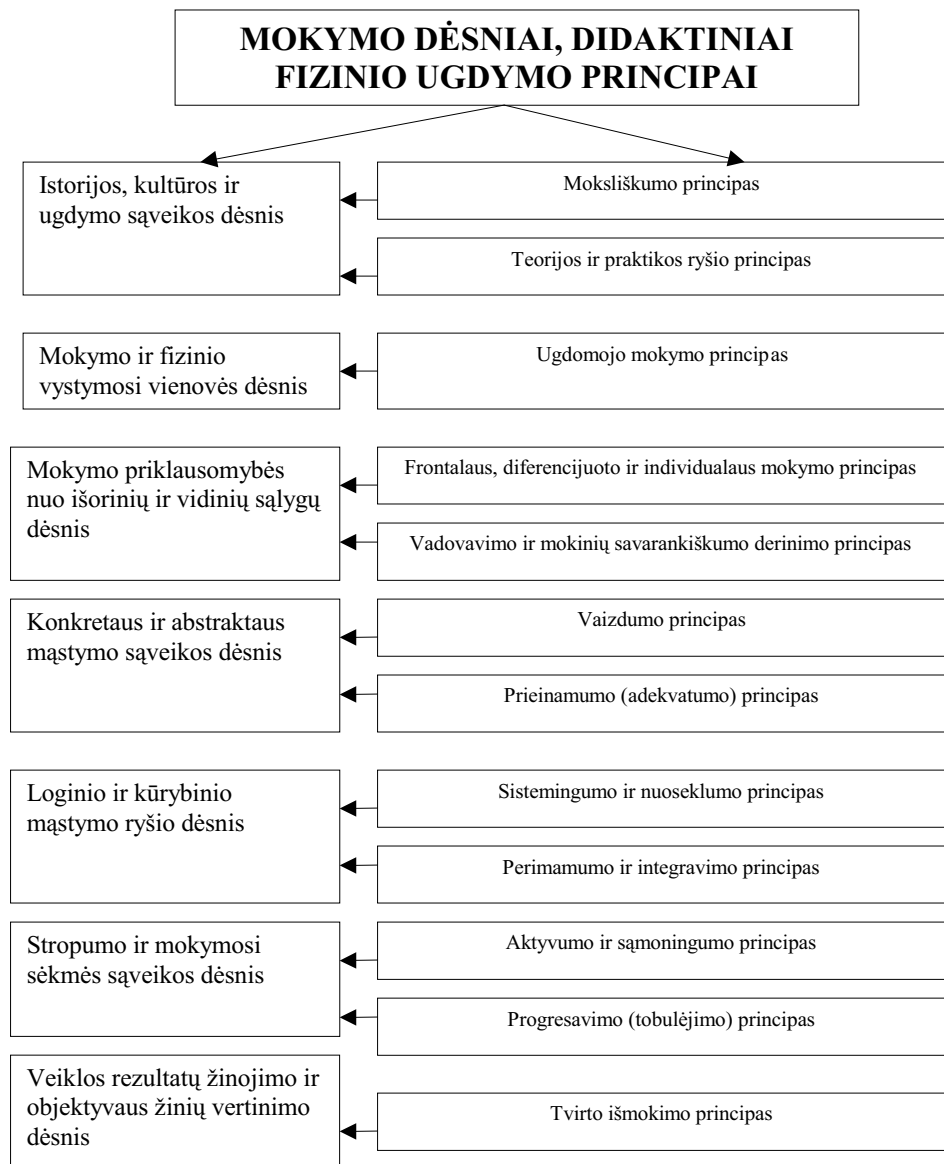
Mokymo principai – tai dėsnių ir dėsningumų, kuriuos sukonkretina mokymosi taisyklės, sąsaja.

Dėsniai laikui bėgant išlieka nepakitę, o didaktiniai mokymo principai yra istorinio pobūdžio. Kintant ugdymo tikslams, turiniui bei pobūdžiui, keitėsi ir ugdymo principai. Kai kuriuos klasikinės pedagogikos didaktinius principus taiko ir dabartinė fizinio ugdymo didaktika, kuri remiasi bendraisiais dėsniais, dėsningumais ir jų didaktiniais principais bei taisyklėmis.

Iki šiol dar nėra vienodos mokymo principų turinio ir jų reikšmės sampratos. Vieni mokslininkai (Jovaiša, Vaitkevičius) juos tapatina su bendraisiais didaktikos dėsniais ir dėsningumais, kurie tiesiogiai kyla iš mokytojo ir mokinių veiklos, kiti mokslininkai (Bajoriūnas, Rajeckas) mano, kad mokymo principai nurodo veiksmo normas, kurios padeda mokantis taikyti dėsnius ir dėsningumus.

Didaktika – eksperimentinis mokslas, kuris tiria ir mokymo procesą, ir mokinį. Šiuo metu mokymo dėsniai ir dėsningumai yra optimaliai organizuoto mokymo proceso tyrimo rezultatas. Jais remiantis nustatomi principai ir jų pagrindiniai reikalavimai, kurių praktinis taikymas leidžia atskleisti mokymo

dėsnius, optimaliai organizuoti mokymo procesą. Todėl tik visų dėsnių, dėsningumų ir principų taikymas mokinių mokymo turiniui, metodams, formoms, mokinių ir mokytojų praktinei veiklai duoda teigiamus rezultatus.



7 pav. Mokymo dėsnių ir didaktinių fizinio ugdymo principų sąryšis

Mokymo proceso dėsniai, kaip ir kiti tikrovės dėsniai, nustatomi stebint tam tikrų įvykių, vykstančių vienodomis kurios nors sistemos sąlygomis, nekintančius padarinius, atskleidžiant tų esminių įvykių, reiškinių ryšį, kuris yra priežastinis, funkcinis ar statistinis. Daugelį tų ryšių galima matematiškai išreikšti ir formalizuoti. Tačiau nemažai bendrųjų dėsnių yra matematiškai neišreiškiami. Tai mokymo didaktikos dėsniai. Dėsningumai paprastai suprantami kaip dalinė dėsnio apraiškos forma, nors jie patys nėra dėsniai. Didaktikos mokslo tyrimo rezultatai dažniausiai ir būna matematiškai išreikšti dėsningumai, rodantys statistiškai patikimus mokymo reiškinių ryšius. Praeities ir šiuolaikinių pedagogų keliamos didaktinės idėjos, išbandytos mokyklų praktikoje, tapo dėsniais, kurių nepaisymas mokymo procesą daro neefektyvų ar net neįmanomą (Rajeckas, 1999). Autoriai pateikia ir analizuoja pagrindinius mokymo sąveikos dėsnius.

3.1. Istorijos, kultūros ir mokymo sąveikos dėsnis

Mokymo proceso turinys, principai, metodai ir formos visada priklausė nuo visuomenės tam tikrų poreikių ir ideologinės, mokslinės, techninės kultūros. Be to, mokymo kultūra veikia bendrąją visuomenės kultūrą. Šis dėsnis svarbus ir šiandien, nes vykstant mokslinei ir techninei pažangai reikia rengti jaunimą perimti visa tai, kas nauja, kitaip jis nepajėgs socializuotis ir konkuruoti darbo rinkoje. Jaunimas praturtina materialinę ir dvasinę, bendrąją ir kūno kultūrą.

3.1.1. Mokslėškumo principas

Laikantis šio principo, ugdytiniam turi būti teikiamos naujausios mokslo žinios, formuojami mokėjimai ir įgūdžiai, remiantis naujausiais mokslo tyrimais ugdomos fizinės ypatybės. Neleistina naudoti fizinio ugdymo procese abejotinių ir nepagrįstų metodikų. Ugdymo procesas, jo organizavimas turi atitikti mokinio pažinimo lygį, būti suprantamas ugdytiniam ir pedagogams. Mokinys turi būti mokomas kritiškai mąstyti, įvertinti įvairias sudėtingas situacijas, savarankiškai ieškoti problemų sprendimo.

Remiantis mokslėškumo principu sudaromos programos, vadovėliai. Čia svarbi dalyko logika. Jos pagrindu naujų mokėjimų ir įgūdžių ugdymo procese formuojasi mokslo žinių sistema. Tokios žinios parodo mokslinių ieškojimų reikšmę, skatina mokinių pažintinį aktyvumą.

Mokiniai nepajėgūs suvokti visos šiuolaikinio mokslo dėsnių, sąvokų, priežasties ryšių sistemos, tačiau svarbu, kad jiems perteikiamos pradinės, elementarios

žinios būtų teisingos ir vėliau reikėtų jas tik gilinti ir plėsti, bet ne keisti. Todėl mokslškumo principą reikia taikyti atsižvelgiant į mokymo prieinamumo (sugrąžinamumo) principo reikalavimus.

Pagal mokymo mokslškumo principą, mokykloje būtina taikyti ne tik indukcinį, bet ir dedukcinį tiesos ieškojimo būdą. Mokslškumo principo reikalavimus sukonkretina **mokymo taisyklės**:

- stengtis, kad ugdytiniai teisingai suvoktų faktus, procesus, dėsnius, mokėtų atskirti esminius faktus ir dalykus nuo neesminių, suprastų priežasties ir pasekmės ryšius; ypač tai svarbu mokantis sudėtingų judėjimo veiksmų, analizuojant klaidas, jų atsiradimo priežastis;

- apibendrinti mokymo(si) procesą, jo raidą, atskirus faktus, daryti išvadas;

- mokyti vartoti taisyklingus mokslo terminus ir sąvokas, nevartoti naujų, nepriimtinių teorijoje ir praktikoje;

- supažindinti mokinius su naujausiais mokslo laimėjimais, ugdymo(si) metodikomis, sporto technikos ir įrangos naujovėmis, atskleisti jų atsiradimo raidą;

- parodyti mokslo žinių sąsajas su praktika; vengiant sauso akademiškumo, dažniau rengti susitikimus su mokslininkais, specialistais.

3.1.2. Teorijos ir praktikos ryšio principas

Teorijos ir praktikos ryšio teorinį pagrindą sudaro pažinimo teorija, atskleidžianti teorijos ir praktikos (stebėjimo, abstraktaus mąstymo ir praktikos) vienybę. Šį principą reikia taikyti visoms grandims, visoms mokyklos pakopoms, dėstant visus mokomuosius dalykus. Jo nesilaikymas organizuojant fizinio ugdymo ir sportinio rengimo procesą yra pagrindinė nesisteminio mokymo(si) ir menkų rezultatų priežastis.

Teorijos ir praktikos žinių bei veiklos vienybės svarbą akcentavo visi žymieji praeities pedagogai. Jau XX a. pradžioje daugelio šalių mokslininkai mokymą grindė praktine veikla, tačiau ją priešpriešino teorijai. Toks mokymas nedavė gerų rezultatų, neugdė teorinio ir loginio mąstymo. Naujausia didaktika šiuo principu papildė mokslškumo, sistemingumo ir nuoseklumo principus, akcentuoja žinių reikšmę ugdymo procese: nuo teorijos – prie praktikos.

Teorijos ir praktikos ryšio pobūdį lemia mokymo turinys. Fizinio ugdymo dalyko žinios tiesiogiai siejasi su ugdytinių fizine veikla. Čia daug galimybių procesą įvairinti, eksperimentuoti.

Teorijos ir praktikos ryšys šio dalyko pamokose ir sporto treniruotėse savitas. Jo pobūdis priklauso ir nuo mokinių amžiaus, materialinės sporto bazės, mokyk-

los tipo. Per pamokas ir sporto treniruotes galimas toks teorijos ir praktikos ryšys:

- žinios aiškinamos remiantis praktika (stebėjimais, pavyzdžiais, pratimais, praktinėmis užduotimis);

- dėstant naują mokomąją medžiagą, be aiškinimo, žinių iliustravimo pavyzdžiais, mokiniai atlieka pratimus;

- naujas žinias galima praktiškai įtvirtinti, pritaikyti ir patikrinti.

Teorijos ryšio su praktika principą konkretizuoja **taisyklės**:

- parodyti mokiniui žinių svarbą praktiškai;

- remtis mokinio patirtimi ir drauge padėti jam šią patirtį įtvirtinti, plėsti;

- parinkti ugdytiniams aktualių situacijų, kurios parodytų teorijos žinių reikalingumą ir formuotų naujus mokėjimus bei įgūdžius;

- mokyti savarankiškai tikrinti įgytas žinias, taikyti jas praktikoje;

- ugdyti mokinio pastabumą, dėmesį, kūrybiškumą ir kitas praktinei veiklai svarbias savybes;

- ugdyti mokinio ir tobulinti sportininko mokėjimus ir įgūdžius.

2.2. Mokymo ir vystymosi vienovės dėsnis

Mokymo įtaka mokinio gebėjimams niekam nekelia abejonių, tačiau praecityje ir dabar mokslininkai šią problemą nagrinėjo ir nagrinėja nevienodai: akcentuojama tai vienas, tai kitas mokymo komponentas ar nevienodos gebėjimų grupės.

Nuo seniausių laikų tvirtinama, kad žmogaus gebėjimai, jo protas nulemtas įgimtų duomenų, t. y. prigimties, ir išorinis poveikis bei mokymas čia nieko arba mažai ką gali padėti. Jau Platonas teigė, kad žmonės iš prigimties nelygūs. Vieniems prigimtis lėmė būti amatininkais, žemdirbiais (paprastoji siela), kitiems – kariais (narsioji siela), tretiems – valdovais, mokslininkais, mokytojais (geroji siela). Šią mintį bandė pagrįsti ir daugelis kitų vėlesnių mokslininkų (Galtonas, Valteris ir kt.), iškeldami biologinio (paveldėto) veiksnio vaidmenį ir neįvertindami ar net atmėsdami mokymo svarbą lavinant gebėjimus. Taip buvo menkinamas mokymo vaidmuo. XIX amžiaus švietėjas Dž. Lokas teigė, jog visi žmonės iš prigimties lygūs. Vaiko protą jis lygino su švaria lenta, kurioje galima viską įrašyti. Nuo to, ką įrašysi, priklausys, koks bus žmogus gyvenime – „ugdymas gali viską“.

Dabar mažai kas remia kurią nors kraštutinę žmogaus ugdymo teoriją, tačiau mokymo (išorinio poveikio) ir paveldimumo (vidinių veiksmų) sąveika suprantama nevienodai. Taigi bendros nuomonės apie vidinių ir išorinių veiksmų (ypač mokymo) įtaką mokinių gebėjimams formuoti nėra. Tačiau ugdymo procesui

pastaruoju metu skiriamas prioritetas, ypač kai mokinio gebėjimai aiškinami ne siaurai, o apimant visas jų grupes: jutiminius (sensorinius), judėjimo (motorinius), protinius (intelektinius) gebėjimus siejant su asmenybės savybėmis (motyvais, interesais, emocijomis, valia).

Šių dienų didaktika nurodo, kad lavinant mokinio gebėjimus svarbu orientuotis į asmenybę kaip visybę sistemą.

3.2.1. Ugdomojo mokymo principas

Imanuelis Kantas rašė, kad „nelabai naudingas žmogus, kuris turi žinių, mokėjimų, įgūdžių, bet negeba jais naudotis, kūrybiškai veikti“. Todėl jis siūlė pirmiausia lavinti intelektą ir protą. Stasys Šalkauskis didaktiką laikė protinio lavinimo priemone. Tačiau mokymas turi apimti ne vien proto, mąstymo, bet ir kitų – psichinių ir fizinių galių lavinimą. Toks lavinimas skatina bendrąjį mokinių ugdymą. Taigi lavinamasis mokymas tampa ugdomuoju mokymu, nes mokymo (fizinio ugdymo) procese ugdoma asmenybė. Aptardamas ugdomojo mokymo esmę Rajeckas (1999) aiškina, kad tai – šiuolaikinė mokymo kryptis, akcentuojanti paralelinį mokymą, lavinimą ir auklėjimą, t. y. visapusiškos asmenybės ugdymą mokymo procese.

