



80

Į išmintį durys niekada neužtrenktos.
Bendžaminas Franklinas

GYVENIMAS, SKIRTAS MOKSLUI, TĖVYNEI IR HUMANISTINĖMS VERTYBĖMS

„Kūrybingai mąstykime, kurkime tam, kad gyventume pilnakraujį gyvenimą“, – toks profesoriaus Kęsto Miškinio gyvenimo credo. Jo asmenybėje tyro darbštumo, patriotiškumo, pareigos ir kūrybingo polėkio dvasia. Jis kviečia visus – dirbkime kartu, ginčykimės, mąstykime, tik taip rasime geriausius ir veiksmingiausius sprendimus. Bendradarbiaudamas su Kęstu Miškiniu patyriau nuoširdų draugiškumą ir ypatingą atidumą žmogui, jo rūpesčiams ir viltims. Jo ramus balsas, platus akiratis, išsamios žinios visiems daro ypatingą įspūdį, vaizdžiai tariant, virš jo visuomet tyro kilnumo aura.

Kęstas Miškinis gimė 1932 m. gruodžio 3 d. Meteliuose, mokėsi Senosios Varėnos vidurinėje mokykloje. 1956 m. su pagyrimu baigė Lietuvos kūno kultūros instituto (LKKI) Pedagoginį fakultetą, 1968 m. – Vilniaus pedagoginio instituto Lietuvių kalbos ir literatūros fakultetą. 1975 m. Vilniaus universitete apgynė pedagogikos mokslų kandidato disertaciją, 2001 m. Vilniaus pedagoginiame universitete – habilituoto daktaro disertaciją tema „Kūno kultūros ir sporto specialistų rengimo tobulinimas“. 1982 m. jam suteiktas mokslinis docento, 1988 m. – profesoriaus vardai. 1982 m. jam taip pat suteiktas Lietuvos nusipelnusio dėstytojo vardas. Mokslinių interesų sritis – sporto pedagogika ir psichologija, bendrosios ir šeimos psichologijos klausimai, trenerio veiklos tobulinimas. Jis brendo ir tvirtėjo tarp knygų, mokslo, kultūros ir sporto žinių aplinkoje.

1956–1959 m. K. Miškinis Kauno 6 vidurinės mokyklos mokytojas, 1959–1961 m. Kauno S. Neries vidurinės mokyklos direktoriaus pavaduotojas, 1961–1979 m. Kauno 7 vidurinės mokyklos direktorius, 1970–2001 m. dirbo LKKI (nuo 1995 m. Lietuvos kūno kultūros akademija, LKKA): 1970–1991 m. Pedagogikos ir psichologijos katedros vedėjas, 1994–1995 m. akademinis reikalų prorektorius, 1995–2001 m. rektorius. Nuo 2002 m. iki 2007 m. – Kauno technologijos universiteto, LKKA, Šiaulių universiteto profesorius. Visa jo veikla, visi sprendimai buvo grįsti argumentais, subtilia ir išmintinga logika, jis kvietė mokytojus, dėstytojus, studentus kurti ir dirbti taip, kad taptų pažangūs, pirmaujantys sporte, studijose, moksle. K. Miškinis buvo daugelio disertacinių darbų mokslinis vadovas, mokslinių komitetų narys, 37 disertacijų, iš jų 4 habilitacinių darbų, oponentas.

1968 m. laimėjo SSRS Pedagogikos mokslų akademijos pirmąją premiją sąjunginiuose pedagogų skaitymuose už darbą „Kūno kultūros įtaka mokinių pažangumui“. 1969 m. už naujų metodinės medžiagos pavyzdžių sukūrimą ir jų įdiegimą į pedagoginę praktiką apdovanotas Sąjunginės liaudies ūkio pasiekimų parodos aukso medaliu. 1968–1970 m. apdovanotas už „Tarybinio mokytojo“ laikraštyje išspausdintus geriausius metų straipsnius pedagoginėmis temomis. 1993 m. Lietuvos pedagogų draugijos išrinktas metų pedagogu.

Kęstas Miškinis – aktyvus visuomenininkas, ilgametis mokslo žurnalų „Sporto mokslas“ ir „Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas“ redaktorių kolegijos narys, Kauno miesto pedagogų draugijos pirmininkas (1979–

1992 m.), Lietuvos mokslų tarybos ekspertas (1997–2000 m.), Lietuvos olimpinės akademijos viceprezidentas (1999–2011 m.), Lietuvos sporto mokslo tarybos pirmininkas (2004–2011 m.), LKKI Tarybos, vėliau Senato narys (1986–2001 m.). Apdovanotas Tarptautinio olimpinio komiteto prizų „Sportas ir pedagogika“ (1999 m.), Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės medaliu „Už nuopelnus Lietuvos sportui“ (1997 ir 2000 m.), I laipsnio ordinu „Už nuopelnus Lietuvos sportui“ su grandine (2007), Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Olimpine žvaigžde (2001 m.). 2006 m. K. Miškiniui suteiktas Lietuvos olimpinės akademijos akademinio vardas. 2010 m. vykusioje LKKA bendruomenės apklausoje išrinktas į pirmąjį trejetuką dėstytoju, padariusių didžiausią įtaką akademijos raidai per visą jos istoriją. Jo apdovanojimai liudija, kad K. Miškinis tapo brandi asmenybė, pasižyminti plačia dalykine erudicija, didele mokslinio, pedagoginio, visuomeninio darbo ir vadovavimo patirtimi.

Kęstas Miškinis – iškilus sporto tribūnas, drąsiai kalbantis ir rašantis straipsnius įvairiomis aktualiomis temomis. Yra parašęs 3 monografijas, 7 vadovėlius, 7 knygas, 43 mokymo priemones, 92 mokslinius straipsnius ir daugiau kaip 400 metodinių publicistinių straipsnių. Svarbiausi leidiniai: „Šimtas atsakymų tėvams“ (1985), „Prie mokyklos vairo“ (1982), „Vadovavimo mokyklai pagrindai“ (1987), „Trenerio pedagoginio meistriškumo pagrindai“ (1998), „Šeimos pedagogika“ (1998), „Trenerio etika“ (1998), „Pokalbiai su tėvais“ (2000), „Kūno kultūros ir sporto specialistų rengimo tobulinimas“ (2000), „Sporto pedagogikos pagrindai“ (2003), „Šeima žmogaus gyvenime“ (2003), „Trenerio veiklos optimizavimas“ (su bendraautoriumi) (2005), „Šeima pasaulio šalių kultūrose“ (2006), „Trenerio pagalbininkas“ (2006), „Lietuvos sporto mokslininkai“ (su bendraautoriais) (2008), „Apie trenerius, sportą ir sportininkus“ (2010). Jo vadovėlis „Trenerio etika“ šalies aukštųjų mokyklų vadovėlių konkurse buvo įvertintas antrąja premija, o vadovėlis „Sporto pedagogikos pagrindai“ – pirmąja premija. Jo knygos, vadovėliuose, moksliniuose straipsniuose sukaupia galybę išminties, iš jų į gyvenimą sklinda mokslinė šviesa, yra sporto pedagogikos aukščiausia viršūnė, vainikas ant sporto mokslo rūmų stogo. Jis teigia: „Trenerio menas, sportininko talentas ir darbštumas, valia, treniruotės mokslas, atlikto darbo įvertinimas – tai sportininko rengimo šerdis“.