Taigi asmenybės ugdymas negali apsiriboti vien psichinių procesų tobulinimu ir fizinių ypatybių lavinimu. Mokymo ir fizinio vystymosi vienovės dėsnis apima ir asmenybės dorovinių savybių ugdymą bei santykius su aplinka; mokant auklėjama ir auklėjant mokoma. Dabar orientuojamasi į bendrųjų gebėjimų, vertybinių nuostatų ugdymą ir suteikimą dabarties žmogui būtinų kompetencijų, grindžiamų ne tiek žinių perteikimu ir perėmimu, kiek jų analize, kritišku vertinimu ir praktiniu naudojimu, glaudžiai siejant ugdymo turinį su įvairių sričių gyvenimo praktika, problemomis ir jų sprendimų paieška (Valstybinės švietimo strategijos 2003–2012 metų nuostatos, 2003).

Ugdomojo mokymo principą konkretizuoja **taisyklės**:

- neperkrauti mokymo proceso žiniomis, praktine veikla; fizinio ir psichinio krūvio apimtis turi atitikti amžiaus tarpsnį, lytį, fizinio parengtumo lygį;
- panaudoti mokslo žinias kritiniam mąstymui lavinti, gebėjimui sintetinti, lyginti, vertinti medžiagą ugdyti;
- lavinti ne vien fizines, bet ir kitas galias, turinčias įtakos asmenybės raidai;
- naudoti mokymo ir mokymosi metodus, kuriais būtų ugdoma visa asmenybė: savarankiškumas, noras daugiau žinoti, siekti rezultato, kuriais būtų grūdinamas charakteris ir valia, skatinamas kilnus elgesys;

- mokytojui, treneriui būti veiklos ir elgesio pavyzdžiu.

Ugdomasis mokymas įmanomas tik tada, jeigu atsižvelgiama į mokinių išsilavinimą, pajėgumą, individualias skirtybes ir kt.

3.3. Mokymo priklausomybės nuo išorinių ir vidinių sąlygų dėsnis

Mokymo išorinės sąlygos (audiovizualinės, techninės mokymo priemonės, patalpos, higiena ir kt.) būtinos ugdymo(si) procesui organizuoti. Kuo geresnės tos sąlygos, tuo didesnė tikimybė, kad mokiniai pasieks geresnių rezultatų. Be išorinių sąlygų joks ugdymo procesas neįmanomas. Vidinės sąlygos (veiksniai) yra įgimti duomenys: gabumai, temperamentas ir kitos asmens savybės. Ugdymo procesu jos yra plėtojamos. Nuo asmeninių savybių priklauso daugelio kitų mokymo dėsningumų veiksmingumas. Todėl fizinio ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į individualias skirtybes. Stengiamasi derinti frontalią, diferencijuotą ir individualią mokymą, vadovavimą su mokinių savarankiškumu.

3.3.1. Frontalaus, diferencijuoto ir individualaus mokymo derinimo principas

Fizinio ugdymo procese per kūno kultūros pamokas, sporto treniruotes rekomenduojama mokinius (sportininkus) skirstyti į grupes ir diferencijuoti darbą su jomis; išskirti silpnesnius, padėti jiems pasiekti geresnių rezultatų. Diferencijuoto mokymo grupėse visada bus mokinių, su kuriais reikės dirbti individualiai. Taip derinant šias mokymo formas (jos įvardijamos ir kaip mokymo organizavimo būdai), galima tikėtis geresnių rezultatų. Pastaruoju metu diferencijuotas mokymas vis labiau taikomas praktikoje, jo derinimas su frontaliu ir individualiu garantuoja mokymo(si) sėkmę. Norint šį principą įgyvendinti, reikia gerai pažinti mokinį (sportininką), žinoti jo individualios biologinės raidos ypatumus, fizinį pajėgumą.

Šį principą konkretizuoja **taisyklės**:

- stengtis pažinti mokinį (sportininką), jo individualybę, interesus, požiūrį, vertybines nuostatas; sudaryti pajėgesnių ir silpnesnių mokinių grupes ir dirbti su jais diferencijuotai ir individualiai;

- siekti, kad ir silpnesnis mokinys išmoktų sudėtingesnių judėjimo veiksmų, išlavintų savo fizinės ypatybes;

- individualizuoti darbą su labai pajėgiais ir silpnais mokiniais: pirmiesiems sudaryti sąlygas mokytis sudėtingesnių judėjimo veiksmų, antriesiems – plėtoti įgimtus gebėjimus ir siekti vidutinio lygio rezultatų;
- neįžeisti silpnesnio mokinio orumo; nei jis, nei klasė, nei tėvai neturi žinoti, kad jis silpnesniųjų grupėje.

3.3.2. Vadovavimo ir mokinių savarankiškumo derinimo principas

Kad mokiniai (sportininkai) visapusiškai tobulėtų, jiems vadovauti turi mokytojas. Tačiau pernelyg didelė autokratinė mokytojo valdžia gali slopinti ugdytinių iniciatyvą, aktyvumą, savarankiškumą, kūrybiškumą. Jei nepaisoma mokytojo vadovavimo ir mokinių savarankiškumo derinimo principo, mokiniai gali tapti pasyvūs, apatiški, abejingi. Kad taip neatsitiktų, šį principą konkretizuoja **taisyklės**:

- mokant būtina remtis įgimtu ugdytinio aktyvumu ir savarankiškumu;
- stengtis plėtoti mokinių savarankiškumą, ugdyti jų kūrybingumą ir kritinį mąstymą;
- būti mokiniui partneriu, patarėju, mokymosi galimybių kūrėju.

3.4. Konkretaus ir abstraktaus mąstymo sąveikos dėsnis

Didaktikos uždavinys – išmokyti mokinius abstrakčiai mąstyti. Dar antikos filosofas Aristotelis manė, kad tarp konkretaus (vardinio) ir abstraktaus mąstymo esama glaudaus ryšio, kad pastarasis remiasi pirmuoju. „Nieko nėra prote, ko anksčiau nebuvo pojūčiuose“, – teigė Aristotelis.

Šių laikų ugdyimo teorijos šiuo dėsniu plačiau remiasi: einama nuo konkretaus prie abstraktaus mąstymo. Abstrakcija padeda išsamiau, plačiau pažinti tikrovę, to pojūčiai mums negali duoti. Abstraktus mąstymas veikia jutiminį pažinimą. Tai įrodė žymus rusų fiziologas Ivanas Pavlovas, fiziologiniais eksperimentais nustatęs ryšį tarp pirminės signalizacijos, kurią teikia daiktai, reiškiniai, ir antrinės (kalbos), nes žodis apibendrina pirminius signalus. Kalba leidžia daug plačiau ir giliau pažinti konkretybę, tikrovę negu pojūčiai. Be to, ji daro įtaką ir pojūčių raidai.

Tikrovė pažįstama ne tik pajutimais (sensoriniais), bet ir judėjimo (motoriniais), interoreceptiniais pojūčiais (lytėjimu rankomis, žingsniavimu, plaštakų su-

spaudimu ir kt.). Todėl didaktika, besiremianti didaktiniu tikrovės pažinimo metodu, laikosi konkretaus ir abstraktaus mąstymo sąveikos dėsnio, nes mokiniai abstrakčiai mąstyti pradeda vėliau negu konkrečiai. Vaikystėje dominuoja mąstymas veiksmams-vaizdams, tik vėliau paauglys įgyja suaugusiojo abstraktaus mąstymo gebėjimą, tačiau tai nereiškia, kad vaikystėje konkretaus ir abstraktaus mąstymo sąveikos dėsnio taikyti negalima. Mąstymo operacijos (analizė, sintezė, lyginimas, abstrahavimas ir konkretizavimas, apibendrinimas) nuolat tarp savęs sąveikauja, kaupiant patirtį jas galima ištobulinti. Mokymosi procese derinamas vaizdas su žodžiu, rodimas su pasakojimu, ir atvirkščiai.

3.4.1. Vaizdumo principas

A. Komenskis vaizdumą laikė verbalinio (žodinio) mokymo atsvara. Jis suformulavo „auksinę didaktikos taisyklę“: „ (...) kur galima, viską pateikti jausmėmis: kas matoma – regėjimui, kas girdima – klausai, kas užuodžiama – uoslei, kas valgoma – skoniui, kas liečiama – lytėjimo juslei. O jei ką galima patirti keliomis jausmėmis, keliomis ir tebūnie perteikiama“.

Vaizdumas pedagoginėje praktikoje ir fizinio ugdymo procese suprantamas kaip visapusiško poveikio darymas per jutimus. Vaizdumo principas pasireiškia tiesioginių ir netiesioginių vaizdinių priemonių tarpusavio ryšiu.

Tiesioginis vaizdumas – tai gyvas fizinių pratimų rodimas ir jų „pajautimas“ atliekant.

Netiesioginiam vaizdumui priskiriama demonstravimas (piešiniai, schemas, maketai, kino medžiaga ir kitos panašios priemonės), taip pat įvairūs specialūs metodai, garsinė informacija, daiktinė orientacija, priemonės, kurios padeda suprasti atskiras judėjimo veiksmo dalis, leidžia lengviau tiesiogiai išmokti judėjimo veiksmą.

Vaizdumui priklauso ir žodis. I. Pavlovas sakė: žodis yra visų kitų signalų signalas. Žodis refleksinių ryšių mechanizmo pagrindu siejasi su visais išoriniais ir vidiniais pojūčiais, pavaduoja, pakeičia juos ir gali sukelti visus tuos judesių pojūčius, kurie sąlygojami jutimais dirgikliais. Žodis žmogui yra toks pat realus dirgiklis kaip ir visi kiti, bet tiek daug apimantis, kaip nė vienas iš kitų. Žodis tik tuomet įgauna visišką vaizdumo reikšmę, jeigu randa konkretų pagrindą praktikoje. Žodžio reikšmė fizinio ugdymo procese didėja kartu su sportuotojo judėjimo patirties didėjimu. Kuo didesnė ir įvairesnė judėjimo patirtis, tuo atsiranda daugiau galimybių žodžiu sukurti reikiamus judesių vaizdinius. Svarbų vaidmenį mokymo procese vaidina tiesioginiai kontaktai su realiu judesiu. Tačiau, kaip

rodo praktinė patirtis ir žmogaus fiziologiniai ypatumai, svarbios yra ir netiesioginės vaizdumo priemonės. Ypač tai aktualu tiems judesio mechanizmsams, kurie tiesioginiu stebėjimu sunkiai suvokiami. Šiuolaikinėje fizinio ugdymo didaktikoje plačiai naudojamos techninės vaizdumo priemonės, kurios leidžia išsamiau perteikti judėjimo veiksmų vaizdinius. Įvairios vaizdumo formos ne tik tarpusavyje susijusios, bet ir papildo viena kitą arba pakeičia. Fiziologiškai tai grindžiama pirmos ir antros signalinių sistemų bendrumu.

Vaizdinių, kaip pagalbinės priemonės judesiams išmokti, panaudojimas.

Kiekvienas pažinimas prasideda nuo jutiminės pakopos, gyvo stebėjimo, kai gyvas vaizdinys formuojasi padedant vidiniams ir išoriniams receptoriams. Kuo išsamesnis jutiminis vaizdinys, tuo greičiau ir tiksliau jo pagrindu formuojasi mokėjimai ir įgūdžiai. Norint reikiamai „pajauti“ judesį, būtina jį taisyklingai atlikti. Tinkamai atlikti judesio neįmanoma, jeigu neturime reikiamų paruošiamųjų judėjimo vaizdinių. Šio prieštaravimo galima išvengti dviem pagrindiniais būdais: 1) laikantis mokymo procese racionalaus laipsniškumo, nuoseklumo, formuojant naujo judesio įgūdžius seno pagrindu; 2) kompleksiskai panaudojant įvairias vaizdumo formas, imituojamuosius ir kitus (pvz., parengiamuosius) pratimus ne tik pradiniam mokymui, bet ir visos judėjimo veiklos tobulinimui.

Atsižvelgiant į judesių išmokimo lygį, įvairūs jutimo organai funkcionuoja vis labiau priklausydami vienas nuo kito, tapdami bendru analizatorių kompleksu. Ši sąlyga yra būtina judesiams tobulai valdyti. Pavyzdžiui, kartelės jautimas (šuo-
lis į aukštį), vandens jautimas (plaukimas), sniego jautimas (slidinėjimas) ir kt. Analizatorių tarpusavio ryšys, ypač sudėtingomis sąlygomis, ne visada yra teigiamas. Kai kuriose situacijose vienu analizatorių funkcijas gali silpninti kitos receptorinės funkcijos arba jos gali trukdyti sportininkui greitai tobulėti. Dėl to galima kai kurių analizatorių (pvz., regėjimo) laikinas „išjungimas“ tam, kad būtų padidinti reikalavimai judėjimo analizatoriui ir kartu būtų galima greičiau ištobulinti tam tikrus judėjimo veiksmus. Pavyzdžiui, kamuolio varymas esant ir nesant regėjimo kontrolės. Tačiau šio metodo negalima taikyti pradinio mokymo etapu, kol mokiniai nėra išmokę judėjimo veiksmo mokėjimo lygiu. Gali būti taikomi ir kiti būdai, šviesos, garso ir kiti orientyrai, stiprinantys poveikį atitinkamoms priėmimo sistemoms. Apibendrinant galima teigti, kad visais mokymo(si) etapais neverta apsiriboti kuria nors viena vaizdumo forma, bet reikia stengtis kompleksiskai panaudoti įvairias vaizdines priemones ir formas, veikiančias įvairius jutimo organus. Tai užtikrins tvirtų žinių, mokėjimų ir įgūdžių susiformavimą.

Vaizdumo principą konkretina **taisyklės**:

- mokant eiti nuo paprastų, konkrečių, jutimais suvokiamų elementų prie bendrų, tada vėl grįžti prie konkrečių, tačiau labiau apibendrintų;
- jutiminį vaizdumą naudoti kaip priemonę žinioms sieti su praktika, vaizdžiai pasakoti (žodinis vaizdumas);
- jutiminį vaizdumą sieti su žodžiu; išnagrinėti vaizdinio komponentus ir vėl grįžti prie objekto visumos jungiant komponentus į sistemą;
- taikyti įvairias vaizdines priemones: natūralias, dirbtines, paprastas, apibendrinančias, simbolines, statiškas, dinamines ir kt.;
- vaizdumas – ne tikslas, o priemonė jam pasiekti.

3.4.2. Prieinamumo (adekvatumo) principas

Prieinamumas (adekvatumas) reiškia, kad mokytojas turi žinoti kiekvieno mokinio pažintines galimybes, žinių apimtį, jo fizinius gebėjimus, judėjimo patirtį ir remdamasis tuo jį mokyti. Tačiau kartu prieinamumo (adekvatumo) principas reiškia, kad mokiniui keliami reikalavimai neturi būti per lengvi. Mokytojas, nustatęs žemiausią mokinio pažintinių galimybių ribą, įvertinęs jo protinių ir fizinių galių lygį, turi orientuotis į mokinio artimiausią biologinės raidos pakopą – pažintinių galimybių aukščiausią ribą, potencialias dabartines galias, bet neturi jų peržengti, nes tuomet mokiniui keliami reikalavimai bus per sunkūs. Tikrąjį pasitenkinimą savo veikla mokinyš jaučia tik tada, kai sukaupęs jėgas pajėgia atlikti jam keliamus uždavinius. Taigi mokymo prieinamumas (adekvatumas) siejamas su ugdomoju mokymu. Prieinamumas (adekvatumas) daug priklauso ir nuo mokinių mokymo organizavimo būdų, mokymo metodų parinkimo. Tinkamai organizuotas mokymas, metodai, atitinkantys mokinio išsivystymo lygį, sunkią medžiagą daro suprantamą.

Mokinio pažintinėms ir fizinėms galimybėms, jo protiniams ir praktiniams gebėjimams poveikį daro nemažai vidinių ir išorinių veiksnių. Vienas iš veiksnių – amžius. Jo tarpniai, biologinis mokinio brendimas paprastai lemia ir jo psichinę brandą. Ugdytinio gebėjimus veikia ir aplinka. To paties amžiaus mokiniai, gyvenantys skirtingomis socialinėmis, kultūrinėmis sąlygomis, labai skiriasi intelektu, judėjimo patirtimi, fiziniais gebėjimais. Tyrimais nustatyti netgi kai kurie protinių ir fizinių gebėjimų skirtumai tarp miesto ir kaimo vaikų. Kultūrinė aplinka, ypač mokymasis mokykloje, intensyvina ugdytinio ne tik intelektualinį, bet ir fizinį tobulėjimą.

Įvairaus amžiaus ugdytinių mokymosi ir fizinio tobulinimosi sėkmę lemia individualios ypatybės. Vienam mokiniui geriau sekasi vieni dalykai, kitam – kiti.

Niekam negabių vaikų nėra. Vadinasi, prieinamumas (adekvatumas) siejasi su ugdymo proceso individualizavimu.

Mokymas bus sėkmingas, jei mokytojas pažins mokinio (sportininko) ypatumus, gebėjimus, polinkius, protingai derins per pamokas (sporto treniruotes) kolektyvinę pažintinę veiklą su individualia aktyvia kiekvieno mokinio veikla.

Prieinamumo (adekvatumo) principą konkretizuoja šios **taisyklės**:

- mokant eiti nuo žinomo prie nežinomo, nuo lengvo prie sunkaus;
- atsižvelgti į mokinio individualias (asmenines) ypatybes, amžių, charakterio bruožus;
- sistemingai stebėti ir tirti kiekvieno mokinio mokėjimus, fizinius gebėjimus, judėjimo patirtį, atsižvelgti į juos vedant pamoką ar sporto treniruotę;
- parinkti optimalius mokymo tempus; naujo dalyko mokyti tik tada, kai pasiekiamas stabilus seno dalyko mokėjimo lygis;
- taikyti diferencijuoto ir probleminio mokymo metodus;
- skatinti mokinį vertinti, analizuoti veiklos rezultatus, juos lyginti su kitų mokinių laimėjimais.

Šiam principui įgyvendinti būtinos tam tikros sąlygos. Pateikiamos užduotys ir medžiaga turi atitikti mokomosios klasės (grupės) ypatybes, todėl vadovaujamas kūno kultūros programomis, valstybiniais išsilavinimo standartais, nustatytais vienokiam ar kitokiam mokinių (sportininkų) kontingentui. Tačiau ir pačios tobuliausios ugdymo programos negali užtikrinti kokybiško visų mokinių rengimo. Mokytojas turi pažinti savo ugdytinius, ištirti jų asmenines ypatybes. Konkrečius duomenis apie mokinio funkcines ir fizines galias gauname įvertinę jį fizinio parengtumo, arba EUROFIT'o, ir kitais testais, patikrinę jo sveikatą ir nustatę antropometrinius bei funkcinis rodiklius. Atsižvelgdamas į pradinis testavimo duomenis, mokytojas (dėstytojas) konkretizuoja programos medžiagą, nustato prieinamumo (adekvatumo) ribą dabartiniam mokymo etapui, taip pat numato perspektyvines ribas ir būdus joms pasiekti. Reikia pažymėti, kad mokymo medžiagos prieinamumas (adekvatumas) – tai ne sunkumų nebuvimas, bet pateikimas tokių reikalavimų ir tokios medžiagos, kurią mokinys pagal savo fizinį parengtumą ir funkcines galias gali suprasti ir išmokti. Šiuo požiūriu būtinas sistemingas pedagogo ir gydytojo bendradarbiavimas, kaip viena iš sąlygų rezultatų fizinio ugdymo procesui organizuoti.

Prieinamumo (adekvatumo) ribos fizinio ugdymo procese keičiasi. Jos plečiasi tobulėjant mokinio (sportininko) fizinėms ir dvasinėms ypatybėms. Tai, kas neįveikiama pirmame etape, toliau bus lengviau įgyvendinama. Dėl to užduotys

turi sunkėti, nuosekliai stimuliuodamos tolesnį tobulėjimą. Tai užtikrinti padeda metodinis reikalavimas: nauji judesių mokėjimai ir įgūdžiai kuriami anksčiau sukurtos bazės pagrindu. Šį reikalavimą apibūdiname kaip: nuo žinomo prie nežinomo, nuo išmokto prie neišmokto, nuo paprasto prie sudėtingo, nuo lengvo prie sunkaus.

Fizinių pratimų sunkumas ir sudėtingumas dažniausiai vertinamas pagal jų koordinacijos sudėtingumą ir fizinių pastangų panaudojimo laipsnį. Viena ir kita ne visada sutampa. Pvz., kai kurie pratimai su štanga gali būti lengvi koordinaciniu požiūriu, bet sunkūs fizinių pastangų laipsniu. Ir atvirkščiai, dauguma gimnastikos pratimų sudėtingi savo koordinacija, bet jiems nereikia didelių pastangų. Taigi remiantis taisykle „nuo lengvo prie sunkaus“ lengvumas ir sunkumas vertinamas tiek pagal koordinacijos gebėjimų, tiek ir pagal fizinių pastangų poreikį vienam ar kitam pratimui.

Prieinamumo (adekvatumo) principui užtikrinti didelę reikšmę turi ir atitinkami parengiamieji bei pagalbiniai pratimai, bendrų užduočių individualizacija.

Fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo ir funkcinės organizmo galios visada yra skirtingos ir individualios, ypač paauglystės laikotarpiu. Todėl individualizacija ir diferenciacija fizinio ugdymo(si) procese būtina atliekant bet kokią užduotį: tiek siekiant žinių, mokėjimų ir įgūdžių, tiek ir lavinant fizines ypatybes. Individualizacija pasireiškia mokymo ir lavinimo užduočių ir jų atlikimo būdų diferencijavimu, krūvio ir jo reguliavimo būdų, mokymo formų ir pedagoginių priemonių taikymu atsižvelgiant į mokinių (sportininkų) individualias ypatybes.

3.5. Loginio ir kūrybinio mąstymo ryšio dėsnis

Mokyklai keliamas uždavinys – ugdyti logišką, nuoseklų, pagrįstą, neprieštarinę mokinių mąstymą. Tikslinga skirti kūrybinę mokslininkų, menininkų, technikų veiklą nuo kūrybinio mąstymo, nors pastarasis yra jų veiklos pamatas.

Mąstymo kūrybiškumas jau atsiskleidžia loginiame mąstyme, sprendžiant praktinius ar teorinius uždavinius. Jų sprendimui reikalingas kritinis mąstymas – išieties iš susidariusios situacijos, alternatyvų svarstymas, vieno iš kelių pasirinkimas remiantis tam tikrais kriterijais, principais, naujais sprendimo būdais. Kas mokinui nauja, dažniausiai nėra nauja teorijoje ir praktikoje, bet atskleisti jam nauji dalykai yra reikšmingi jo paties dvasinei kultūrai ir kūrybinei veiklai. Taigi kūrybinį mąstymą apibūdina tokie **požymiai**:

- savarankiškas problemos (nors ir neaiškios) ir tikslo iškėlimas;

- problemos ir uždavinių sprendimo subjektyvus motyvavimas, noras juos išspręsti;
- mąstymo eiga ir rezultatas yra originalūs, rezultatas skirtingas nuo žinomų sprendimų, gaunamas šiuos patobulinius arba jų visai atsisakius.

Šie požymiai rodo dėsninę loginio ir kūrybinio (kritinio) mąstymo ryšį tarp reproduktyviojo ir produktyviojo mokymo galimybių.

Kūrybinio (kritinio) mąstymo požymiai rodo, kad taip mąstyti gali tas, kuris geba savarankiškai mąstyti. Net elementarus savarankiškumas atliekant paprasčiausias mokytojo ar trenerio užduotis yra pasirengimas kūrybiškam mąstymui. Aukščiausia savarankiškumo apraiška yra kūrybiškumas.

Didaktikos raidoje išsiskyrė nemažai mokymo metodų, kuriais ugdomas savarankiškumas ir kūrybiškumas. Mokytojui, treneriui būtina derinti metodus, kuriais ugdomas reproduktyvus, produktyvus ir kūrybinis mąstymas, atsižvelgti į vaikų mąstymo galimybes, sudaryti sąlygas mokiniams kūrybiškai veikti.

Kūrybinis mąstymas, atitinkantis mokinio amžiaus ir individualias ypatybes, būtinas per visų dalykų pamokas. Ypač reikia skatinti kūrybinį, kritinį mąstymą per kūno kultūros pamokas, sporto treniruotes.

Kūrybinga (kritiška) gali būti kiekviena veikla – žaidimas, mokymasis, sportavimas, darbas. Todėl labai svarbu formuoti ugdytiniams kūrybingumo nuostatas.

3.5.1. Sistemingumo ir nuoseklumo principas

Sistemingumo ir nuoseklumo principą lemia mokslo esmė, jo struktūra. Mokslas – apibendrinta tikrovės žinių (dėsnų, sąvokų, teorijų) ir tyrimo metodų sistema. Todėl sistemingumas ir nuoseklumas mokymą, kaip pažinimo procesą, daro veiksmingesnį. Sistemingumo ir nuoseklumo principo teorinį pagrindą sudaro materialiojo pasaulio vienovė. Mokymo turinys sudaromas laikantis sistemingumo ir nuoseklumo principo. Mokymo dalykų programos formuoja žinių ir mokėjimų sistemą. Remiantis sistemingumo ir nuoseklumo principu, būtina nustatyti ryšius tarp dalykų, sieti (integruoti) giminingas žinias į bendrą sistemą, kad ir mokinys susidarytų vientisą tikrovės vaizdą. Tačiau mokytojui, treneriui nelengva, o mokiniui, sportininkui dar sunkiau aptikti ryšius tarp žinių, mokėjimų ir tai jungti į sistemas, juo labiau kad ši naujų ir anksčiau išmoktų žinių sąveika nėra viena-reikšmė, vien teigiama, kaip neretai manoma. Vadinasi, labai svarbi mokytojo parama mokiniui sisteminant žinias, nustatant mokymo dalykų ryšius.

Šio principo esmė – pratybų kontrolė, racionalus psichinių, fizinių krūvių ir poilsio kaitaliojimas bei derinimas. Fizinio ugdymo procesas turėtų būti nenutrūkstamas, apimantis visus amžiaus tarpsnius.

Teigiami funkciniai ir struktūriniai pokyčiai atsiranda tik sistemingai atliekant fizinius pratimus, nustojus sportuoti jie nyksta. Pakanka nedidelės pertraukos, kad imtų nykti sąlyginiai refleksiniai ryšiai, mažėti funkcinės galimybės ir netgi regresuoti kai kurie morfologiniai rodikliai (aktyvių raumeninių audinių svoris mažėja, atsiranda nepageidaujamų raumenų struktūros pokyčių – atrofijos požymių). Nutraukus reguliarias pratybas, kai kurie regresiniai pakitimai pradeda reikštis 5–7 dieną. Todėl optimalios sąlygos fiziškai tobulėti būna tik tada, kai fizinio ugdymo(si) procesas esti nenutrūkstamas. Svarbu, kad kiekvienų naujų pratybų pagrindą sudarytų buvusių pratybų įgūdžiai. Atsižvelgiant į treniruotumo lygį, mažinami intervalai tarp pratybų ir fizinio ar sportinio ugdymo procesas darosi intensyvesnis.

Didžiausia pratybų koncentracija ir ryškiausiu nenutrūkstamumu pasižymi aukšto meistriškumo sportininkų rengimo procesas.

Žinoma, kad įgūdžių fiziologinį mechanizmą, judesių dinaminį stereotipą galima sukurti ir įtvirtinti tik dažno kartojimo būdu. Kartojimas čia suprantamas ne tik kaip atskirų pratimų kartojimas, bet ir kaip pratybų eilės tvarkos kaita (savaitės, mėnesio, metiniai treniruotės ciklai). Greta kartojimo fizinio ugdymo(si) procese turi būti ir variantiškumas, pratimų ir jų atlikimo sąlygų, psichofizinio krūvio, taikomų metodų, pratybų turinio ir jų organizacinių formų keitimas ir įvairinimas.

Dažnai kartojamų judesių dinaminis stereotipas stabilizuojasi. Jeigu apsiribosime tik to paties pratimo kartojimu tomis pačiomis sąlygomis, tai anksčiau ar vėliau stabilizuosis ir judesių įgūdžiai, o kartu ir ugdomų fizinių ypatybių lygis. Norint to išvengti, vietoj standartinių pratimų atliekami ir kaitaliojami jų variantai, keičiama jų forma, jų turinio struktūros komponentai. Taip sudaromos sąlygos tikslingo ir nenutrūkstamo proceso vyksmui.

Fizinio ugdymo(si) procese nenutrūkstamumas ne prieštarauja, o skatina reguliarių psichofizinio krūvio ir poilsio kaitaliojimą. Šis krūvių ir poilsio tarpusavio ryšys grindžiamas organizmo nuovargio ir atsigavimo procesais. Organizmo funkcinių galimybių dinamikai įtakos daro ne tik krūvis, bet ir poilsis, būtinas darbingumui atgauti ir vėliau jį padidinti. Todėl poilsis yra būtinas fizinio ugdymo(si) proceso komponentas.

Nagrinėjant krūvio ir poilsio racionalaus kaitaliojimo problemą, būtina reikiamai įvertinti organizmo atsigavimo procesą, jo bazinius taškus siekiant superkompensacijos reiškinių. Tas pats psichofizinis krūvis gali duoti visai skirtingą efektą, atsižvelgiant į tai, kokiai atsigavimo fazei jis tenka.

Jeigu intervalas tarp krūvių padidinamas tiek, kad kitas krūvis numatomas pasibaigus padidėjusio darbingumo fazei, tai organizmo funkcinės galios netobulės. Jeigu kitas krūvis numatomas ne visiško atsigavimo fazėje, tai galimas funkcinų galių sumažėjimas, galiausiai pervargimas. Jeigu krūviai sutampa su padidėjusio darbingumo faze, atsiranda galimybė didinti jų apimtį (trukmę ir intensyvumą), kartu didinant organizmo fizinį darbingumą. Atrodytų, jog optimalus galėtų būti šis variantas. Tačiau atsižvelgiant į konkrečius uždavinius ir sąlygas gali būti įvairių kitų variantų. Pavyzdžiui, ugdant ištvermę dažnai tikslinga psichofizinius krūvius numatyti dalinio atsigavimo fazėje, nes ištvermė ugdoma „per nuovargį“. Po kelerių pratybų, atliktų ne visiškai atsigavus, jų efektas sumuojasi ir organizmas nuvarginamas, o per atsigavimo laikotarpį jis pasiekia didesnę superkompensacijos laipsnį. Taip stimuliuojami dideli atsigavimo procesai kito poilsio laikotarpiu. Po tokios pratybų serijos poilsio intervalas gali būti atitinkamai didesnis. Psichofiziniai krūviai dalinio atsigavimo fazėje galimi tik atitinkamai sportininkui pasirengus, taikant atsigavimo priemonių programą.

Fizinio ugdymo(si) procese fiziniai krūviai gali būti kaitaliojami apimties, intensyvumo, pobūdžio (greitumo, jėgos, ištvermės ir kt.) atžvilgiu, todėl ir atsigavimo procesai įvairiuose organuose ir sistemose vyksta skirtingai, o tai lemia ir nevienodą judėjimo aparato „atsigavimo“ laiką. Realus krūvio ir poilsio kaitaliojimas – sudėtinga treniruotės metodikos problema, jo negalima standartizuoti.

Sistemingumo ir nuoseklumo principą konkretizuoja šios **taisyklės**:

- mokymo proceso metu pateiktas panašaus pobūdžio žinias, įgytas per pamokas (treniruotes) ir savarankiškai mokantis, jungti (integruoti) į sistemą;
- dėstant naują medžiagą remtis anksčiau įgytomis žiniomis ir įgūdžiais, nes tai padeda lengviau suvokti naujas žinias, plėsti anksčiau išmoktas;
- naują medžiagą išdėstyti dalimis ir susisteminti į visumą;
- žinias, mokėjimus ir įgūdžius integruoti įvairiais metodais ir priemonėmis;
- sistemingai vertinti ugdytinių žinias, mokėjimus, įgūdžius, nepamirštant mokinių polinkių ir pomėgių.

3.6. Stropumo ir mokymosi vienovės dėsnis

Stropumas ir sėkmė – svarbiausi mokymosi ir darbo motyvai. Tam būtina racionali jų sąveika: be stropumo nėra sėkmės, be sėkmės – stropumo. Iš čia kyla didaktinė išvada – ugdyti mokinio stropumą ir sudaryti sąlygas sėkmei pajusti.