Mokslo šviesa, gėris ir pagarba atspindėjo Jubilato darbuose ir idėjose, tai liudija nepakartojami moksliniai straipsniai, knygos, monografijos ir gyvas žodis studentui, treneriui, šeimai, visuomenei. K. Miškinis tiki, kad sporto mokslo ateitis čia, Lietuvoje, bus sukurta kruopščiu darbu ir atsakomybe. Į jo gyvenimo išmintį durys niekada neužtrenktos... Nei apdovanojimai, nei pareigos, nei garbingi vardai nė kiek nepakeitė šios iškilios asmenybės elgsenos – visuomet kuklios ir garbingos. Šiandien mes reiškiamo pagarbą Kęstui Miškiniui. Visi privalome kurti Lietuvą, jos sportą, mokslą, kuriame būtų daugiau dvasingumo, moralės, tolerancijos, susikalbėjimo, kultūros ir mokejimo vertinti tai, ką turime.

Sveikindami profesorių Kęstą Miškinį 80-ies metų jubiliejaus proga linkime jam tolesnės kūrybinės sėkmės, naujų hipotezių, drąsių kūrybinių minčių, atskleisti ir atversti naują mokslo tikrovės esmę, kuri reikalinga ateities pažangai.

Prof. habil. dr. Povilas Karoblis

SPORTO MOKSLAS 2012 SPORT SCIENCE 4(70) VILNIUS

LIETUVOS SPORTO MOKSLO TARYBOS
LIETUVOS OLIMPINĖS AKADEMIJOS
LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETO
LIETUVOS EDUKOLOGIJOS UNIVERSITETO
ŽURNALAS

JOURNAL OF LITHUANIAN SPORTS SCIENCE COUNCIL, LITHUANIAN OLYMPIC
ACADEMY, LITHUANIAN SPORTS UNIVERSITY AND
LITHUANIAN UNIVERSITY OF EDUCATIONAL SCIENCES

LEIDŽIAMAS nuo 1995 m.; nuo 1996 m. – prestižinis žurnalas

ISSN 1392-1401

Žurnalas įtrauktas į:

INDEX COPERNICUS duomenų bazę

Indexed in INDEX COPERNICUS

Vokietijos federalinio sporto mokslo instituto
literatūros duomenų banką SPOLIT

Included into German Federal Institute for Sport Science
Literature data bank SPOLIT

REDAKTORIŲ TARYBA

Prof. habil. dr. Algirdas BAUBINAS (VU)
Prof. habil. dr. Alina GAILIŪNIENĖ (LSU)
Prof. dr. Jochen HINSCHING (Greisvaldo u-tas, Vokietija)
Prof. habil. dr. Algimantas IRNIUS (VU)
Prof. habil. dr. Jonas JANKAUSKAS (VU)
Prof. habil. dr. Janas JAŠČANINAS
(Šėecino universitetas, Lenkija)
Prof. habil. dr. Julius KALIBATAS
(Sveikatos apsaugos ministerijos Higienos institutas)
Prof. habil. dr. Povilas KAROBLIS (LOA, vyr. redaktorius)
Prof. dr. Romualdas MALINAUSKAS (LSU)
Prof. habil. dr. Kęstas MIŠKINIS (LOA)
Prof. habil. dr. Vahur ÖÖPIK (Tartu universitetas, Estija)
Prof. habil. dr. Jonas PODERYS (LSU)
Prof. habil. dr. Algirdas RASLANAS (LEU)
Prof. habil. dr. Juozas SAPLINSKAS (VU)
Prof. habil. dr. Antanas SKARBALIUS (LSU)
Prof. habil. dr. Juozas SKERNEVIČIUS (LEU)
Prof. dr. Arvydas STASIULIS (LSU)
Kazys STEPONAVIČIUS (LTOK)
Prof. habil. dr. Povilas TAMOŠAUSKAS (VGTU)
Dr. Eglė KEMERYTĖ-RIAUBIENĖ (atsak. sekretorė)

Vyr. redaktorius P. KAROBLIS +370 5 262 2185

Atsakingoji sekretorė

E. KEMERYTĖ-RIAUBIENĖ +370 5 212 6364

El. paštas: loa@loa.lt

Dizainas Romo DUBONIO

Viršelis dail. Rasos DOČKUTĖS

Redaktorė ir korektorė Zita ŠAKALINIENĖ

Anglų k. redaktorė Ramunė ŽILINSKIENĖ

Maketavo Valentina KERAMINIENĖ

Leidžia



LIETUVOS SPORTO
INFORMACIJOS CENTRAS

Žemaitės g. 6, LT-03117 Vilnius

Tel. +370 5 233 6153; faks. +370 5 213 3496

El. paštas: leidyba@sportinfo.lt

INTERNETE: www.sportinfo.lt/sportomokslas

Tiražas 200 egz. Užsakymas Nr. 161.

Kaina sutartinė

© Lietuvos sporto mokslo taryba

© Lietuvos olimpinė akademija

© Lietuvos sporto universitetas

© Lietuvos edukologijos universitetas

© Lietuvos sporto informacijos centras

TURINYS

ĮVADAS // INTRODUCTION	2
D. Genys. Vertybių kaita šiuolaikiniame Lietuvos sporte	2
OLIMPINIS UGDYMAS // OLYMPIC EDUCATION	8
A. Budreikaitė. Olimpino ugdymo poveikis 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raiškai	8
Z. Birontienė. Priešmokyklinio amžiaus vaikų šeimų fizinio aktyvumo skatinimas ir olimpino ugdymo galimybės ikimokyklinėse įstaigose	14
SPORTO MOKSLO SOCIOLOGIJA // SOCIOLOGY OF SPORT SCIENCE	22
V. Juškelienė, A. Raslanas, S. Ustilaitė. Socialinių veiksmų reikšmingumas Lietuvos mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiams	22
A. Šimkus, A. Alekrinskis, D. Bulotienė. Savanorių išlaikymo sporto organizacijose veiklos vertinimas	29
S. Ustilaitė, A. Petrauskienė. Sveikatos ugdymo kaitos tendencijos bendrojo ugdymo mokykloje	37
M. Jakovleva, A. Fernate, J. Zidens. Model of the development of coach professional didactic competence in further education	42
R. Stukas, V. Dobrovolskij, S. Adomaitis. Visuomenės sveikatos studentų gyvenimui ir fizinis aktyvumas	50
R. Bandzevičienė, G. Starkevičiūtė. Sporto varžybų streso, jo įveikimo ir sportinių rezultatų sąsajos	55
SPORTO MOKSLO METODOLOGIJA // METHODOLOGY OF SPORT SCIENCE	62
L. Šližauskienė, R. Šulnienė. Pasaulio irklavimo čempionatų olimpinių valčių klasių įgulų taktikos ypatumai	62
R. Bacevičienė, L. Janušonienė, L. Valonytė. Nugaros raumenų jėgos ištvėrmės ir stuburo paslankumo kitimas taikant kineziterapiją sergantiems Šauermano liga ir kifozinės laikysenos paaugliams	67
INFORMACIJA AUTORIAMS // INFORMATION FOR AUTHORS	72

ĮVADAS INTRODUCTION

Vertybių kaita šiuolaikiniame Lietuvos sporte

Dr. Dainius Genys

Vytauto Didžiojo universitetas

Santrauka

Kiekvienas kultūros produktas yra kultūrinis tekstas, parodantis tam tikras reikšmes ir vertybes. Turint omenyje, kad sportas kiekvienoje visuomenėje yra susijęs skirtingais ryšiais su kultūra, kalbėti apie sporto kultūrą įdomu dėl čia atsiskleidžiančių, kuriamų ir perkuriamų reikšmių ir stereotipų. Straipsnyje siekiama aptarti sporto kaip populiariosios kultūros teksto sampratą ir reprezentuojamų vertybių įvairovę. Kitaip tariant, sporto kaip populiariosios kultūros teksto analizė leidžia suprasti, kodėl sportas yra pripildomas besikeičiančių vertybių ir kodėl jos būtent tokios.