Šis dėsnis skatina mokinio aktyvumą, pasitikėjimą savo jėgomis, sudaro sąlygas savarankiškumui ir kūrybiškumui, kritiniam mąstymui.

Remdamiesi šiuo dėsniu, mokytojai individualizuoja mokymą pagal mokinio gebėjimų lygį, charakterį. Svarbu stebėti mokymosi spartą ir mokymą organizuoti į tai atsižvelgus, nesipiktinti atsilikimu, nenaudoti prievartos, tikėti mokinio jėgomis, rūpintis jo tobulėjimu.

Mokinių aktyvumas priklauso nuo to, kaip mokytojas vadovauja jų mokymuisi, ar turi pedagoginį taktą. Dabar mokytoją žinių turėtoją ir perteikėją keičia mokytojas mokymosi organizatorius, mokymosi galimybių kūrėjas, mokymosi partneris (Valstybinės švietimo strategijos 2003–2012 metų nuostatos, 2003).

3.6.1. Sąmoningumo ir aktyvumo principas

Sąmonė – aplinkos atspindėjimo struktūra, aukštesnioji psichikos forma, kuriai būdinga suvokimo, vaizduotės, jausmų sąsaja su sąvokiniu mąstymu, proto veiksmis. Sąmonei būdinga aktyvumas, motyvacinis, varžybinis pobūdis, savištaba, saviugda. Dar I. Kantas (1990) yra pastebėjęs, kad sąmonė turi pastovių invariantiškų struktūrų, schemų, kurios priima nuolat kintantį pojutinės (sensorinės) informacijos iš jutimo organų srautą ir jį tam tikru būdu sistemina. Todėl sąmoningumo principas remiasi tokia pedagogo ir ugdytinio veikla, kai kiekvienas žino, ką ir kaip reikia atlikti. Sąmonė padeda mokiniui (sportininkui) suvokti įvairius psichologinius reiškinius. Mokinys (sportininkas) turi sąmoningai perprasti žinias, įgūdžius, juos analizuoti. Aiškus pamokos tikslo, uždavinių, priemonių ir metodų suvokimas padeda geriau ugdyti reikalingas fizines, intelektines ir valios savybes, nes kiekvieno pedagoginio proceso sėkmė labai priklauso nuo sąmoningos pačių ugdytinių pažiūros. Užduoties supratimas, aktyvi veikla ją vykdančiam pagreitina ugdymo (mokymo, lavinimo ir auklėjimo) procesą.

Fiziniai pratimai yra kontroliuojami sąmonės, bet ne visada būna sąmoningai suprantami ir racionaliai atliekami. Tik detalai mokiniui išaiškinus tam tikro judėjimo veiksmo techniką, nuteikus jį įsivaizduoti, pagalvoti apie atliekamo judėjimo veiksmo struktūrą, jo atlikimo kokybę pagerėja. Čia tinka **ideomotorinė treniruotė**, t. y. judesio atkūrimas mintyse (įsivaizdavimas).

Mokinio sąmoningumą didina ir sistemingas savo veiklos ir rezultatų vertinimas. Mokytojai (treneriai) turi išmokyti mokinį (sportininką) savarankiškai vertinti savo darbą. Jeigu mokinys analizuos pratybas, judesių atlikimo klaidas ir galimus jų taisymo būdus, darbas bus veiksmingas ir ekonomiškas. Mokinys turi

pažinti, suprasti savo organizme vykstančius fiziologinius procesus, mokėti vertinti ir kontroliuoti subjektyvius ir objektyvius pojūčius, darbingumą. Tam tinka reguliarius kontroliniai pratimai, testai, kurie parodo fizinio pajėgumo lygį, jo didėjimo perspektyvą. Mokinys (sportininkas) turi jausti mažiausius organizmo pokyčius, suvokti, kada vėl reikia kartoti pratimą, išlaikyti psichinį patvarumą įvairiose situacijose.

Sąmoningumo ir aktyvumo principas fizinio ugdymo procese įgyvendinamas formuojant sąmoningą bendrųjų ugdymo uždavinių supratimą ir sukeltant susidomėjimą jais, kai konkrečiai suprantami kiekvienų pratybų ir kiekvieno pratimo uždaviniai ir paskirtis, ypač asmeninė nauda.

Pradinis sąmoningos veiklos veiksnys yra motyvacija. Motyvai, skatinantys daryti fizinius pratimus, yra įvairūs. Dažnai, ypač tarp paauglių, šie motyvai gali būti atsitiktiniai ir ne itin reikšmingi. Pvz., susidomėjimas išorinėmis judesio formomis, noras turėti gražią figūrą ir pan. Tačiau ignoruoti šių pirminių motyvų neverta, jais remiantis reikia ugdytiniams pamažu įdiegti tikrąjį kūno kultūros supratimą, perteikti visavertės žinias apie ją, atskleisti jos reikšmę harmoningai žmogaus raidai, sveikatos stiprinimui.

Kartu su sąmoningu supratimu ugdomas ir susidomėjimas, stiprėja motyvas, skatinantis sistemingai daryti fizinius pratimus, didėja aktyvumas.

Greta bendrųjų kūno kultūros, sporto tikslų supratimo, jų įsisąmoninimo būtina sąmoningai suprasti ir konkrečių pratybų bei jų metu atliekamų užduočių uždavinius. Fizinio ugdymo procese užduotys realizuojamos tikslingai atliekant atitinkamus fizinius pratimus, todėl labai svarbu pateikus pratimą paaiškinti ne tik ką ir kaip daryti, bet ir kodėl siūlomas šis, o ne kitas pratimas; kodėl būtina jį atlikti, kokia jo biomechaninė esmė, fiziologinis poveikis; koks jo laukiamas poveikis organizmui ir socialinė reikšmė. Praktikoje dažnai šio reikalavimo nepaisoma ir kartu neugdomas kūrybinis ir kritinis sąmoningumas, sportuotojų aktyvumas.

Fiziniai pratimai visada atliekami sąmoningai, tačiau tai dar nereiškia, kad juos sąmoningai suprasti ir racionaliai atlikti galima savaime. Pvz., mokiniai (sportininkai) daug kartų (mechanškai) atliko tą patį pratimą, bet po to paklausti, kaip įsivaizdavo šio judėjimo veiksmo mechanizmą, jo elementus, dauguma negalėjo paaiškinti. Tik po to, kai buvo atlikta dar keletas šuolių ir jie buvo detalčiai išaiškinti nuteikus mokinius įsivaizduoti, pagalvoti apie judesio struktūrą, judėjimo veiksmo mokymosi ir supratimo kokybę pagerėjo.

Pagrindinis vaidmuo vertinant ir koreguojant mokinių (sportininkų) veiksmus tenka mokytojui (treneriui), tačiau šio darbo sėkmė daug priklauso ir nuo

sugebėjimo laiku ir tiksliai įvertinti judesių, erdvės, laiko parametrus atliekant vieną ar kitą pratimą. Eksperimentiškai įrodyta, kad greitumo pratimų išmokimą iš dalies gali parodyti mokėjimas savarankiškai įvertinti laiko intervalus, o gimnastikos pratimų – mokėjimas skirti judesių erdvės ribas. Todėl būtina taikyti tokius metodus, kurie padėtų sportuotojui įvertinti atliekamą pratimą, ugdytų judesių savikontrolę. Tam dažniau taikomi greitos informacijos apie įvairius judesių parametrus metodai. Vienam iš svarbių metodų – ideomotoriniam pratimų atlikimui (judesių atkūrimas mintyse pirmiau, negu bus realiai atlikti) reikia parengiamojo judesio „pajautimo“. Šio metodo veiksmingumą patvirtina praktika.

Fizinio ugdymo procese pagrindinė **judėjimo forma – fiziniai pratimai**. Ugdomas savarankiškumą, kūrybiškumą ir ryžtingumą siekiant tikslo, fizinių pratimų atlikimas turi būti susijęs su teigiamomis emocijomis.

Aktyvumo ugdymą lemia įdomios medžiagos parinkimas ir atitinkamas pratybų organizavimas. Vis dėlto būtų neteisinga vadovautis tik šiais principais ir suteikti pratyboms tik „pasilinksminimo“ pobūdį.

Fizinių gebėjimų tobulinimas, aukštų sportinių rezultatų siekimas ne visada būna susiję su teigiamais pojūčiais ir emocijomis. Būtinai ir varginantys pratimai, ir neįdomios užduotys, kurios sudomins tik gerai supratus jų reikšmę, būtinumą. Todėl svarbi atsakingo požiūrio į darbą sąlyga yra sąmoningas darbo tikslo ir dalykinės esmės supratimas. Šiuo pagrindu ugdomas aktyvumas siekiant tikslo ir pergalės. Vadinasi, tarp aktyvumo ir sąmoningumo esama tiesioginio ryšio, todėl šį principą ir sudaro dvi sąveikaujančios dalys.

Esminės reikšmės sportuotojų aktyvumui ugdyti turi ir sistemingas pasiektų rezultatų vertinimas. Tai ne tik tie vertinimai, kuriuos pateikia mokytojas (treneris) per pratybas, bet ir įvairių norminių aktų (standartų, bendrųjų programų) reikalavimai.

3.6.2. Progresavimo (tobulėjimo) principas

Šio principo esmė – pateikti ir atlikti vis sunkesnes užduotis nuosekliai didinant psichofizinį krūvį. Kartu su judėjimo veiklos įvairinimu fizinio ugdymo procese turi didėti ir kiti krūvio komponentai (pratimų atlikimo trukmė, intensyvumas, poilsio trukmė ir pobūdis). To reikia fizinių ypatybių lavinimo dėsningu-
mams.

Teigiamų pokyčių, vykstančių organizme dėl fizinių pratimų poveikio, dydis yra proporcingas krūvių trukmei ir intensyvumui. Praktinis patyrimas rodo, kad tinkamas fizinių ypatybių lavinimas veikia ir valios savybių ugdymo procesą. Kaip

ir fizinės ypatybės, valios savybės tobulėja dėl veiklos ir yra proporcingos psichinių sunkumų dydžiui, todėl ir valios ugdymas neįmanomas be nuosekliai didinamų krūvių. Krūvio didinimui didelę reikšmę turi tikslingas jo didinimo formų panaudojimas. Treniruotės krūvį sudaro du svarbiausi komponentai: pratimo trukmės ir intensyvumo derinys. Nustatant bendrą treniruotės krūvio dydį, būtina atsižvelgti į sportininko lytį, amžių, pajėgumą, pratimų kiekį ir trukmę, poilsio intervalų dydį ir pobūdį, pratimų sudėtingumą.

Bendrą metinio treniruočių (pratybų) krūvio apimtį galime išivaizduoti kylančia kreive, o intensyvumo komponentai metų cikle keičiasi. Svarbu, kad pedagogas rastų pagrindinius dozavimo kriterijus, kuriuos per pratybas nuosekliai derintų atsižvelgdamas į sportininko organizmo adaptaciją. Treniruočių proceso analizė rodo, kad galimas ir laiptuotas arba banguojantis krūvio kitimas tam tikrais laiko intervalais. Organizmui reikia laiko naujam krūviui įveikti ir naujai adaptacijai įtvirtinti. Blogi, nestabilūs rezultatai, traumos, persitempimas rodo, kad krūviai buvo neadekvatūs organizmo galimybėms.

Sportiniai rezultatai sistemingai gerėja, jeigu treniruotės krūvis ir jo intensyvumas nustatomi pagal kintančius organizmo ypatumus. Nuosekliai didinamas fizinis krūvis per savaitę, mėnesį, metų ciklą teigiamai veikia sportininko organizmą. Labai svarbu, kad didinant krūvį būtų didinamas ir funkcinis sportininko organizmo pajėgumas.

Progresavimo (tobulėjimo) principą konkretizuoja **taisyklės**:

- taikyti vis sunkesnes ir sudėtingesnes užduotis;
- didinti psichofizinį krūvį ir numatyti aktyvaus poilsio trukmę;
- keisti užduotis didinant psichofizinius krūvius, pratimų sudėtingumą sunkinant atlikimo sąlygas;
- sistemingai tvarkyti psichofizinių krūvių apskaitą; tikslingai parinkti krūvio didinimo formas;
- didinant krūvius neviršyti asmens adaptacinių galimybių.

3.7. Veiklos rezultatų žinojimo ir objektyvaus vertinimo dėsnis

Veikla negali būti tobulinama ir kontroliuojama nežinant jos rezultatų (mokymosi, darbo, sporto). Veiklos rezultatų žinojimas padeda mokiniui (sportininkui) suvokti savo trūkumus ir išsiaiškinti jų priežastis, numatyti tolimesnės veik-

los kryptį ir būdus. Mokytojas, treneris taip pat turi žinoti savo veiklos rezultatus. Mokytojas ir mokinys turi išsąmoninti grįžtamąją informaciją apie veiklos rezultatus ir apie patį veiklos procesą, galimus jo sutrikimus.

Gauta informacija vienaip ar kitaip vertinama. Svarbiausias vertinimo dėsnin-gumas – objektyvumas, informatyvumas, patikimumas. Neteisingas vertinimas daro didžiulę žalą ugdymo procesui ir svarbiausiam jo dalyviui – mokiniui (spor-tininkui). Vertinimas turėtų būti įvairiapusis ir taktiškas. Rezultatai negali būti vertinami atskirai nuo visuminio fizinio ugdymo proceso.

3.7.1. Tvirtos išmokimo principas

Tvirtos žinios, mokėjimai ir įgūdžiai labai priklauso nuo mokinių pastangų ir sąmoningumo, aktyvumo mokantis, sugebėjimo susikurti vaizdinius remiantis teoriniais apibendrinimais, nuo kūrybingumo taikant žinias. Įgūdžiai suformuojami optimaliai sutelkus mokinio (sportininko) pažintines galias. Galima sakyti, kad tai yra visų mokymo principų realizavimo rezultatas. Tačiau vienas iš pagrindinių būdų mokėjimams ir įgūdžiams susidaryti yra sąmoningas kartojimas. Ne veltui dar iš antikos laikų yra atėjęs posakis: „Kartojimas – mokslų motina“. Kartojimo būdai yra įvairūs: mechaninis – pagrįstas tų pačių pratimų kartojimu; sąmonin-gas, prasminis – grindžiamas vienu mokėjimų ir įgūdžių lyginimu su kitais at-skleidžiant jų esmę. Abu būdai svarbūs ir reikalingi, tačiau veiksmingesnis ir pri-imtinesnis (įdomesnis) mokiniams yra prasminis kartojimo būdas. Kartojimo rū-šys taip pat gali būti įvairios: pirminis, einamasis – taikomas kiekvieną pamoką tik suvokus naują medžiagą; sisteminis – kai kartojama suvokus tam tikrą dalį; apžvalginis, platus – taikomas baigiant pamokų (treniruočių) ciklą ir kt.

Tvirtos išmokimo principą konkretizuoja **taisyklės**:

- mokinio (sportininko) žinios turi būti sąmoningos ir teisingos, o mokėjimai ir įgūdžiai įprasminti, apibendrinti;
- optimaliai taikyti įvairių rūšių užduotis (pratimus ir kt.), kurių nauda moki-niui (sportininkui) turi būti aiški;
- kartojant naudoti įvairius metodus, ypač neįprastus;
- nauja medžiaga turėtų remtis mokiniui (sportininkui) žinoma medžiaga, įgytais įgūdžiais, o žinomą reikėtų papildyti naujais faktais;
- sistemingai sunkinti ir kontroliuoti suvokimo ir įtvirtinimo procesą, sekti organizmo ilgalaikės adaptacijos eigą.

4. FIZINIŲ PRATIMŲ (JUDĖJIMO VEIKSMŲ) MOKYMAS(IS)

Sporto terminų žodynas (2002) mokymą(si) apibrėžia dvejopai.

1. Vadovavimas mokymuisi – tikslingas, nuoseklus, aktualus mokytojo ir mokinių veiksmas, skatinantis ir organizuojantis pažintinę ir praktinę mokinių veiklą; viena iš ugdymo funkcijų, visų pirma proto galių plėtojimas.

2. Vientisas pradinio sportinio rengimo pedagoginis vyksmas mokykloje, sporto mokykloje, sporto klube – suteikiama naujų žinių, mokoma naujų judesių, veiksmų ir jų derinių, formuojami nauji įgūdžiai, ugdomi fiziniai gebėjimai.