Žvelgiant į sąsajas tarp sporto ir populiariosios kultūros, galima išvairuoti tam tikrą vertybinę Lietuvos sporto populiarumo priežasčių kaitą: visuomenės dėmesys sporto pasaulio įvykiams yra didelis, tačiau vis dažniau jis interpretuojamas ne tiek per sportinių įvykių unikalumo pripažinimą, aptarimą ir analizavimą; kiek per jų svarbą ir reikšmę populiariosios kultūros kontekste.

Aptartų pavyzdžių analizė rodo, kaip įvairūs skandalai ir dėmesys antraeiliams, su sportu mažai susijusiems, tačiau kasdieninėje rutinoje aktualizuotiems reiškiniams tarsi tampa sporto įvykių pakaitalu. Populiariosios kultūros siekis eskaluoti visuomenės fantazijas ir būti malonumo šaltiniu, apsunkina sporto raidai reikalingą esminių sporto problemų identifikavimą.

Raktažodžiai: sporto kaip kultūros tekstas, vertybės, medijos, pramoga.

Įvadas

Antroje XX a. pusėje profesionalų sportą peršmelkė refleksyvios modernybės tendencijos: sportas tapo komercializmo (atsiskleidžiančio sporto proceso sudaiktinimu), korporatyvizmo (atsiskleidžiančio pelno maksimizavimu) ir išpūdingumo (atsiskleidžiančio sporto pavertimu pramoga) samplaika (Andrews, 2009). Verslui kultūra naudinga tikintis didesnės pridėtinės vertės produktams, o kultūrai (kai ji tiesiogiai siejama su pragmatiškais rinkodaros tikslais) tai gresia vartotojiško požiūrio išgalėjimu. Medijų plėtra, viena vertus, skatina informacijos sklaidą, kita vertus, kartu vyksta kultūros sekuliarizacija (ji tampa prieinama visiems), tai leidžia panaudoti ją labai plačiai ir įvairiai, tai veda link kultūros virsmo kasdienine preke. Perfrazuojant Williamsą (Williams, 1976), galima sakyti, kad sporto kultūra pasižymi ne tik tuo, kad yra mėgstama daugelio žmonių, tačiau ji ir kuriama, idant būtų dar populiarnesnė. Žvelgiant iš populiariosios kultūros pozicijų, ji kuriama su konkrečiu tarnystės žmonėms tikslu, bet ne vardan pačios kultūros (pvz., meninės jos raiškos ar vertės, įvairiapusiškumo ar pan.).

Lietuvos sportui skirtingais istoriniais laikotarpiais teko atlikti svarbius vaidmenis (pvz., vienyti visuomenę, išlaikyti tautiškumą, pristatyti šalį pasauliui ir t. t.). Sportas Lietuvoje ne mažiau populiarus ir šiandien, skirtumas tik tas, kad vis dažniau jis interpretuojamas ne tiek per sportinių įvykių uni-

kalumo, kiek per sensacijų, skandalų, malonumo ir įvairiausių fantazijų prizmę.

Tyrimai rodo (Genys 2012; Giulianotti, Brornell 2012), kad tiek Lietuvos, tiek ir viso pasaulio sportas išgyvena kaitos etapą, kurio metu vis labiau įsitvirtina unifikuojančios vertybės (siekiančios universaliomis reikšmėmis visiems suprantama kalba apibūdinti naują tvarką). Globalios tendencijos taip veikia sportą, kad jis vis labiau ima prarasti savo unikalumą bei išskirtinumą ir vis labiau yra atpažįstamas panašiomis populiariosios kultūros klišėmis. Viena vertus, populiarioji kultūra didina stilistinę ir pasirinkimo laisvę vartotojams, kita vertus, suteikia galimybę gamintojams konvertuoti naujas koncepcijas į komercinę naudą (Černevičiūtė, 2011; 81). Turint omenyje, kad kultūra yra visuomeninio gyvenimo atspindys ir kartu jo formuotoja, kultūros pavertimo preke analizė atskleidžia, kaip ir kodėl konkretus kultūros produktas yra vartojamas; kokios naujos reikšmės yra pradedamos vartoti.

Šio straipsnio **tikslas** – aptarti sporto kaip populiariosios kultūros teksto sampratą ir reprezentuojamų vertybių įvairovę. Numatytam tikslui pasiekti keliami tokie pagrindiniai **uždaviniai**: 1) pristatyti sporto kaip populiariosios kultūros teksto sampratą; 2) nagrinėjant du atvejus, pateikti juose atsiskleidžiančių vertybių interpretacijas. Straipsnyje naudojami mokslinės literatūros šaltinių apžvalgos ir lyginamosios analizės metodai.

Sportas kaip populiariosios kultūros tekstas

Kiekvienai socialinei sistemai reikia kultūrinės sistemos, kurios sukuriamos reikšmės padeda pirmąją stabilizuoti ir palaikyti arba, priešingai, destabilizuoti, sukurti prielaidas kaitai. Sportas, jei jį suvoksime kaip socialinį fenomeną (koks jis ir yra), taip pat pasižymi tam tikromis kultūrinėmis praktikomis. Sporto kultūrą, pasinaudojant minėto Williamso (1976) išvalgomis, galima sieti su tam tikroms žmonių grupėms būdingais kultūriniais įpročiais ir saviraiškos formomis, pavyzdžiui, konkrečiu gyvenimo būdu ar gyvenimo stiliumi (pvz., sportišku, sveikuolišku) ar jiems reikšmingomis kultūrinėmis praktikomis (pvz., dalyvavimu sporto renginiuose, mėgstamų komandų palaikymu, sporto įvykių interpretavimu).

Ilgą laiką sportas visuomenėje buvo diferencijuotas pagal socialines klases, o populiarioji kultūra šį santykį smarkiai pakoregavo. Ir nors šiandien vis dar galima atrasti ryšį tarp socialinės klasės įpročių ir konkrečios (jų savybes atspindinčios) sporto šakos pasirinkimo, jis nebėra toks ryškus. Sporto kultūra šiandien yra persmelkta bendresnių populiariosios kultūros tendencijų. Vis labiau ima išvirtinti sporto kultūros kaip šaunių pramogų ir malonumo samprata. Itin platus sporto vartojimas (tiek domėjimasis naujienomis, tiek lankymasis renginiuose, tiek atributikos įsigijimas ir t. t.) liudija, kad sportas priklauso populiariajai kultūrai. Čia, tenkindamos skirtingus kultūrinius poreikius, save nesunkiai realizuoja pačios įvairiausios socialinės grupės. Galima sakyti, kad sporto kultūra yra kuriama iš masiškai gaminamų kultūros veiklių ir produktų, dėl to ji paprastai įgauna pramogos bruožų (Storey, 2006). Visa tai atspindint žiniasklaidai, ilgainiui visuomenės yra savanoriškai suvartojama, tuomet interpretuojama ir galiausiai gražinama į apyvartą jau kaip aktuali ir reikšminga.