Žodynas judėjimo veiksmų mokymą aiškina kaip:

1) sistemingą mokymą valdyti racionalius žmogaus judesius, būtinų gyvenime judesių ir veiksmų mokėjimus, įgūdžių formavimą; mokantis judesių, didėja jų veiksmingumas ir ekonomiškumas;

2) vyksmą, kurio metu išmokstama naujų judesių, veiksmų, įgyjama naujų judėjimo įgūdžių.

Mokymasis – tai tikslinga veikla perimant žmonijos sukauptos patirties pagrindus, įvaldant teorinės ir praktinės veiklos mokėjimus, ugdantis įgūdžius (Sporto terminų žodynas, 2002).

Mokymas – kiekvieno pedagoginio proceso dalis. Mokymo procesas vyksta bendradarbiaujant mokiniui ir mokytojui. Mokytojo veikla apibrėžiama mokymu, mokinio – mokymusi. Mokymo procesą sudaro dvi ypatingos, tarpusavyje susijusios veiklos formos, kuriose pedagogo ir mokinių funkcijos griežtai apibrėžtos.

Pedagogo uždavinys – organizuoti mokymo procesą, perteikti žinias, formuoti mokėjimus, įgūdžius, mokyti, kaip reikia mokytis, save tobulinti, rengtis globalizacijos iššūkiams.

Mokinių uždavinys – būti atviriems naujovėms, perimti ir suvokti žinias, kausti judėjimo patirtį, suvokti saviugdos reikšmę ir gebėti save tobulinti, rengtis integracijai į šiandienos ir ateities visuomenę.

Mokymas fizinio ugdymo procese specifinis, nes pagrindinis mokymo dalykas – įvairūs judėjimo veiksmai. Juos išmokstant formuojasi mokėjimai ir įgūdžiai, gyvybiškai svarbūs visose žmonių veiklos srityse.

Mokinių (sportuotojų) fiziniai ir protiniai gebėjimai yra skirtingi, todėl vieni greičiau suvokia, išmoksta judėjimo veiksmą, kiti – lėčiau. Šiems gebėjimams po-veikį daro įvairūs išoriniai ir vidiniai **veiksniai**:

- fizinių pratimų (judėjimo veiksmų) sudėtingumas (judesių skaičius, fazė, ritmo struktūra);
- asmens judėjimo veiklos patirtis ir gebėjimai;
- lytis ir amžius;
- naudojamų mokymo metodų veiksmingumas ir mokinių (sportininkų) aktyvumas, jų motyvacija;
- nauji iššūkiai ir atsiveriančios galimybės, demokratijos ir rinkos ūkio plėtra, globalizacija, informacijos gausa, sparti gyvenimo kaita.

4.1. Judesių mokėjimai ir įgūdžiai

Sporto terminų žodyne (2002) pateikiami du mokėjimo apibrėžimai.

1. Išmokimo apraiška – žmogaus gebėjimas sąmoningai atlikti reikiamus veiksmus, remiantis įgytomis žiniomis ir turima patirtimi.

2. Pirminis biomechanikos požiūriu iš esmės tikslus judesio, veiksmo ar jų derinio išmokimas, kai veiksmas atliekamas dar nepatikimai, su didelėmis klaidomis, aktyviai dalyvaujant sąmonei. Dažnai kartojamas judesys ar veiksmas darosi automatizuotas, virsta įgūdžiu. Šią specifiką iš dalies lemia judesių mokėjimų ir įgūdžių susidarymo dėsningumai. Judesių mokėjimas, įgytas patyrimo ir žinių pagrindu, – tai gebėjimas neautomatiškai atlikti judesius. Vienais atvejais judėjimo veiklai reikia panaudoti ir kūrybiškai pritaikyti anksčiau išmoktus judėjimo veiksmus ir fizinius gebėjimus, kitais atvejais reikia tam tikrų intelektualinių, protinių gebėjimų. Tai ir charakterizuoja sąvoką „mokėjimas“.

Fizinio ugdymo procese įgyjami dviejų rūšių judesių **mokėjimai**:

- mokėjimas atlikti vientisą, standartinį judėjimo veiksmą;
- mokėjimas atlikti atskirus judesius.

Pirma mokėjimo rūšis susijusi su būtinumu spręsti judėjimo uždavinius netikėtai išskylančiomis sudėtingomis situacijomis, pasikartojančiomis sąlygomis (sporto žaidimai, dvikovės sporto šakos). Tokia judėjimo veikla turėtų būti visada sąmoninga, ne visiškai automatizuota, ne visada standartinė. Kartais šie judesiai įgūdžiais nevirsta. Pagrindinis tokių judesių mokėjimo bruožas yra kūrybiškas išmoktų judesių ir įgytų fizinių ypatybių taikymas.

Antra mokėjimo rūšis – gebėjimas atlikti atskirus judesius, judėjimo veiksmus – reiškia perėjimą prie įgūdžių. Gebėjimas atlikti vieną arba kitą judėjimo veiksmą liks mokėjimu iki tol, kol tam bus reikalingas dėmesio sutelktumas viso pratimo atlikimo laiku. Įgūdis susidaro daugkartinio judesio kartojimo pagrindu.

Taigi **įgūdis** – dažniausiai automatiškai atliekamas sąmoningas žmogaus judėjimo veiklos komponentas. Judėjimo įgūdis – tai centrinės nervų sistemos nulemtas gebėjimas valdyti tikslingą judesį, veiksmą; automatizuotas judesių valdymo būdas. Fiziologijos mokslo požiūriu tai – sudėtinga funkcinė sistema, ilgalaikės atminties pagrindu įtvirtinta centrinėje nervų sistemoje; automatizuotas veiksmas; išmoktas judesys, veiksmas ar jų derinys (Sporto terminų žodynas, 2002).

Judėjimo mokėjimo ir įgūdžio fiziologinį pagrindą sudaro judėjimo sąlyginių refleksų ir jų sistemų susidarymas dinaminių stereotipų pagrindu.

Aukštosios nervinės veiklos daugiamečiai eksperimentiniai tyrimai leido I. Pavlovui patvirtinti ir išplėtoti Sečenovo mintis apie sąlyginius refleksus. I. Pavlovas, sukūręs refleksinę judesių valdymo teoriją, teigė: „Mūsų auklėjimas, mokymas, drausminimas, visokių rūšių galimi išpročiai yra daugybė sąlyginių refleksų“. I. Pavlovo mokymas apie aukštąją nervinę veiklą tapo pagrindu N. Krestovnikovo sukurtai įgūdžių formavimo fiziologinei teorijai, pagal kurią mokėjimas virsta įgūdžiu tada, kai įtvirtinama refleksinių ryšių sistema – dinaminis stereotipas.

Veiksmas, kartojamas nuolatos, tampa įprastiniu, vis mažiau ir mažiau reikia galvoti, kaip atlikti tą ar kitą jo dalį, nėra būtinumo fiksuoti dėmesį į atskirus judesius, kurie jau yra pakankamai apgalvoti, patikrinti. Taip pamažu judesys automatizuojasi. Automatizacija – pagrindinis judesio įgūdžio bruožas. Tačiau ji sąmoningumo nepašalina. Tik atpalaiduoja sąmonę nuo absoliutaus vadovavimo atliekant kiekvieną judesį, o palieka tik kontrolinę funkcija. Įgūdžio stadijoje sąmonės vaidmuo ne išnyksta, o tik keičia savo pobūdį. Suformuotas ir įtvirtintas dinaminis stereotipas leidžia nefiksuoti dėmesio į patį judesį ir keisti sąmonei savo pobūdį: ji gali atlikti dirginimo, slopinimo ar pralaidumo funkcijas, kai reikia pradėti ar sustabdyti judesį arba pakeisti jo struktūrą.

Susiformavus įgūdžiui, pagrindiniu dėmesio objektu tampa ne tiek pats veiksmas, kiek veiksmo rezultatas ir sąlygų bei situacijų, kuriomis jis atliekamas, įvertinimas. Ypač tai aiškiai matyti sportiniuose žaidimuose, dvikovos sporto šakose. Vadinasi, judesių įgūdžiai išplečia jų taikymo galimybes. Susidarius įgūdžiui, sąmonė vaidina ne tik skatinamąjį vaidmenį, bet ir gali kontroliuoti kiekvieną judėjimo veiksmo detalę, judėjimo metu gali jį iš dalies deautomatizuoti, kai dėl netikėto veiksmo atlikimo sąlygų pasikeitimo tai tampa būtina. Kartu automatizacija daro judesį labai pastovų. Vienas iš įgūdžio stabilizacijos rodiklių yra galimybė daug kartų kartoti judesį neblogėjant jo atlikimo kokybei arba atlikti vieną ar kitą dar įgūdžiu nevirtusį judesį iki tol, kol nebeprireiks dėmesio sutelkimo visu pratimo atlikimo laiku.

Psichologas Puni rašė, kad „įvairiose įgūdžio formavimosi fazėse išmoktas veiksmas nevirsta nesąmoningu, o tik kitaip suvokiamas. Todėl nepaisant išmoktų veiksmų, judesių, t. y. įgūdžių, visiško automatizmo, jie nenustoja būti sąmoningi“. Atliekant kiekvieną sportinį veiksmą svarbu, kad visi judesiai bei jų deriniai būtų išmokstami sąmoningai. Tai svarbiausia tobulo veiksmo atlikimo sąlyga. Tobulinant judėjimo veiksmą, įtvirtinant techniką nesuvokiamų, nesuprantamų elementų skaičius mažėja. Daugelis jų pereina į beveik automatizuotą reguliavimo lygmenį. Galų gale, kai veiksmas išmokstamas, įgūdis suformuojamas, visiškai suprantami lieka tik vadinamieji atramos taškai. Atliekant vientisą veiksmą jie veikia kaip kontroliniai, veiksmą sąmoningai reguliuojant žodinėmis „darbo formulėmis“, kurias sportininkas ištaria sau mintyse.

Technikos išmokimas padeda formuoti įgūdį, o įgūdis susijęs su daugelio judesių perėjimu į visiškai automatizuotą lygmenį. Taigi klausimas: ar įgūdis yra automatizmas? Kai kurie autoriai prieštarauja tokiam įgūdžio supratimui ir mano, kad tik klaidingai suprastas įgūdis, t. y. suvoktas kaip visiškai automatizuotas veiksmas, gali būti priešpriešinamas gebėjimui. Sąvoka „automatizmas“ plačiai vartojama neuropatologijoje – apibūdinti veiksams, kuriuos mechaniškai, netyčia, instinktyviai atlieka ligoniai, turintys tam tikrų smegenų pažeidimų. Pavyzdžiui, ligonis gali brėžti linijas pieštuku, bet jeigu jo paprašysime, kad jis nupieštų kokią nors figūrą, jis to padaryti negalės. Vadinasi, tokie automatizmai apibūdinami teisingai – kaip tikslingumo, sąmoningumo, prasminės kontrolės stoka. Žinoma, judėjimo (motoriniuose) įgūdžiuose, kurie pasireiškia sportinės ar darbinės veiklos procese, nieko panašaus nėra net ir tuo atveju, kai mokantis fizinio pratimo susidaro dinaminis stereotipas ir signalu vėlesniam judesiui tampa prieš tai buvusio judesio pabaiga, o ne „vidinė“ paties sportininko komanda. Tačiau ir šiuo atveju veiksmo, judesių valdymas yra sąmoningas, nes sportininkas sąmoningai kelia sau uždavinį (judėjimo užduotį), sąmoningai peržiūri ir išsirenka jo siekimo būdus, sąmoningai duoda sau komandą pradėti pratimą ir kontroliuoja iš eilės atliekamus judesius.

Taigi kaip suprasti veiksmų automatizacijos fenomeną, į ką konkrečiai kiekvienu momentu nukreipiama sąmonė (dėmesys), kas konkrečiu momentu suvokiama, kontroliuojama toje veiksmo valdymo tobulumo stadijoje, kuri apibūdinama kaip įgūdžio atsiradimas?

Vieni autoriai mano, kad sąmonė veiksmų automatizacijos metu persiorientuoja į rezultatą ir veiksmų realizacijos sąlygas. Kiti teigia, kad sąmoninga veiksmų kontrolė lieka, bet ji pasireiškia kitaip, apibendrintu ir schematizuotu veiks-

mo būdu. Yra manančių, kad judesių atlikimas kontroliuojamas iš esmės nesąmoningai arba kad automatizacijos metu įsisąmoninami tik raumenų pojūčiai, kurių pagrindu valdomas veiksmas, o prasminė kontrolė išnyksta, nes žmogui jau nėra būtinybės galvoti apie tai, ką ir kaip jis darys (Iljinas, 2001).

Žmogaus, atliekančio gana gerai išminktą veiksmą, dėmesys gali būti nukreiptas į situacijos kontrolę (pvz., krepšininkui varant kamuolį), į veiksmo rezultatą (kai kamuolys įkrinta į krepšį), į patį veiksmą (rankų padėtis metant kamuolį). Be to, veiksmo kontrolė gali būti dviejų rūšių: prasminė (ką ir kaip daryti) ir perceptyvinė (kas vyksta su kūno dalimis, kokia raumenų įtampa ir t. t.). Savo ruožtu perceptyvinėje kontrolėje galima išskirti:

- išorinę kontrolę – regimąją, girdimąją, taktilinę;
- vidinę kontrolę – properceptyvinę ir vestibulinę;

Koncentruoto dėmesio perkėlimas atskirais veiksmo atlikimo momentais tai į viena, tai į kita (nuo veiksmo – į situaciją arba į rezultatą, t. y. nuo vidinio valdymo į išorinį), sukeltas būtinumo, yra apibrėžiamas kaip dinaminė kontrolė. Bernšteinas (1966) rašė, „kad esant veiksmų automatizacijai sąmonė judesių pagalba išsikrauna tik nuo antraeilių pagal prasmę korekcinio valdymo detalių; pagrindinės esamu momentu prasminės korekcijos niekada nepalieka žmogaus sąmonės, jos pereina iš vieno judesių reguliavimo lygio į kitus priklausomai nuo to, ką tuo metu žmogus nori kontroliuoti. Todėl atliekant automatizuotus judesius aiškus suvokimo ir įprasminimo pavojus gali grėsti tiek atliekamo veiksmo rezultatui, tiek ir taktiliniams (lytėjimo) – raumenų bei kitiems pojūčiams“.

Kuo paprastesnis veiksmas, tuo lengviau jis išslysta iš prasminės kontrolės, kuri dėl to gali persikelti į situaciją, rezultatą ir net į kitus veiksmus (kalbinius, mąstymo). Kuo sudėtingesnis veiksmas ir kuo jis svarbesnis tikslui pasiekti, tuo stipriau jis susijęs su prasmine kontrole. Paprasto veiksmo išorinė perceptyvinė kontrolė taip pat gali būti panaikinta; ne veltui vienu iš įgūdžio požymių laikomas veiksmo kontrolės perėjimas iš išorinio (regėjimo) valdymo į vidinį (properceptyvinių, vestibulinių). Tačiau vidinė (perceptyvinė) veiksmo kontrolė lieka, bet ji pasireiškia kita forma: ne dinamine, esant intensyviai dėmesiui, o fonine.

Foninė kontrolė – tai nuolat (kaip fonas) atliekamo veiksmo perceptyvinė kontrolė, esant minimaliam dėmesio intensyvumui. Tokios rūšies kontrolės pavyzdžių daug. Šios kontrolės funkcija aiškiai pasireiškia skaitant arba žaidžiant: susidomėjęs perskaitytomis mintimis žmogus nenustoja skaityti, arba susidomėjęs ir išmokęs žaisti žaidimą mokinys ir toliau jį žaidžia. Skaitytojo akys mechaniškai bėgioja eilutėmis nuskaitydamos žodžius, bet žmogus nelabai arba visai nesu-

pranta skaitomo teksto prasmės. Toks atitrūkimas trunka neilgai: žmogus „staiga“ susigriebia, kad jis nutolo. Šis „staiga“ ir parodo, kad skaitant suveikė veiksmo motorinės programos foninė kontrolė – žvilgsnio perėjimas nuo vienos eilutės prie kitos, nes susimąščius mūsų žvilgsnis jau atsirado puslapiu apačioje. Programos pažeidimas (teksto sekimas ir jo supratimas) atveda prie dinaminės kontrolės atsiradimo. Toks fenomenas pasireiškia ir fizinėje veikloje.

Akivaizdu, kad foninė kontrolė gali veikti ir vėlesnių reakcijų, atsirandančių įsijungus besąlygiškiems vėlesniems foniniams refleksams, metu, o dinaminė kontrolė atsiranda tik tada, kai pavargsta nugaros, kaklo, kojų raumenys, t. y. kada reikia valingai pakeisti raumenų darbo pobūdį (atpalaiduoti raumenis, pakeisti padėtį). Foninė kontrolė gali būti ir regimoji (ėjimo maršruto sekimas).

Žmogui, pradėjusiam mokytis judėjimo veiksmo, gaunama informacija (įvairių receptorių signalai) padeda ne tik kontroliuoti veiksmą, bet ir jį analizuoti. Kad kontrolė netolygi analizei, aišku iš šių sąvokų:

- kontrolė – tai veiksmų programos atlikimo ir rezultatyvumo patikrinimas, patikslinimas;

- analizė – tai reikalingos informacijos paieška, jos suskaidymas, informacinių vienetų išskyrimas, sugretinimas, t. y. sudėtinga mąstymo veikla (ką ir kaip reikia daryti, kur ir dėl kurios priežasties veikla sutriko, kaip pataisyti, pakoreguoti veiksmo programą).

Aišku, kad tokią užduotį atlikti pradedančiam sportininkui sunku. Suprantama, kad tokioje situacijoje jis priverstas priskirti dinaminę koncentruotą kontrolę kuriai nors vienai rūšiai (prasminei, regėjimo, raumenų) arba sulėtinti judėjimą, suskaidyti jį, kad po perceptyvinės kontrolės suvoktų, koks jo valdomų judesių rezultatas. Būtina atsižvelgti dar ir į tai, kad tikslus pratimo vaizdas jam dar nesuformavo, o gaunami iš proprioceptorių signalai silpnai diferencijuojami.

Išmokus veiksmą fizinio pratimo atlikimo proceso prasmine kontrolė ir analizė nebėra būtinos (išskyrus ypač atsakingus atvejus). Svarbu, kad atlikdamas veiksmus žmogus visada realizuoja jų sekimo funkciją – būna „įjungęs“ savo perceptyvinę foninę kontrolę. Eidami gatve ir kalbėdami su pakeleiviu, mes tiksliai laikomės numatyto maršruto, nors tam ir nepritraukiame dinaminės kontrolės (koncentruoto dėmesio). Nešdami krepšį mes nuolat jaučiame spaudimą plaštakai ir rankos raumenų įtampą, nors ir nesuteikiame šiems pojūčiams ypatingos reikšmės. Tai, kad šiose situacijose mes kontroliuojame veiksmą, matyti iš to, kad kai tik sulaukiame naujų pojūčių (signalų), liudijančių apie nepriklausančius nuo mūsų veiksmo programos pakitimus (kliūtis kelyje, mes suklopome, nutrūko krepšio

rankena ir jo svorio centras pakito), mes iš karto reaguojame į šiuos pokyčius pasitelkdami koncentruotą dėmesį.

Veiksmų automatizacijos kontrolė. Šis klausimas tradiciškai priklauso fiziologijos mokslui. Fiziologų nuomone, tai biologiškai tikslingas ir neišvengiamas veiksmų valdymo optimizacijos procesas, o ne sąmoningas ir tyčinis mokinio poveikio atliekamoms operacijoms ir veiksmams pertvarkymas.

Pedagogų ir sporto mokslininkų nuomone, automatizacija – tai tik mokymu įgyta veiksmo dinaminės kontrolės išjungimo galimybė, o ne tokio išjungimo būtinybė ir neišvengiamumas. Taigi griežtai susieti įgūdžių su automatizacijos fenomenu visai nebūtina, nes tam nėra pakankamo fiziologinio pagrindo.

Dėl to iškyla klausimų:

1) jeigu judėjimo veiksmas gerai išmoktas, taisyklingai, greitai ir ekonomiškai atliekamas, bet dėl išorinių veiksnių, aplinkybių (pavyzdžiui, reikšmingos varžybų situacijos) jį mokinys atlieka esant visiškai dinaminei kontrolei, tai ar jis jau yra įgūdis?

2) ar blogai išmoktas, bet automatizuotas veiksmas yra įgūdis?

Atsakymai į šiuos klausimus priklauso nuo tos pozicijos, kurios mes laikysimės: jeigu tradicinės, kai įgūdžiu laikomas bet koks automatizuotas veiksmas (prisiminkim apibrėžimą iš vadovėlių: įgūdis – automatizuotas veiksmas), tai į abu klausimus atsakymas bus teigiamas; jeigu laikysimės pozicijos, kad įgūdis – tai suformuotas gebėjimas, atitinkantis reikalaujamą etaloną, o automatizacija – vienas iš galimų (bet tikrai nebūtinų) išmokto veiksmo (gebėjimo) valdymo būdų, tai atsakymas į abu klausimus turėtų būti neigiamas.

Kodėl žmogus tam tikroje veiksmo išmokimo stadijoje gauna tokią galimybę? Pirmiausia todėl, kad jis įsiminė, ką ir kokia tvarka reikia daryti, ir šį savo žinojimą perkėlė į perceptyvinių veiksmo pagrindą. Ar jis taisyklingai atlieka veiksmą, žmogus sužino iš pojūčių, kuriuos pradeda jautriai skirti, ir žinodamas etalonines šių pojūčių charakteristikas „nuskaito“ jas esant foninei kontrolei kaip raides ir žodžius. Daugkartinis sėkmingas veiksmo atlikimas leidžia atsirasti pasitikėjimo savimi jausmui, tikėjimui, kad per kitus bandymus veiksmas bus atliktas taisyklingai, kaip „savaiame suprantamas“, be koncentruotos dinaminės jo kontrolės. Be to, besiformuojantis dinaminis stereotipas (pagal I. Pavlovą) daugeliu atveju panaikina impulsų paleidimo (nevaržomų, laisvų komandų) prasminės kontrolės būtinybę kitiems, vienam po kito einantiems judesiams: juk dinaminio stereotipo ypatybė yra ta, kad perėjimas nuo vienos veiksmo dalies prie kitos vykdomas automatiškai, nes vieno judesio pabaiga yra kito judesio pradžios signalas.

Kadangi veiksmų automatizavimas nesusijęs su atliekamų veiksmų analizės būtinumu, labai sutrumpėja paties veiksmo atlikimo laikas. Šį laiką sutrumpina ir kiekvieno tolesnio veiksmo nuspėjimas, kai vėlesniam veiksmui rengiamasi prieš tai buvusio pabaigoje.

Stengimasis pagerinti judesių erdvinį tikslumą, judesių amplitudės proporcingumą susijęs ne tik su šių judesių etalonų patikslinimu, bet ir su nereikalingos psichinės, o kartais ir emocinės įtampos, kylančios iš mokinio noro atlikti jį taisyklingai, pašalinimu.

Akivaizdu, kad judėjimo veiksmo atlikimo technikai pagerinti įtakos turi ne patys pratimai, o netikslumų korekcija juos atliekant, jų apmąstymas ir klaidų taisymas per pakartotinius bandymus. Būtent taip reikia suprasti Bernšteino pasakymą, kad „pratimas yra kartojimas be pakartojimo“. Judėjimo veiksmų netikslumų ir klaidų suvokimas per pirmą mokymosi stadiją yra privaloma sąlyga, nes priešingu atveju pakartotinis klaidingo veiksmo atlikimas gali tik įtvirtinti klaidą ir net apsunkinti reikiamo įgūdžio formavimą.

Veiksmų automatizacija, atsiradusi dėl pratimo mokymo, treniravimo, turi galimybę (bet ne būtinybę!) „išjungti“ (perėjimu į foninę kontrolę) atliekamo veiksmo arba jo dalių dinaminę kontrolę (aiškų suvokimą) ir nukreipti ją į išorinę situaciją. Dėl to ir atsiranda galimybė pasirinkti sportinių žaidimų taktines kombinacijas, išreikšti sportinio šokio emocijas ir kt.

Veiksmų deautomatizacija ir įgūdžio praradimas. Dažnai į blogesnę veiksmo atlikimą žiūrima kaip į įgūdžio praradimą, jo deautomatizaciją. Išmoktų veiksmų tinkamas atlikimas pirmiausia priklauso nuo įgūdžio struktūros visumos, nuo to, kaip judėjimo (motorinio) veiksmo kinetinė struktūra atitinka prasminę struktūrą. Prasminė struktūra parodo, ką reikia daryti (kokie judesiai turi sudaryti judėjimo veiksmą, kokia tvarka jie turi eiti vienas po kito, kokių būdu turi būti atliekamas veiksmas). Kinetinė struktūra apibūdina judėjimo (motorinį) veiksmą judesių erdvės, jėgos ir laiko paramerais. Praktika rodo, kad tarp šių dviejų judėjimo veiksmo struktūrų egzistuoja sudėtingi ir nevienareikšmiai santykiai. Viena vertus, akivaizdu, kad veiksmo programos atlikimas priklauso nuo judėjimo (psichomotorinių) ypatybių, kurios sudaro pagrindą jos realizacijai, atitinkančiai kinetinės struktūros suformuotą įgūdį, ir kad be šitos struktūros negalima kokybiškai atlikti veiksmo programos. Kita vertus, nepaisant fizinių gebėjimų involiucijos, su amžiumi atsiranda įgūdžio kinetinės struktūros pakitimų, tačiau judesių schema (prasminė struktūra) negriaunama, o veiksmas valdomas automatizuotai. Pakanka prisiminti išsaugojamus iki senatvės stalo teniso, čiuožimo, plaukimo ir

kt. įgūdžius, nors pagal kinetinę struktūrą (jėgą, greitį) atliekami judesiai yra toli gražu ne tokie, kokie buvo jaunystėje.

Santykinę judėjimo veiksmų kinetinės ir prasminės struktūrų nepriklausomybę liudija ir tai, kad žmogus, pradedantis mokytis kokio nors judėjimo veiksmo, gali jį techniškai imituoti (mažu greičiu ar be prietaisų), tačiau bandymas atlikti tą veiksmą „iš tikrųjų“, visa jėga, tuoj pat sugriauna tą techniką.

Vadinasi, įgūdžio efektyvumo sumažėjimas – gana sudėtingas reiškinys, todėl negalima daryti skubotų išvadų apie įgūdžio praradimą, apie veiksmo deautomatizaciją, neišsiaiškinus blogiau atliekamo pratimo priežasties.

Tikslinga skirti kelias **deautomatizacijos rūšis**. Ji gali būti nuolatinė ir laikina. Nuolatinė deautomatizacija atsiranda tuo atveju, kai žmogus ilgą laiką nenaudojo anksčiau išmokto judėjimo veiksmo. Čia suveikia dinaminio stereotipo slopinimo mechanizmas, judamųjų pojūčių užmiršimas, judesių koordinacijos sutrikimas. Laikina deautomatizacija susijusi su konkrečia situacija ir savo prasme tampa sąmoninga. Ji susijusi ir su tais atvejais, kai žmogus pradeda kruopščiai rengtis veiksmui ir tyčia kontroliuoja šio įvykio eigą arba kai sportininkui kas nors sunkiai sekasi, „neišeina“. Todėl veiksmo atlikimo technikos pablogėjimas netampa deautomatizacijos pasekme – atvirkščiai, veiksmo deautomatizacija (t. y. priverstinis dinaminės kontrolės, arba koncentruoto dėmesio, pritraukimas) atsiranda būtent todėl, kad kažkodėl komplikavosi sportininko atliekamo judėjimo veiksmo techninis atlikimas, kuris daug priklauso nuo to, ar priprato sportininkas analizuoti mokomąjį veiksmą. Daugkartinis veiksmo atlikimas nesistengiant suvokti jo biomechaninės struktūros daugeliui sportininkų neleidžia susidaryti sąmoningo judesių struktūros vaizdo. Jeigu sportininkas nuo pirmųjų veiksmo mokymosi žingsnių yra pripratintas analizuoti jo atlikimo kokybę, tai sąmoningas koncentruoto dėmesio pritraukimas tam veiksmui atlikti nesumažina jo atlikimo kokybės (Iljinas, 2001).

Svarbu ir tai, ką sportininkas bando kontroliuoti ir analizuoti įgūdžio formavimo procese. Nustatyta, kad vienais atvejais judesių suvokimas pagreitina įgūdžio formavimąsi, o kitais – sulėtina. Pirmu atveju judesių suvokimas reiškia krypties, amplitudės, pastangų, judesių tempo, t. y. judėjimo veiksmo struktūros, kinetinę kontrolę. Antru atveju bandoma sukoordinuoti atskirų raumenų grupių darbą į vientisą judėjimo veiksmą. Šie duomenys akivaizdžiai rodo, kad netikslinga kištis į gimtas koordinacijas, t. y. į žemesnius judesių konstravimo lygius (Bernšteinas, 1966).

Taigi veiksmų automatizacija nėra **privalomas** įgūdžio požymis. Svarbiausia – veiksmo atlikimo kokybė, atitinkanti duotą pavyzdį. Automatizuoti gali-

ma ir netaisyklingai atliekamą veiksmą, todėl automatizacija neturi tapti svarbiausiu tikslu, ji – tik paties mokinio veiksmų kontrolės būdų psichologinio pertvarkymo padarinys (lydintis reiškinių kartojimą). Sportininkas išlaisvina veiksmą iš dinaminės (pirmiausia prasminės) kontrolės, užkerta kelią dinaminiam stereotipui formuotis, atsiranda pasitikėjimas, kad ir be šios kontrolės veiksmas bus atliktas taisyklingai. Todėl judėjimo veiksmo kokybė išauga tiek dėl smulkesnės kinetinių pojūčių diferenciacijos, tiek dėl nenaudingos psichinės ir fizinės įtampos, susikaustymo pašalinimo – judesiai tampa natūralesni, ekonomiškesni, vientisi.

Įgūdžio susidarymas lemia ir judesio lengvumą, ritmiškumą bei ekonomiškumą. Aukščiausiose įgūdžio lygiuose atsiranda specialus subtilus suvokimas – „vandens pajautimas“, „kamuolio pajautimas“, „sniego jautimas“ ir pan. Tačiau judėjimo veiksmo įgūdžio stabilizacija neturi kliudyti judesio variantiškumui, pvz., gimnastas gali pakilti skliautu ant skersinio įvairiais būdais, bėgikas naudoti įvairią bėgimo techniką atsižvelgdamas į vietovės reljefą, pradėti ir baigti veiksmą esant įvairioms kūno padėtimis ar esant nepalankioms išorinėms sąlygoms (išorinių jėgų priešinimasis, erdvės apribojimas ir kt.). Veiksmo ar judesio variantiškumas susijęs su naujo mokėjimo atsiradimu, gebėjimu kiekvienu atveju išsirinkti geriausią veiksmo atlikimo variantą.

Kai įgūdis gali būti pritaikomas įvairiomis sąlygomis, tai reiškia, kad prie pagrindinio dinaminio stereotipo papildomai susidarė naujos judėjimo reakcijos į dirgiklius, signalizuojančius apie aplinkos pokyčius. Tai ir lemia meistro virtuozą, kontroliuojančio judesius įgūdžius, subrendimą.

Vertinant įgūdį, reikia atsižvelgti į tai, kad sąvoka „įgūdis“ nebūtinai reiškia tobulą techniką. Įgūdžiai gali būti ir klaidingi. Netikslių įgūdžių susiformavimas kelia didelį pavojų. Dinaminio stereotipo smegenų žievėje patvarumas yra sunkiai sugriaunamas. Įgūdžiui pakeisti būtina sustabdyti tam tikrus veiklos procesus galvos smegenų žievėje ir praktiškai formuoti naują įgūdį. Tai padaryti įmanoma tik tada, kai naujo judėjimo veiksmo varianto kartojimų skaičius viršija pirmo varianto kartojimų skaičių. Bet ir šiuo atveju pirmykščio dinaminio stereotipo pėdsakai smegenų žievėje išlieka ir sunkiomis nervų sistemai sąlygomis (pervargimas, emocijos, varžybų aplinkybės ir pan.) gali vėl atsirasti, t. y. judėjimo veiksmas bus atliktas kaip ir anksčiau. Nauja judėjimo veikla turėtų remtis tik tvirtai ir taisyklingai susiformavusiais įgūdžiais.