Kiekvienas kultūros produktas yra kultūrinis tekstas, parodantis tam tikras reikšmes ir vertybes. Turint omenyje, kad sportas kiekvienoje visuomenėje yra susijęs skirtingais ryšiais su kultūra, kalbėti apie sporto kultūrą yra įdomu dėl čia atsiskleidžiančių, kuriamų ir perkuriamų reikšmių ir stereotipų. Daugelis kultūros teoretikų (R. Williams, S. Hall, B. Hooks) teigia, jog tik dekonstravus stereotipus galima pamatyti, kas slypi už jų: kokių būdu išgali tam tikra pasaulėžiūra ir kodėl daugelis jai paklūsta, nors ji nebūtinai atliepia jų poreikius. Kitaip tariant, sporto kaip populiariosios kultūros teksto analizė leidžia suprasti, kodėl sportas yra pripildomas besikeičiančių vertybių ir kodėl jos būtent tokios.

Populiariosios kultūros ypatumas yra jos daryba: nesibaigianti interpretacijų gausa iš tų pačių kultūrinių tekstų. Sporto kaip malonumo šaltinio bruožas nėra kuriamas sporto įvykiais ar naujienomis. Malonumo samprata formuojasi patiems vartotojams interpretuojant šiuos įvykius ir naujienas. Pavyzdžiui, sportininkų pergalė ar pralaimėjimas yra tokie patys kasdieniniai sportinio gyvenimo atributai kaip treniruotės, varžybos ir pan., tačiau *sensaciną* pergalę ar *apmaudų* pralaimėjimą iš to padaro patys vartotojai. Sporto įvykių reikšmės kuriamos konkrečiame kontekste, kurį nulemia konkrečios socialinės aplinkybės.

Populiariosios kultūros tekstų reikšmės glūdi nuolatinėje cirkuliacijoje, interpretavimo ir reinterpretavimo procese, tačiau ne pačiuose tekstuose. Tekstai yra neabejotinai svarbiausi šio proceso dalyviai, tačiau jie privalo būti interpretuojami kitų kultūrinių tekstų ir socialinės realybės kontekste (Fiske, 2005: 4). Populiariosios kultūros tekstai savaime nėra pakankami, jie tarsi nepilnaverčiai, vieniši. Jų prasmės nėra išbaigtos. Jie yra reikšmių ir malonumų provokatoriai. Pilnaverčiais ir išbaigtais jie tampa tik tada, kai žmonės juos įterpia į kasdieninę savo rutiną, kasdieninę kultūrą. Taigi, populiarioji, šiuo atveju, sporto kultūra formuojasi žmonėms vartojant kultūros industrijų produktus ir suteikiant jiems kasdienes interpretacijas. Pavyzdžiui, sporto naujienų pateikėjai yra priklausomi nuo bendresnio kultūrinio konteksto, kuris sukuria tam tikrą žinių poreikį. Taip susiduriama su iššūkiu – parodyti reiškinių esmę ar pritaikyti naujienos pateikimą prie populiarios nuomonės? Dėl to formuojasi dvi grėsmės – parodyti esmę ir likti nepastebėta naujiena arba tapti paviršutiniška ir trumpalaikio efekto žinute.

Žiniasklaida šiuo atveju ne tik atspindi dominuojančias tendencijas, bet ir pati yra svarbi populiariosios kultūros gamybos dalyvė. Galima sakyti, kad kurdama ir perkurdama (tiek kognityviniu, tiek normatyviniu požiūriais) domėjimosi lauką, kuriame aistrauliai realizuoja kasdieninį domėjimosi sportu interesą, žiniasklaida turi galimybę taikyti simbolinę prievartą prieš minias sporto aistraulių (Bourdieu, 1989). Žiniasklaidos dėmesys sportui, akcentuojant vienus ar kitus ypatumus (pvz., pergalė ar garbinga kova, prastas pasirėngimas ar stipresnis varžovas, sporto įvykiai ar pramogų pasaulio sensacijos), prisideda ne tik prie susipažinimo su aktualiausiais (kurie taip įvardijami iš anksto) įvykiais, bet ir prie šių įvykių vertinimo (konkrečios interpretacijos pateikimo), o tai ilgainiui formuoja sporto

raidos kryptį. Ir nors tai negali tiesiogiai paveikti visuomenės sporto įpročių (t. y., kaip sportuoti), tačiau gali sumenkinti lūkesčius sportui, pakreipti domėjimosi interesus kita linkme.

Populiarioji kultūra yra gana efemeriška, t. y., kintant kasdieninėms žmonių gyvenimo sąlygoms, kartu kinta ta terpė, kurioje gaminami kultūriniai tekstai, vadinasi, ir patys tekstai. Jei konkrečiuose kultūrinuose produktuose ar tekstuose nėra išteklių, kurių pagrindu žmonės patys galėtų susikurti jiems aktualių reikšmių, atitinkančių jų socialinių santykių pobūdį ir tapatybes, tokie produktai ar tekstai nebus populiarūs arba bus atmesti (Fiske, 2005: 2). Vadinasi, sporto kultūros samprata priklauso nuo bendresnio sociokultūrinio konteksto, tarsi diktuojančio populiariosios kultūros gamybos gaires.

Populiariosios sporto kultūros interpretavimo įvairovė

Kultūra – tai tarsi nesibaigiantis reikšmių iš socialinių patirčių gamybos procesas, kuris neišvengiamai gamina socialines tapatybes šiame procese dalyvaujantiems žmonėms (Fiske, 2005: 1). Šiandieniniai kultūros produktai yra persmelkti šiuolaikiškų, aktualizuotų, pramoga pasižyminčių reikšmių. Tokių „aktualių“ kultūros vertybių, iš kurių būtų galima kurti *sensacingus* ir *skandalingus* reportažus visuomenėje, kurie sulauktų šios dėmesio ir ilgai būtų suvartojami bei gražinami į apyvertą, o vėliau netgi įtvirtinami kaip reikšmingi. Pavyzdžiui, būti perspektyviu, talentingu sportininku nepakanka, tikintis visuomenės susidomėjimo. Tačiau sulaukus skambių (ir netikėtų) pergalių – visuomenės susidomėjimą pritraukti tampa lengviau. O dar geriau, jei sportininko karjera yra nužymėta kokių nors skandalų, papildyta dominuojančių moteriškumo ar vyriškumo stereotipų, neeilinių asmeninio gyvenimo subtilybių ar tiesiog paskalų, žodžiu, visų tų dalykų, kas šiandien yra tapę populiarios kultūros gamybos medžiaga.