4.2. Judėjimo veiksmų įgūdžių raidos dėsningumų reikšmė mokymo proceso struktūrai

Teigiama ir neigiama įgūdžių sąveika. Įgūdžių formavimosi procese jie vienas ar kitaip vienas kitą veikia. Anksčiau įgyti įgūdžiai vadinamuoju perkėlimo mechanizmu gali palengvinti arba apsunkinti naujo įgūdžio formavimą. Daugeliu atvejų esamų įgūdžių perkėlimas padeda susidaryti naujiems mokėjimams ir įgūdžiams. Pvz., mažo kamuoliuko mėtymo įgūdis padeda išmokti mėtyti ietį, važiavimo dviračiu įgūdis – važiuoti motociklu, akrobatiniai pratimai palengvina šuolių į vandenį išmokimą, gimnastai lengviau ir greičiau išmoksta naujus elementus, jei jų pagrindinė struktūra sutampa su anksčiau išmoktų elementų struktūra ir t. t. Tokia įgūdžių sąveika vadinama **teigiamu įgūdžių perkėlimu**.

Teigiamo perkėlimo fenomenas plačiai naudojamas judėjimo veiksmų mokymo(si) procese. Juo remiasi mokymo modeliavimas ir parengiamieji pratimai. Tačiau reikia pažinti ir neigiamo perkėlimo efektą, kad laiku būtų galima tą perkėlimą pastebėti ir pašalinti.

Teigiamas įgūdžių perkėlimas būna sklandžiausias tais atvejais, kai veiksmų struktūra panaši. Taigi judėjimo veiksmų mokymąsi reikia planuoti nuoseklų, tokį, kad vienu veiksmų išmokimas sudarytų teigiamo perkėlimo pagrindą kitiems išmokti. Ypač tai reikšminga tokiems pratimams, kurie pasižymi judėjimo akto įvairiapusiškumu (pvz., gimnastika, šuoliai į vandenį). Čia daugumą judėjimo veiksmų pagal jų struktūrinį panašumą galima suskirstyti į grupes. Kiekviena iš jų tada bus kaip parengiamoji kitai, t. y. vienu išmokimas palengvins išmokti kitas. Pvz., mokyti slidinėti rekomenduojama pradėti nuo pakaitinio dvižingsnio todėl, kad jis turi įprasto ėjimo elementų. Tada galima pereiti prie vienašios dvižingsnio, pakaitinio vienžingsnio ir kt. veiksmų.

Sporto šakose, kur veiksmų įvairumas ne toks didelis, teigiamo perkėlimo efektas pasiekiamas specialiais parengiamaisiais ir/ar imituojamaisiais pratimais. Pvz., čiuožimo riedučiais imitavimas sėkmingai taikomas čiuožimui. Reikia turėti galvoje, kad teigiamas perkėlimas plačiausiai pasireiškia pirmajame veiksmo mokymo(si) etape. Toliau jis darosi labiau detalizuotas ir teigiamas efektas rečiau gali pereiti į neigiamą.

Įgūdžio perkėlimas būdingas ir mokantis vienpusių judesių (metimai viena ranka, mostai ant arklio viena kryptimi, šuoliai), taip pat veiksmų, kuriems atlikti reikia maksimalios jėgos arba aukšto pratimų technikos lygio. Tai gimnastika, akrobatika, šuoliai į vandenį ir kt. Daugeliu atvejų vienpusius judesius tenka „pa-versti“ dvišiais (imtynės, slalomas, sporto žaidimai).

Tiesioginio vienpusių judesių įgūdžių perkėlimo į kitus nėra. Bet jeigu yra susiformavęs veiksmo į vieną pusę įgūdis, tai esama prielaidų ir greitesniam veiksmo į kitą pusę įgūdžio susiformavimui, nes kai kurios judesių fazės gali būti bendros abiem veiksams. Tačiau kuo sudėtingesnis judėjimo veiksmas, tuo mažiau galimybių tokioms prielaidoms, nes iškils poreikis formuoti naują dinaminį stereotipą.

Pastebima ir įgimtų automatizmų įtaka. Įgimti automatizmai naujiems veiksams išmokti turi svarbią reikšmę. Vienu atveju jie padeda, kitu – trukdo. Pavyzdžiui, įgimta kryžminė koordinacija duoda natūralų pagrindą ėjimui, bėgimui ir kitiems panašioms veiksams, todėl nustatant mokymo nuoseklumą būtina remtis paveldėtomis koordinacijomis.

Mokymo proceso kokybė priklauso ir nuo judesių įgūdžių ir fizinių ypatybių suderinimo – integravimo. Mokėjimai ir įgūdžiai formuojami atsižvelgiant į motkinio fizinę būklę. Esant nepakankamam fizinių ypatybių išlavėjimo lygiui, gali susidaryti netinkamas, iškreiptas veiksmo įgūdis. Tai dažnai pastebima, kai formuojamas atskirų elementų ar judėjimo veiksmų technikos įvaldymas nesant pakankamo bendrojo ir specialiojo fizinio parengtumo.

Judesio mokymo trukmė bei sunkumas dažnai priklauso nuo jo struktūros sudėtingumo. Veiksmaus struktūros sudėtingumą apibūdina judesių kiekis, jų tikslumo erdvėje, laike poreikis, raumenų darbo apimtis, taip pat viso to sąveika, t. y. bendras judėjimo akto ritmas.

Kai kuriems judesiams charakteringas ypatingas jų atlikimo erdvėje tikslumas, jie griežtai neapribojami laiku. Tai gimnastikos pratimai, atliekami nestabilios pusiausvyros padėtyje, dailiojo čiuožimo elementai ir pan. Šiais atvejais mokymo procese pagrindinį vaidmenį vaidina metodai, veikiantys judesių korekciją erdvėje (įvairūs matomi orientyrai ir kt.).

Kiti judėjimo veiksmai išsiskiria griežtu jų atlikimo laiko apribojimu. Dažnai judesio pradžia ir pabaiga limituota sekundės dalimis, pvz., boksuojantis, fechtuojantis, kai reikia gebėti smogti smūgį ar atlikti dūrį į tą kūno dalį, kuri atsidengia akimirka. Panašių veiksmų gausu akrobatikoje, atliekant šuolius, sportinėje gimnastikoje, kai atitinkamus judesius liemeniu ar galūnėmis (susilenkimas, išsitiesimas) reikia atlikti ne tiek tiksliai, kiek tinkamu laiku. Mokant tokio tipo judesių, pagrindiniai metodai bus tokie, kurie padės įvertinti ir koreguoti laiko parametrus. Gana veiksmingi yra įvairūs garsiniai signalai.

Sunkiausiai išmokstama tokių judėjimo veiksmų, kuriems reikia judesių tikslumo tiek erdvėje, tiek ir laike ir kurių atlikimas susijęs su raumenų darbo tikslu-

mu. Tokiems veiksams dažniausiai priklauso įvairūs cikliniai arba acikliniai (mišraus tipo) judesiai: šuolis su kartimi, kalnų slidinėjimas, sudėtingi šuoliai į vandenį, gimnastikos pratimai, kai kurie imtynių veiksmas ir kt.

Šių judėjimo veiksmų mokymo metodika sudėtinga. Esant galimybei, tikslinga taikyti dalinį mokymo(si) metodą. Vienais atvejais galima pradėti nuo pagrindinio to judėjimo veiksmo elemento mokymosi (įrankio paleidimas metant, atsišpyrimas atliekant šuolius ir pan.), kitais atvejais, kai pagrindinio elemento atlikimas priklauso nuo parengiamojo, tikslinga pradžioje išmokyti parengiamąjį elementą (mostas ant lygiagrečių kūno svorį perkeltiant į riešus ir tik po to mokomasi atlikti mostą atgal). Kartais, kad būtų išvengta galimų traumų, pradžioje išmokytas baigiamasis judesio elementas (pvz., taisyklingas nušokimas).

4.3. Mokymo proceso struktūra ir jo etapų ypatybės bei uždaviniai

Yra skiriami trys judėjimo veiksmo mokymo(si) etapai (pakopos):

- pradinio mokymo(si),
- išsamaus mokymo(si),
- veiksmo tobulinimo(si).

Pradinis mokymas(is). Pagrindinė jo paskirtis – išmokyti pagrindinio veiksmo technikos varianto, įgyti naujo judėjimo veiksmo technikos pagrindus.

Šiuo etapu turi susidaryti dinaminio stereotipo pagrindas. Pradinio mokymo(si) etape vyksta įgimtų ir įgytų refleksų atranka ir susidaro nauji refleksai. Specifinės šio etapo ypatybės:

- nepakankamas judesių tikslumas erdvėje ir laike, nepastovus judėjimo akto ritmas;
- trūksta vientisumo tarp atskirų judėjimo veiksmo fazių;
- netikslus raumenų darbo panaudojimas.

Visa tai lemia nervinių procesų ir radiacija galvos smegenų žievėje. Išoriškai tai pasireiškia judesių nukrypimais nuo reikalingų krypčių ir amplitudžių, taip pat raumenų darbo neatitikimu judėjimo veiksmo struktūrai. Mokiniai atlieka judesius be reikalo įtempę viso kūno ar jo dalių raumenis, t. y. neracionaliai naudoja energetinius išteklius. To pasekmė – padidėjęs nuovargis ir mažas darbingumas. Žinant šiuos ypatumus, pradinio mokymo etapu reikia spręsti šiuos **uždavinius**:

- formuoti vientisą judėjimo veiksmo vaizdinį, pagrįstą to veiksmo technika;

- papildyti judėjimo veiksmą tais elementais, kurie padėtų išmokti naują veiksmą;
- pašalinti nereikalingus judesius, nereikalingą raumenų įtampą;
- siekti, kad veiksmas būtų atliktas visas.

Tiems uždaviniams spręsti šiame mokymo etape reikia remtis mokymo (didaktikos) principais.

Pradinis judėjimo veiksmo mokymo etapas yra pirminis supažindinimas su veiksmu. Pirmiausia papasakojama apie veiksmo struktūrą, jo ypatybes ir reikšmę, išdėstomi jo atlikimo technikos pagrindai, taip pat leidžiama pabandyti jį praktiškai atlikti. Pasakojimu reikia atskleisti mokomo judėjimo veiksmo paskirtį, sukelti susidomėjimą juo, parodyti jo fiziologinę, socialinę ir sportinę reikšmę. Taip pat turėtų būti pateikiamos žinios apie to veiksmo atsiradimą (istorinė charakteristika). Technikos pagrindus pradžioje reikėtų perteikti kuo trumpiau ir bendrais bruožais, tačiau vartojant tikslus judėjimo veiksmo ar jo dalių terminus. Detaliai supažindinti su veiksmo technika netikslinga, nes mokiniai dar bus nepajėgūs suvokti visą naują informaciją, išiminti daug detalių, iki galo perprasti visą judėjimo veiksmą. Tikslinamos ir gilinamos žinios bus toliau mokantis ir tobulinant judėjimo veiksmą. Kartu su pasakojimu ir aiškinimu veiksmas turėtų būti gyvai rodomas arba demonstruojamas tam tikromis vaizdinėmis priemonėmis. Iš pradžių reikėtų gyvai parodyti pagrindinį jo variantą. Kad judėjimo veiksmas būtų tinkamai suvoktas, vertėtų panaudoti ir didaktiškai paryškinto gyvo rodymo ar demonstravimo būdus (rodyti sulėtintai, išryškinant pagrindines judėjimo veiksmo fazes ar atskirus judesius). Baigus mokinius supažindinti su judėjimo veiksmu, reikėtų leisti jiems patiems jį atlikti. Atsižvelgiant į judėjimo veiksmo struktūros sudėtingumą, galima leisti atlikti arba visą veiksmą (jeigu esame įsitikinę, kad tai įmanoma), arba palengvintą jo variantą (pvz., mesti kamuoliuką ar ietį iš vietos), arba vieną iš veiksmo dalių (pvz., sukti kūjį).

Pradiniame mokymo etape būtina įgyvendinti didaktinio sąmoningumo ir aktyvumo principo reikalavimus. Mokytojas (dėstytojas) pateikdamas užduotį turi siekti, kad ji būtų tiksliai ir aiškiai suprasta. Mokiniai turi susidaryti aiškų vaizdinį, ką reikia atlikti, kaip atlikti, turi sąmoningai suprasti, kodėl reikia taip, o ne kitaip atlikti, koks laukiamas veiksmo rezultatas.

Pažinimo procesui didelę įtaką turi ideomotorinės reakcijos, kurios sėkmingai padeda mobilizuoti įgimtus ir įgytus refleksus. Naują veiksmą mokinyss galės išivaizduoti detaliau ir tiksliau, jeigu jis savo praktikoje bus susidūręs su į jį panašiais elementais. Šiuo „atramos ieškojimo“ laikotarpiu ypatingą reikšmę įgauna įvairūs palyginimai.

Patirties ir palyginimų pagrindų susidaro būsimo judėjimo veiksmo vaizdinys, konkrečiai suvokiama užduotis, susiformuoja būsimo veiksmo modelis, kaip prielaida ir pagrindas reikiamiems judesių refleksams susidaryti. Siekiant aiškiau suprasti judėjimo veiksmą, kartais tikslinga parodyti ir dažniausiai pasitaikančias jo klaidas, kad iš karto būtų galima jų išvengti.

Mokymo vaizdumo principas pradiniam mokymo etape gali būti realizuojamas įvairiais metodais, padedant mokiniui susiformuoti reikiamus pojūčius ir įsivaizduoti pagrindines judėjimo veiksmo fazes. Tai pasiekama vaizdingu aiškinimu, aiškiu parodymu, panaudojant įvairius regimuosius orientyrus, garsinius signalus, ir atitinkamų pojūčių, kurie turi atsirasti taisyklingai atliekant judesius, suformavimu. Didelę reikšmę pirmąkart mokantis veiksmo turi ir tiesioginė pagalba. Tai padeda greičiau ir tiksliau pajusti reikiamą judesio kryptį, amplitudę, greitį, o svarbiausia, leidžia išvengti ryškaus judesio iškraipymo ir galimų traumų. Vis dėlto teikiama pagalba neturėtų mažinti mokinio aktyvumo. Tikėdamasis vien mokytojo pagalbos jis gali nerodyti pastangų. Pagalba turėtų tik sužadinti mokinio norą išmokyti ir sustiprinti jo pastangas. Svarbu neužmiršti, kad nuolatinė pagalba gali įgyti signalinę reikšmę ir tapti būtinu judesio dinaminio stereotipo elementu. Tada pagalbos nutraukimas gali sukelti ir stereotipo sutrikimą. Taigi pagalbą reikėtų nutraukti, kai tik mokinys gali savarankiškai atlikti užduotį. Pagalba bus žalinga ir tais atvejais, jeigu mokytojas iškraipys judesio struktūrą.

Prieinamumo (adekvatumo) principo veiksmingumas pradiniam mokymo etape priklauso ir nuo mokinio judėjimo veiklos patirties. Kuo patirtis įvairesnė, tuo greičiau ir lengviau susidarys nauja judesių sistema, kaip galvos smegenų žievės, gebančios „perjungti“ savo funkcijas, veiklos rezultatas. Svarbi sąlyga prieinamumui (adekvatumui) užtikrinti – tinkamas mokojo judėjimo veiksmo struktūros sudėtingumo įvertinimas. Jeigu veiksmas yra sudėtingos struktūros, tai po to, kai bus suformuotas vientisas jo vaizdinys, tikslinga pradėti jo mokymą(si) dalimis – daliniu mokymo(si) metodu. Šio metodo pranašumas tas, kad dėmesį vienu metu galima koncentruoti tik į gana ribotą elementų kiekį. Todėl pradinio mokymo etape, kai visos judėjimo veiksmo fazės turėtų būti atliekamos dėmesingai, gali įsitvirtinti kai kurios judesių klaidos. Vientisam judėjimo veiksmui kartoti reikia ženkliai daugiau fizinių ir psichinių pastangų. Sudėtinga sąlyginių refleksų sistema susidaro lengviau, kai jos pagrindas iš pradžių būna kuriamas nedidelėmis dalimis, t. y. mokymasis veiksmo dalimis daro teigiamą įtaką nervinių procesų dinamikai.