Štai vienas tituluočiausių Lietuvos krepšinininkų Gintaras Einikis yra tipinis populiariosios kultūros *herojus*: baigęs krepšinininko karjerą, į visuomenės dėmesį jis sugrįžo kaip *skandalistas*. Nesusiklostęs, banguojantis šeimyninis ir asmeninis sportininko gyvenimas žiniasklaidos nušviečiamas kaip skandalingas. Visuomenėje įsitvirtinę *reikšmingi* populiariosios kultūros vertybiniai kodai lemia, kad užuot kėlus tam tikras problemas, su kuriomis galbūt susiduria karjerą baigę sportininkai, imama kriminalizuoti atskirą sportininką ir eskaluoti buitinius skandalus. Tai parodo mūsų visuomenės empatijos lygį,

kai olimpinis bronzos medalininkas, buvęs šalies didvyris, savotiškas herojus yra paliekamas likimo valiai ir netgi tampa pašaipos objektu. Simbolinis dėmesys ir sporto populiarumas yra toks didelis, kad netgi užmaskuoja nemenkas sporto problemas. Nėra keista, jog veteranai ir karjerą baigę sportininkai sulaukia mažiau visuomenės dėmesio, tačiau keista, kaip greitai šis dėmesys kinta. Visuomenė negirdi apie integracijos programas, skirtas karjerą baigiantiems sportininkams (kita vertus, gal ji visai ir nenori girdėti? Juk tokių sportininkų vieta viešajame šalies gyvenime tampa mažai kam beįdomi). Bet ji mielai minta pastarųjų vargais (o kai kada ir džiaugsmomis) ir asmeninėmis problemomis, kurios žiniasklaidos nušviečiamos kaip dar vienas paskalų ir pasityčiojančių pramogų objektas. Siekiant tokio efekto daugžodžiauti nereikia, pakanka skambiai ištransliuoti sulaikymo faktą ir miglotai nušviesti kontekstą, visą kitą padarys populiarios kultūros sužadintas visuomenės instinktas interpretuoti šią naujieną jiems *aktuali* aspektu.

Darytina prielaida, kad, nepaisant įvairių skambių deklaracijų apie ypatingą dėmesį, išmanymą, rūpestį ar net savitą sporto kultūrą, iš esmės mūsų santykis su sportu yra gana instrumentinis. Netgi žiaurokas. Leidžiantis liaupsinti, džiaugtis ir net užkelti ant pjedestalo mums patinkančius ir pergales dovanojančius sportininkus ir čia pat gniuždyti juos pasibaigus *sėkmingai* sportininko karjerai. Kalbama ne tiek apie finansinį aprūpinimą (nors šie klausimai irgi ne paskutiniai), kiek apie simbolinio statuso suteikimą ir išlaikymą. Efemeriška populiariosios kultūros prigimtis ir visuomenės elgesys ilgai transformuoja *aktualiųjų* kultūros vertybių ir socialinių reiškinių prasmę. Dėl populiariosios kultūros garbinga sportinė karjera manifestuoja save per antraeilius, paviršutiniškus, tačiau kasdieninės rutinos reikšmę atitinkančius bruožus.

Kaip minėta, kiekvienas populiariosios kultūros produktas yra pasmerktas, jei jis nėra įvilktas į platesnį visuomenės dėmesį pritraukiančių aktualijų kontekstą. Kitaip tariant, reikia papildomo, konkretų produktą aktualizuojančio konteksto, kuris pastarajam *a priori* suteikia tam tikras interpretacines gaires. Taip tarp konkretaus produkto ir jį aktualizuojančio konteksto formuojasi abipusis stimuliuojantis ryšys, skatinantis abiejų populiarumą. Pavyzdžiui, sportas populiariosios kultūros kontekste nebėra vien sportas, tai yra žinomųjų arena, vieta, pripildyta populiariosios kultūros žadamų iliuzijų išpildymo. Sportininkai visada buvo dėmesio centre, skirtumas

tik tas, kad anksčiau pakakdavo sportinėje plotmėje vykstančių įvykių. O šiandien, laimėjęs medalį, gali ne tik tapti žinomu sportininku, bet ir populiariosios kultūros žvaigžde. Ne tik sportiniai laimėjimai, specifinė technika ar išsiskirianti taktika susilauks masinio dėmesio. Šiuo atveju netgi svarbesni tampa bendresnio pobūdžio kultūriniai kodai.

Kitas pavyzdys dar iškalingesnis, tai Rūtos Meilutytės sėkmės istorija: vieną dieną beveik niekam nežinoma paauglė, kitą – nacionalinė didvyrė. Po Londono olimpinių žaidynių R. Meilutytė tapo jauniausia olimpine 100 metrų plaukimo krūtinė čempione ir pirmąją Nepriklausomos Lietuvos plaukike, olimpine medalininke. Olimpiniis R. Meilutytės triumfas tapo tikru fenomenu Lietuvoje: „*Ji tapo viena didžiausių olimpinių žaidynių atradimų, virto pirmojo ryškumo žvaigžde tėvynėje ir pagarsėjo visame pasaulyje*“, – sakė jos treneris J. Rudas. Ši transformacija (iš *nežinomybės* į *žinomybę*) apima ne tik sportinius jaunosios čempionės gebėjimus. Žvelgiant į naujai iškeptos *žvaigždės* pareigas akivaizdu, jog į jas įeina daugybė ne vien sportinių veiklų, bet ir tokių kaip: galybės valstybinių ir iškilų asmenų apdovanojimų priėmimas, šventimas su minia, atsakinėjimas į nesibaigiančius bulvarinės spaudos klausimus, dalyvavimas populiariosios kultūros žvaigždžių koncertuose, pasisakymas mados klausimais ir t. t. Galima sakyti, jog daugeliui netikėtai R. Meilutytės triumfas Londono žaidynėse tapo paklausiausia populiariosios kultūros naujiena ir maloniausia visuomenės pramoga.

Vieša paslaptis, kad Lietuvoje plaukimas turi galias tradicijas, tačiau iki pat Londono žaidynių apie tai garsiau tekalbėjo gana siauras ratelis žmonių. Visuomeniniame diskurse plaukimas kaip sporto šaka buvo netekusi prestižo ir eilinės šios sporto šakos naujienos retai besulaukdavo sporto austruolių dėmesio. Sėkmingas R. Meilutytės pasirodymas tarsi vienu kartu reabilitavo plaukimą visuomenės akyse. Vertinant bendresnį kontekstą, galima daryti prielaidą, jog ši pergalė tapo kažkuo svarbiau nei vien olimpiniu auksu. Ji ėmė keisti (bent jau pasisakymuose) plaukimo raidą, sukūrė prielaidas plaukimo renesansui ar net struktūrinei Lietuvos sporto kaitai. Pagrįstai kyla klausimas kodėl? Juk olimpinių medalių Lietuva iškovojo ne vieną, tačiau nė vienas jų nesukėlė tokios sensacijos.

Reikalas tas, kad visuomenėje ši pergalė interpretuota platesniame kontekste, o jos *skaitymui* pasitelkti ne tik sportiniai kriterijai (pvz., puikus rezultatas, akivaizdus meistriškumas, jauno talen-

to perspektyvos ir t. t.), bet populiariosios kultūros simboliniai kodai (pvz., patriotiškumas, jaunystė, disciplina, nuoširdumas, viltis ir t. t.). Stebint žinias-klaidoje pasirodžiusias žinutes apie R. Meilutytę po Londono triumfo, peršasi prielaida, jog didesnė dalis informacijos apie sportininkę pateikiama ne sporto, bet būtent populiariajai kultūrai aktualiame kontekste. Sportinės pergalės – tai faktai, kurie kultūrinio teksto prasme yra gana riboti, jų aprašymas ir pateikimas nėra begalinis. O minėtų populiariosios kultūros kodų interpretacija ir reinterpretacija kur kas ilgesnė ir turtingesnė. Pavyzdžiui, nėra daug galimybių „išspausti“ įvairių interpretacijų iš plaukimo nuotolio įveikimo laiko, tačiau pasakoti apie stiprią sportininkės lietuvišką tapatybę, gyvenimo užsienyje iššūkius, kelią, kuriuo prieita iki medalio, galiausiai tokias *svarbias* detales kaip mada, skonis, laisvalaikio įpročiai ir t. t. galima ilgai. Įdomu tai, jog R. Meilutytė, regis, nėra linkusi pati eskaluoti populiariajai kultūrai aktualių siužetinių linijų, bet ir be to šios informacijos sukurta tikrai daug, tad galima įsivaizduoti, kokia žvaigžde ji galėtų tapti, nutarusi pasinaudoti visomis populiariosios kultūros teikiamaomis išgarsėjimo galimybėmis.