Taikant dalinį mokymą, veiksmo skaidymas į dalis neturi būti mechaniškas, t. y. neturi iškreipti veiksmo struktūros, nes tada dalys nustos buvusios vientiso judėjimo veiksmo dalimis. Išskirtos judesio fazės turėtų kiek galima labiau išlaikyti vientiso judesio veiksmo dinامينius ir vidinius parametrus.

Mokantis atskirų judėjimo veiksmo dalių, jų įtvirtinti iki dalinių įgūdžių nereikia, nes jungiant dalis į vientisą judėjimo veiksmą tokie įgūdžiai, pasireiškus neigiamos įgūdžių sąveikos mechanizmui, gali trukdyti.

Kita prieinamumo (adekvatumo) principo taisyklė pradiniam mokymo etape – reikalavimas, kad veiksmo struktūra atitiktų mokinio fizines ypatybes. Jeigu fizinė būklė nėra tokia, kad mokinys galėtų iki galo ir taisyklingai atlikti veiksmą, tikslinga mokymąsi atidėti iki to laiko, kol bus pasiektas reikiamas fizinių ypatybių išlavėjimo lygis. Priešingu atveju, gali įsitvirtinti netaisyklingas judėjimo veiksmas, kurį ateityje bus sunku ištaisyti.

Mokymosi sistemingumas pradiniam etape pirmiausia pasireiškia optimalaus užduoties kartojimų skaičiaus ir reikiamo intervalo tarp kartojimų nustatymu. Tai reiškia, kad mokiniai turėtų gebėti atlikti pratimą keletą kartų iš eilės su tokiais intervalais, kurie leistų atgauti jėgas kitam kartojimui, taip pat įvertinti, apgalvoti pratimo atlikimą, išklausti mokytojo (trenerio) patarimus, įsisaugoti, įsivaizduoti eilinę užduotį ir būdus bei priemones jos atlikimui pagerinti. Kartu turi išlikti pratimų atlikimo pojūčių pėdsakai. Esant labai ilgiems intervalams (pvz., eilės laukimas), pojūčių pėdsakai gali išnykti.

Jeigu mokoma labai sudėtingos struktūros judesiu, kuriems atlikti reikia didelių fizinių pastangų, ir jėgų netekimas pavargus gali tapti traumų priežastimi, tai netikslinga kartoti veiksmą keletą kartų iš eilės be pertraukų. Priešingai, šiuo atveju intervalai bus atitinkamai didinami, kad prieš kartojant pratimą būtų užtikrinta reikiamas poilsis ir tinkama psichologinė nuotaika.

Išsamus mokymas(is). Šio mokymo(si) etapo paskirtis – pirminį paviršutinišką mokėjimą padaryti tikslesnį, detalesnį, jis turi artėti prie judėjimo veiksmo įgūdžio. Pradinio mokymo etape apsiribojama pagrindinės judėjimo veiksmo technikos įvaldymu, o šiame etape jo detalės išmokstamos ir tikslinamos erdvės ir laiko atžvilgiu, t. y. vyksta veiksmo specializacija. Dinamines ir ritmines judesio charakteristikas patikslinti leidžia specifinių smegenų žievės procesų koncentracija ir atitinkamo vidinio jų slopinimo išplitimas. Dėl to gerėja nervinių procesų paslankumas. Pratimų biomechaninės struktūros tikslinimas yra gana ilgas procesas, nes fiziologiškai vyksmas pertvarkomas laipsniškai. Šio etapo trukmė gali būti įvairi atsižvelgiant į judėjimo veiklos struktūrą, į bendrąjį ir specialųjį fizinį parengtumą, į nervinės

veiklos tipą. Šis etapas gali pailgėti atsiradus sunkumų įveikiant tokius reiškinius, kurie pasireiškia neigiama įgūdžių sąveika dėl galimų klaidingų įgūdžių ir įgimtų automatizmų poveikio. Pagrindiniai išsamaus mokymo(si) etapo **uždaviniai**:

- skatinti nuodugniau suprasti mokomus judėjimo veiksmus ir jų dėsningumus;

- išmokti ir patikslinti technikos detales;

- judėjimo veiksmą atlikti gerai, laisvai ir visą iš karto.

Svarbi vieta šiame mokymo etape tenka sąmoningumo ir aktyvumo principui. Būtina suteikti kuo išsamesnių žinių apie išmoktų pratimų dėsningumus ir jų pritaikymo galimybes. Svarbu pratinti mokinius savarankiškai analizuoti pratimų techniką ir įvertinti pasiektus rezultatus. Tuo tikslu plačiai taikytini tokie metodai kaip detalizuotas pasakojimas ir pokalbis, tarpusavio aiškinimasis ir savęs analizavimas savarankiškai įvertinant judesių pojūčius.

Svarbią reikšmę šiame etape įgauna **greitosios informacijos** metodas. Jis padeda sąmoningai koreguoti judėjimą vadovaujantis objektyviais ir tiksliais rodikliais tiek erdvės, tiek ir laiko atžvilgiu.

Judesiams tikslinti reikšminga yra **ideomotorinė treniruotė**, susieta su praktiniu pratimų atlikimu. Sąmoningai sukelti judesių vaizdiniai ne tik padeda elementariai išmokti judesius, bet ir leidžia juos patikslinti. Žymus psichologas Puni pateikia šiuos duomenis: įprastai kartojant pratimus judesių tikslumas didėja iki 60%, o ideomotorinė treniruotė kai kuriais atvejais tą rezultatą leidžia pagerinti dar iki 40%.

Vaizdumo principas išsamaus mokymo(si) etape įgyvendinamas tokiais metodais, kurie padeda anksčiau išmoktą atlikimo būdą detalizuoti ir konkretizuoti. Be gyvo veiksmo rodymo, šiame etape plačiai taikytinas jo demonstravimas: kino medžiaga, schemas, grafikai, muliažai ir kt. Kaip pagalbinė priemonė raumenų pojūčiams ugdyti kartais naudojamas regėjimo apribojimas, pagrindinį vaidmenį suteikiant judėjimo analizatoriui.

Siekiant prieinamumo (adekvatumo) ir individualizacijos šiame etape taikytini atitinkami papildomi pratimai ir kontroliniai testai, išryškinantys kiekvieno mokinio (sportininko) savitumus.

Iš mokymo metodų vis svarbesnė vieta skiriama ištisiniam pratimo kartojimui. Dalinis mokymo metodas įgauna pagalbinį vaidmenį ir taikomas tik trumpą laiką, tikslinant kai kurias judėjimo veiksmo detales.

Įgyvendinant sistemingumo principą šiame etape pratimų kartojimų skaičius tiek per atskiras pratybas, tiek per jų seriją pamažu didinamas, tačiau taip,

kad tai mokinio nesuvargintų ir kad tai netaptų judesių struktūros suardymo priežastimi.

Veiksmo tobulinimas(is). Tai baigiamasis judėjimo veiksmo mokymo(si) etapas, kurio paskirtis – įgytą mokėjimą paversti įgūdžiu ar jo pagrindu suformuoti naują mokėjimą, juos pritaikyti skirtingoms sąlygoms. Šio etapo trukmė gali būti įvairi. Sporto treniruotėje jis gali trukti keletą metų. Fiziologiniu požiūriu šiame etape įsitvirtina susidaręs dinaminis stereotipas, kuris ilgainiui papildomas įvairiais jo variantais, atitinkančiais įvairius technikos variantus. Pagrindiniai šio etapo **uždaviniai:**

- įtvirtinti išmoktą judėjimo veiksmą toliau tikslinant jo detales;
- ieškoti individualios technikos bruožų;
- ugdyti reikiamas fizines ypatybes;
- užtikrinti taisyklingą judėjimo veiksmo atlikimą įvairiomis sąlygomis;
- užtikrinti tobulą veiksmo atlikimą esant maksimalioms fizinėms pastangoms, varžybų sąlygomis.

Šiems uždaviniams įgyvendinti taikoma speciali mokymo metodika ir reikalavimai.

Realizuojant sąmoningumo ir aktyvumo principą atsižvelgiama į tai, kad kai mokėjimas tampa įgūdžiu, dėmesio į atskirus veiksmus ar jo dalis koncentracija dažniausiai ne tik nepadeda judesio automatizuoti, bet atvirkščiai, gali tam kliudyti. Dėmesio koncentracija šioje stadijoje turės pasireikšti tada, kai reikės susidariusius netinkamus automatizmus šalinti. Tačiau tai nereiškia, kad šiame etape sąmoningumo reikšmė iš viso sumažėja. Sąmonė, kaip ir visu mokymo laikotarpiu, čia vaidina pagrindinį vaidmenį. Ji turi būti pasitelkta siekiant perprasti mokomo judėjimo veiksmo techniką, jos dėsningumus ir įvertinti darbo rezultatus. Ypač didelė sąmonės reikšmė mokantis (tobuliant) judėjimo veiksmo variantų ir įvertinant asmenines ypatybes. Kartu šiame mokymo etape turėtų būti ugdomas kūrybinis ir taktinis mąstymas, be kurių neįmanomas didelis sportinis meistriškumas, ypač tai svarbu sudėtingai judėjimo veiklai (sporto žaidimai, gimnastika). Dėl to tampa svarbūs šie žodiniai metodai: nagrinėjimas, aptarimas, pokalbis (technikos elementai, tobulinimo galimybės ir kt.), taip pat savarankiškas darbas su teorine ir metodine literatūra.

Mokymo vaizdumas įgūdžio įtvirtinimo etape irgi yra savitas. Įtvirtinant įgūdį pagrindinis vaidmuo tenka judėjimo analizatoriui. Tai sudaro palankias sąlygas taktiniam mokėjimui ir įgūdžiams formuoti ir tobulinti (mokėjimas tiksliai paskirstyti jėgas, veikla esant partneriui, veikla keičiantis situacijoms ir pan). Šiuo

atveju, be bendrųjų priemonių, išskyla būtinumas plačiai taikyti ir kitokias vaizdines priemones: stadiono, aikštės ar trasos maketus, kino medžiagą, piešinius, schemas, vaizduojančius įvairias situacijas ir veiklos įvairovę.

Sistemingumo principo ypatumai priklauso nuo dinaminio stereotipo būklės. Etapo pradžioje, kai susidaręs dinaminis stereotipas dar nėra pakankamai tvirtas, pirmenybė teikiama standartiniam kartojimui pastoviomis sąlygomis. Mat keičiant veiklos sąlygas tada, kai dar yra nepakankamai tvirtas įgūdis, gali pasireikšti neigiamas įgūdžių perkėlimas, kuris gali trukdyti tikslinti išmoktas judėjimo veiksmo detales. Vėliau, jau įtvirtinant įgūdį, pagrindinę vietą užima kintamas kartojimas, keičiant veiksmo atlikimo būdą įvairiomis sąlygomis. Tam gali būti taikomi įvairūs būdai:

- sunkinant išorines veiksmo atlikimo sąlygas (atsispyrimo sąlygos, įrankių keitimas, erdvės apribojimas, nepalankios meteorologinės ar aplinkos sąlygos ir kt.);
- keičiantis mokinių būsenai (pavargus, sustiprėjus emocijoms ir kt.);
- didinant fizinę pastangą, artinant jas prie varžybinių.

Vienas iš pagrindinių reikalavimų šiame etape yra tinkamas progresavimo (tobulėjimo) principo įgyvendinimas, organiškas, nenutrūkstamas ir sistemingas technikos tobulinimo ir atitinkamų fizinių ypatybių lavinimo ryšys.

Taigi judėjimo veiksmų mokymas(is) ir įgūdžių formavimas(is) – gana ilgas ir sudėtingas, nevienareikšmiškai apibūdinamas procesas. Jis susijęs su daugeliu žmogaus augimo ir vystymosi dėsningumų, priklauso nuo daugelio vidinių ir išorinių veiksnių. Tik gerai išmanant žmogaus biologinės ir socialinės raidos ypatumus galima efektyviai kontroliuoti pedagoginį fizinio ir sportinio rengimo procesą.

LITERATŪRA

1. Ivaškienė V. Fizininių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas. – Kaunas : LKKA, 1999.
2. Kuklys V., Blauzdys V. Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos : mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams. – Vilnius : VPU leidykla, 2000.
3. Kūno kultūros teorija : knyga savarankiškomis studijoms / sud. A. Vilkas. – Vilnius : VPU leidykla, 1995.
4. Laskienė S. Žmogaus kūno samprata antikoje : mokymo priemonė. – Kaunas : LKKA, 1999.
5. Laužackas R. Svarbiausios profesinės edukologijos sąvokos. – Kaunas : VDU, 1996.
6. Stakionienė V. Žmogaus fizinis tobulumas : metodinė priemonė. – Vilnius, 1987.
7. Šalkauskis S. Fizinis lavinimas ir jo tikslai. – Klaipėda : Ryto bendrovė, 1928.
8. Gobikas Z., Stakionienė V. Fizininių pratimų mokymo pagrindai. – Vilnius, 1980.
9. Karoblis P. Sportinio rengimo teorija ir didaktika. – Vilnius : Infoastras, 2005.
10. Sporto terminų žodynas / parengė S. Stonkus. – Kaunas : LKKA, 2002, t. 1, 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas.
11. Ivaškienė V., Čepelionienė J. Studentų fizinis ugdymas ir saviugda. – Kaunas, 2005.
12. Baublienė R. Asmenybės raida ir nuolatinė saviugda. – Kaunas, 2003.
13. Eurofitas: fizinio pajėgumo testai ir metodika. Lietuvos studentų fizinio pajėgumo rezultatai. – Vilnius, 2003.
14. Gasparkienė O. Kūno kultūra ir sveika gyvensena aukštojoje mokykloje. Studentų kūno kultūra ir sportas žvelgiant į 21 amžių. – Kaunas, 1999.
15. Jakavičius V., Juška A. Mokyklos pedagogika : vadovėlis pedagogikos specialybių studentams. – Kaunas, 1996.
16. Jovaiša L., Vaitkevičius J. Pedagogikos pagrindai. Didaktika. – Kaunas, 1989.
17. Jucevičienė P. Ugdymo mokslo raida: nuo pedagogikos iki šiuolaikinės edukologijos. – Kaunas, 1997.
18. Miškinis K. Sporto pedagogikos pagrindai. – Kaunas : LKKA, 2002.
19. Rajeckas V. Mokymo organizavimas : vadovėlis aukštosioms mokykloms. – Kaunas, 1999.

20. Rajeckas V. Pedagogikos pagrindai : studijų knyga. – Vilnius, 2004.
21. Šiaučiukėnienė L. Mokymo individualizavimas ir diferencijavimas : monografija. – Kaunas, 1997.
22. Tamošauskas P. Studentų kūno kultūra holistinių idėjų kontekste // Lietuvos mokslas. – 1996, t. 4, kn. 10.
23. Valstybinės švietimo strategijos 2003–2012 metų nuostatos // Švietimo naujienos. – 2003, Nr. 13 (168), p. 3–7.
24. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Кураншина. – Москва, 2004.
25. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2005.

Audronius Vilkas

Vi156 Kūno kultūros teorijos įvadas: metodinė priemonė. – Vilnius : Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2006. – 68 p.

ISBN 9955-20-102-9

Šis leidinys – įvadinė kūno kultūros teorijos dalyko dalis, skirta VPU kūno kultūros specialybės studentų pirmos ir antros pakopų studijoms. Jame pateikiama kūno kultūros teorijos mokslo samprata, atskleidžiamos jo pagrindinės sąvokos, turinys. Pateikiami mokymo dėsniai ir didaktiniai fizinio ugdymo(si) principai, mokėjimų ir įgūdžių formavimo(si) dėsningumai padės studentui suvokti kūno kultūros dalyką kaip edukologijos mokslo dalį bei pasirengti pagrindinėms šio dalyko studijoms.

UDK 796(075.8)

Redagavo L. Jurgaitienė
Maketavo D. Petrauskas
Viršelio autorė V. Mažeikaitė

SL 605. 8,5 sp. l. Tir. 200 egz. Užsak. Nr. 06-080
Išleido Vilniaus pedagoginis universitetas, Studentų g. 39, LT–08106 Vilnius