Po sėkmingo Lietuvos sportininkų pasirodymo Londono olimpinėse žaidynėse išaukęs entuziazmas itin palankus populiariosios kultūros raiškai. Visuomenės dėmesį dažnai pritraukia ne tik sėkmingi šalies sportininkų pasirodymai ir pergalės, bet ir jų asmeninio gyvenimo būdo detalės, o struktūriniai sporto organizavimo ypatumai (su kai kuriomis išimtimis išskiriant krepšinio atvejį) dažniausiai lieka visuomeninio dėmesio paribyje. Šios prielaidos esmę apibūdintų toks retorinis klausimas – kas iš tiesų tiki, kad valdžia ištesės skambius savo pažadus ir plaukimo baseinų pasipils iš gausybės rago? Esminis klausimas lieka atviras: kiek iš tų pažadų realiai bus įgyvendinta? Kas imsis *watch dog* misijos priversdamas valdžią tesėti pažadus? Populiarioji kultūra labiau suinteresuota visuomeninių fantazijų eskalavimu ir malonumo teikimu, bet ne valdžios pažadų įgyvendinimo priežiūra. Kur kas labiau tikėtina, kad netolimoje ateityje būsime pamaitinti naujomis *svarbiomis* populiariają kultūrą atitinkančiomis sporto pasaulio naujienomis. Pavyzdžiui, išgirsime, kokias šaunias puotas gimtadienio proga suorganizavo bene garsiausių krepšinininkų dvynių žmonos... O esminės sporto problemos (įskaitant ir minėtus pažadus) liks tik mažos sporto bendruomenės ar labiausiai atsidavusių sirgalių domėjimosi radare.

Apibendrinimas

Žvelgiant į sąsajas tarp sporto ir populiariosios kultūros, galima išnagrinėti tam tikrą vertybinę Lietuvos sporto populiarumo priežasčių kaitą: visuomenės dėmesys sporto pasaulio įvykiams yra didelis, tačiau vis dažniau jis interpretuojamas ne tiek per sportinių įvykių unikalumo pripažinimą, aptarimą ir analizavimą, kiek per jų svarbą ir reikšmę populiariosios kultūros kontekste.

Aptartų pavyzdžių analizė parodė, kaip įvairūs skandalai ir dėmesys antraeiliams, su sportu mažai susijusiems, tačiau kasdieninėje rutinoje aktualizuotiems reiškiniams tarsi tampa sporto įvykių pakaitalu. Visuomenės dėmesys tarsi nu(s)idreuoja į problemas, kurios mažai susijusios su realiais sporto pasaulio poreikiais ir reikalingais sprendimais. Populiariosios kultūros skatinamas ir palaikomas paviršutiniškas visuomenės rūpestis sportu pasireiškia tuo, kad jis nukreipia reikalingą dėmesį ir analizę nuo esminių sporto problemų. Populiariosios kultūros siekis eskaluoti visuomenės fantazijas ir būti malonumo šaltiniu apsunkena sporto raidai reikalingą esminių sporto problemų identifikavimą.

Kita vertus, Lietuva anaipol nėra jokia išimtis, be to, pati populiariosios kultūros skverbtis į sporto pasaulį nėra savaiminis blogis. Panašios populiariosios kultūros tendencijos, pasižyminčios savita spe-

cifika, būdingos daugeliui pasaulio šalių. Skaitant populiariusius kultūros tekstus ir atpažįstant kartu pasiūlomas ar žmonių susikuriamas interpretacines jų gaires, galima susidaryti vaizdą apie skirtingose visuomenėse dominuojančias vertybes ir požyrius į tam tikrus reiškinis. Todėl sporto kaip populiariosios kultūros teksto kritika sietina ne su pastanga eliminuoti populiariosios kultūros apraiškas, bet su bandymu atpažinti egzistuojančią tikrovę ir atverti galimybes įvairių alternatyvų pristatymui.

LITERATŪRA

1. Andrews, L. D. (2009). Sport, culture and late capitalism. In: B. Carrington, I. McDonald (Eds), *Marxism, Cultural Studies and Sport*. Routledge. Taylor & Francis Group.
2. Bourdieu, P. (1989). Social space and symbolic power. *Sociological Theory*, 7, 1. 14–25.
3. Černevičiūtė, J. (2011). Kultūros transformacijos kūrybinėse industrijose: kaip veikia medijų kultūra. *Santalka: Filosofija, Komunikacija*, 19, 1, 74–82.
4. Fiske, J. (2005). *Reading the Popular*. Routledge. Taylor & Francis Group.
5. Genys, D. (2012). Teorizuojant Lietuvos sporto lauko struktūrą. *Sporto mokslas*, 3(69), 8–13.
6. Giulianotti, R., Bromell, S. (2012). Olympic and World sport: making transnational society? *British Journal of Sociology*, 63, 2, 199–215.
7. Storey, J. (2006). *Cultural Theory and Popular Culture. An Introduction* (4th ed.). Pearson: Prentice Hall.
8. Williams, R. (1976). *Keywords*. London: Fontana.

CHANGE OF THE VALUES IN CONTEMPORARY LITHUANIAN SPORT

Dr. Dainius Genys
Vytautas Magnus University

SUMMARY

During the second half of the 20th century, professional sport was penetrated by tendencies of reflexive modernity. Sport is now driven and could be described by the interrelated processes of commercialization (exploitation of an object or practice for capital gain), corporatization (the structuring of sport for profit maximization) and spectacularization (the production of entertainment driven experiences) (Andrews 2009). Sport has always been related with entertainment, but today we can see the attempts to transform sport to a source of pleasure.

The aim of the paper is to discuss the change of the values represented by sport as a cultural text.

Wide range consumption of sport (interest in sports news, events attendance, victories celebration, attribute consumption, etc.) shows that sport has become a source of public amusement, pleasure and entertainment. By creating and recreating, echoing and

reinforcing existing values, sport is being developed as a text of popular culture.

The main characteristic of popular culture is its formation: never-ending interpretations of the same cultural texts. Sport as a source of pleasure is never built from news or sporting events. The meaning of pleasure is being built by the users themselves by interpreting these news and events. For example, victory or defeat are usual practice in sport as well as games, trainings etc. *Sensational* victory or *disappointing* defeat is made by consumers. The meanings of sporting events are created in particular contexts which are determined by a specific social context.

The importance of popular culture texts lies in constant circulation, interpretation and reinterpretation process, but not in the texts themselves. The texts are undoubtedly the most important actors in the process, but they must be interpreted among other cultural texts

and particular social reality (Fiske 2005: 4). Popular culture texts are not sufficient in themselves, they are inadequate, lonely and isolated. Their meanings are not perfected. They are built to provoke meanings and pleasures. Complete and full-fledged they become when are inserted in people's daily routine and everyday culture. That is why sport is no longer just a sport in the context of pop culture, it is arena of celebrities, a place filled with popular illusions and promises of its fulfillment.

Looking at the relationship between sport and pop culture, it is possible to notice certain causes of the values change in contemporary Lithuanian sport: public attention and awareness of the sports world events are great, but more often they are interpreted, not through the recognition, discussion and analysis of the uniqueness of sports events, but through their

importance and significance to popular culture in general.

The analysis of discussed examples showed how various scandals and focus on secondary, with a little sports-related, but actualized in the daily routine events, are becoming a substitute of sporting events. The desire of popular culture to escalate public imagination and become a source of pleasure, compound the identification of the major sporting problems.

However, Lithuania is not an exception in this process, finally, the penetration of popular culture in the sports is not evil in itself. The criticism of sport as a popular culture text is related, not with the attempt to eliminate the manifestations of popular culture, but with the attempt to identify the existing reality and open up for opportunities and various alternatives.

Keywords: sport as cultural text, values, media, entertainment.

Dainius Genys
Vytauto Didžiojo universiteto Sociologijos katedra
K. Donelaičio g. 58, LT-44248 Kaunas
Tel. +370 37 327 829
El. paštas: D.Genys@smf.vdu.lt

Gauta 2012 11 05
Patvirtinta 2012 12 19

OLIMPINIS UGDYMAS OLYMPIC EDUCATION

Olimpinio ugdymo poveikis 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raiškai

*Dr. Asta Budreikaitė
Klaipėdos universitetas*

Santrauka

Šiame darbe atkreipiamas dėmesys į olimpinį ugdymą, vieną iš patrauklių ugdymo formų mokykloje. Vertybių įsisąmoninimas laikomas svarbiausia asmenybės sėkmingo ugdymo prielaida. Mokykla tampa svarbia institucija, koncentruojančia dėmesį į mokslo pagrindus, tačiau neišnaudojančia dorovinių vertybių ugdymo galimybių. Tai rodo, kad olimpinio ugdymo, olimpinių idealų ir vertybių suvokimo problema yra aktuali ir šiandien. Tačiau mokslinėje literatūroje stokojama giluminių, sisteminių empirinių tyrimų apie dorovinių vertybių raišką, tam tikslui pasitelkus olimpinį ugdymą. Šiai svarbiai mokslinei problemai reikia gilesnės teorinės ir empirinės analizės, kad būtų galima atsakyti į šiuos klausimus: 1) koks 6 klasės mokinių dorovinių vertybių reikšmingumo pripažinimo lygis, kai taikomas olimpinis ugdymas? 2) koks 6 klasės mokinių dorovinių vertybių esmės suvokimo išsamumas? 3) kaip galima veiksmingiau panaudoti olimpinį ugdymą 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raiškai?

Tyrimo objektas – 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raiška, kai taikomas olimpinis ugdymas. Tyrimo tikslas – nustatyti 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raišką ir įvertinti olimpinio ugdymo efektyvumą. Tyrimo uždaviniai: 1) atskleisti 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raišką kognityviuoju lygmeniu; 2) ištirti olimpinio ugdymo poveikį 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raiškai. Tiriamąjį imtį sudarė 126 moksleiviai. Atsitiktinės atrankos būdu iš Lietuvos diagnostiniame tyrime dalyvavusių aštuonių bendrojo ugdymo mokyklų, kuriose mokosi 6 klasės mokiniai, sąrašo buvo atrinktos keturios mokyklos. Kiekvienoje iš jų sudaryta po vieną eksperimentinę (E) ir vieną kontrolinę (K) grupę. E grupę sudarė 60 šeštos klasės mokinių, K grupę – 66 šeštos klasės mokiniai. Tyrimui pasitelkti metodai: mokslinių literatūros šaltinių analizė, dorovinių vertybių aprašas, pedagoginis eksperimentas, statistinė analizė.

Tyrimas parodė, kad 6 klasės mokinių dorovinių vertybių pripažinimo kognityviuoju lygmeniu ryškiausi reikšmingumo pokyčiai pasireiškia vertinant savigarbą ir pagarbą, kiek mažiau – paklusnumą ir atsakomybę, o mažiausiai – teisingumą. Matyti, kad eksperimentinės grupės 6 klasės mokiniai gebėjo išsamiau nusakyti dorovinių vertybių esmę, nes jų vertybių suvokimo lygio išraiška – išsami ir labai išsami – išaugo labiau nei kontrolinės grupės mokinių. Vadinas, eksperimentinės grupės 6 klasės mokinių dorovinių vertybių internalizacija yra aukštesnė nei kontrolinės grupės dalyvių.

Empirinio tyrimo taikant olimpinį ugdymą duomenų analizė patvirtino pozityvių pokyčių išraišką 6 klasės mokinių dorovinių vertybių sistemos turtinimui. Todėl labai svarbu, kad 6 klasės mokinių dorovinių vertybių sistema būtų nuolat turtinama ieškant naujų idėjų, siekiant veiksmingų veiklos rezultatų, pasitelkiant olimpinį ugdymą. Tyrimo rezultatai liudija, kad olimpinis ugdymas gali reikšėti kaip daugiafunkcis fenomenas tiek formaliojo, tiek neformaliojo ugdymo procese ir daryti teigiamą įtaką 6 klasės mokinių dorovinių vertybių sistemai.

Raktažodžiai: olimpinis ugdymas, mokiniai, dorovinės vertybės.

Įvadas

Vertybių įsisąmoninimas laikomas svarbiausia asmenybės sėkmingo ugdymo prielaida. Mokykla tampa svarbia institucija, koncentruojančia dėmesį į mokslo pagrindus, tačiau neišnaudojančia dorovinių vertybių ugdymo galimybių. Valstybinės švietimo strategijos 2003–2012 metams direktyvos įpareigoja skirti ypatingą dėmesį doriniam ugdymui. *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programose* (2008) svarbiausiu ugdymo tikslu laikoma dorovinių vertybių plėtojimas ne tik per dorinio ugdymo – etikos pamokas, bet ir per kūno kultūros pamokas bei kitas ugdymo sritis, grindžiamas tolerancija, pagarba kitam ir pan. Todėl moksleivio įvedimas į vertybių pasaulį yra svarbus formaliojo ir neformaliojo ugdymo proceso uždavinys, turi socialinę ir dorovi-

nę vertę, o mokykla, kaip viena svarbiausių jaunimo ugdymo institucijų, turi ieškoti naujų, šiuolaikinių darbo su moksleiviais formų ir metodų.

Vienintelis Lietuvoje vykdomas projektas – *Vaikų ir jaunimo olimpinis ugdymas šalies mokyklose*, kurio organizatoriai Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, Lietuvos tautinis olimpinis komitetas ir Lietuvos olimpinė akademija, – siekia įtvirtinti garbingos kovos ir kilnaus (doro) elgesio vertybines nuostatas. Todėl olimpinis ugdymas yra viena iš patrauklių ugdymo formų mokykloje. Tai rodo, kad olimpinio ugdymo, olimpinių idealų ir vertybių diegimo problema yra aktuali ir šiandien. Tačiau mokslinėje literatūroje stokojama giluminių, sisteminių empirinių tyrimų

apie dorovinių vertybių raišką, tam tikslui pasitelkus olimpinį ugdymą. Šiai svarbiai mokslinei problemai reikia gilesnės teorinės ir empirinės analizės, kad būtų galima atsakyti į šiuos klausimus: 1) koks 6 klasės mokinių dorovinių vertybių reikšmingumo pripažinimo lygis, kai taikomas olimpinis ugdymas? 2) koks 6 klasės mokinių dorovinių vertybių esmės suvokimo išsamumas? 3) kaip galima veiksmingiau panaudoti olimpinį ugdymą 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raiškai?

Tyrimo objektas – 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raiška, kai taikomas olimpinis ugdymas.

Tyrimo tikslas – nustatyti 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raišką ir įvertinti olimpinio ugdymo veiksmingumą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raišką kognityvuoju lygmeniu.

2. Ištirti olimpinio ugdymo poveikį 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raiškai.

Tyrimo metodai: mokslinių literatūros šaltinių analizė, abstrahavimas ir sisteminimas, dorovinių vertybių aprašas, pedagoginis eksperimentas, statistinė analizė.

Tyrimo metodika ir organizavimas

Dorovinių vertybių aprašas (Lee, Cockman, 1995; Cruz et al., 1995). Juo pirmiausia siekta nustatyti 6 klasės mokinių esminių dorovinių vertybių reikšmingumo pripažinimo laipsnį. Į vertybių aprašą buvo įtrauktos 7 dorovinės vertybės: atsakomybė, kilnumas, pagarba, savigarba, savitvarda, sąžiningumas, teisingumas. Tiriamieji buvo prašomi įvertinti šių dorovinių vertybių pripažinimo laipsnį penkių balų skale. Duomenys, remiantis vertybių svarbos išvalgos kriterijumi, buvo suskirstyti į tris lygius: aukštą, vidutinį, žemą. Taip pat tiriamieji turėjo iš pateiktų dorovinių vertybių pasirinkti 2–3 vertybes ir išsamiai aprašyti jų turinį. Aprašų vertinimo kriterijus – dorovinių vertybių esmės suvokimo išsamumas. Respondentų atsakymai buvo sugrupuoti pagal keturis lygius: labai išsamus, išsamus, nelabai išsamus, neišsamus.

Pedagoginis eksperimentas. Eksperimento programa buvo skirta priklausomo kintamojo – dorovinių vertybių kognityviojo, emocinio ir elgesio lygių – pokyčiams skatinti. Šiame straipsnyje analizuojami tik kognityviojo lygio pokyčiai. Atliekant eksperimentą nepriklausomu kintamuoju pasirinkta olimpinė dorovinių vertybių ugdymo programa, akcentuojant fizinės ir dvasinės darnos svarbą. Ekspe-

rimentinės programos etikos ir kūno kultūros pamokų turinys sudarytas atsižvelgiant į *Pradinio ir pagrindinio ugdymo (dorinio ugdymo ir kūno kultūros) bendrąsias programas* (2008), integruojant į šį turinį dorovines vertybes. Remiamasi 2002–2005 m. Lietuvoje vykdytu vieninteliu projektu – *Vaikų ir jaunimo olimpinis ugdymas šalies mokyklose*, kuris buvo įgyvendinamas pagal Lietuvos tautinio olimpinio komiteto (LTOK), Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos ir Lietuvos olimpinės akademijos (LOA) sutartį (2005-06-09, Nr. SVT-568). Šiuo projektu siekta, kad olimpizmo idėjos būtų integruojamos į visų tipų įstaigų (ikimokyklinio, pradinio, vidurinio, gimnazijų, profesinio) ugdymo turinį. Todėl mūsų pedagoginė eksperimentinė programa orientuota ne tik į sportą, kaip į didžiųjų pasiekimų sritį, bet ir į garbingos kovos bei draugiškumo dvasią skatinančią veiklą, kurioje mokiniams būtų įdomu dalyvauti. Programa skirta mokiniams ne tik taisyklingai išmokyti atlikti įvairius pratimus, veiksmus, rungtis, jas kartoti ir tobulinti, bet ja siekta padėti susiformuoti olimpinės kultūros pagrindus, t. y. vadovautis kilnaus elgesio, sporto etikos principais, skatinti visus mokslo metus ugdytis dorybes – pagarbą, sąžiningumą, savitvardą ir kitas asmens savybes.

Statistinės analizės metodai: aprašomosios statistikos procentiniai dažniai; Studento t kriterijus (tikrinant hipotezę, kai nepriklausomų kintamųjų daugiau nei du); interferencinės statistikos vienfaktorinės dispersinės analizės (ANOVA) F statistikos įvertis (tikrinant hipotezes, kai buvo priklausomų kintamųjų); faktorinė analizė (siekiama nustatyti svarbiausius dorovinių vertybių susiformavimo požymius) (Kardelis, 2007; Cohen, Manion, Morrison, 2007). Tyrimo duomenys apdoroti SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) programinės įrangos 12.0 versija.

Pedagoginis eksperimentas pradėtas 2008 m. rugsėjo 15 d. ir tęsėsi iki 2009 m. birželio 17 d. Atsitiktinės atrankos būdu iš Lietuvos diagnostiniame tyrime dalyvavusių aštuonių bendrojo ugdymo mokyklų, kuriose mokosi 6 klasės mokiniai, sąrašo buvo atrinktos keturios mokyklos, t. y. Klaipėdos *Verdenės* pagrindinė mokykla (6^c, 6^d klasės), Plungės *Ryto* pagrindinė mokykla (6^a, 6^c klasės), Raseinių rajono *Saltinio* vidurinė mokykla (6^b, 6^c klasės), Raseinių rajono Viduklės S. Stanevičiaus gimnazija (6^a, 6^b klasės). Kiekvienoje iš keturių mokyklų buvo sudaryta po vieną eksperimentinę (E) ir vieną kontrolinę (K) grupę. Pedagoginiame eksperimente iš viso dalyvavo 126 moksleiviai. E grupę sudarė

60 šeštos klasės mokinių, K grupę – 66 šeštos klasės mokiniai. E grupėje buvo 59,3 % mergaičių ir 40,7 % berniukų. K grupėje santykis buvo panašus (atitinkamai 57,5 % mergaičių ir 42,5 % berniukų). Eksperimentą įgyvendino etikos ir kūno kultūros mokytojai, konsultavo darbo autorė. Įgyvendinant programą buvo 2 kartus vertinti eksperimento rezultatai, t. y. atlikti diagnostiniai pjūviai: I diagnostinis pjūvis – 2008 m. rugsėjo mėn. ir II diagnostinis pjūvis – 2009 m. birželio mėn. Pedagoginio eksperimento metu, siekiant paskatinti dorovinių vertybių plėtotę etikos ir kūno kultūros pamokose, E grupės mokiniams ir mokytojams buvo pateikta straipsnio autorės modifikuota E. Puišienės V. Deksnio, P. Majausko ir kt. (2007) olimpinį pasiekimų anketa. Šios grupės mokiniai mokslo metų pradžioje buvo supažindinti su balų kaupimo ir vertinimo sistema. Eksperimentinė programa buvo vykdoma trimis etapais (trimestrais) pagal olimpinį devizą *Citius. Altius. Fortius (Greičiau. Aukščiau. Tvirčiau)*. Olimpinis devizas kiekvieną mokinį kviečia siekti aukštumų įveikiant ir pralenkiant pačiam save ne tik varžybų arenose, bet ir gyvenime. Kiekvieno etapo pabaigoje mokytojai skelbė galutinius vertinimo balus ir išrinko po tris mokinius, sėkmingiausiai įgyvendinusius vertinamojo etapo siekius. Mokytojai vertino: *mokymosi pasiekimų vidurkį, aktyvų dalyvavimą etikos ir kūno kultūros pamokose ir neformaliojo fizinio ugdymo procese, tinkamą užduočių atlikimą pamokose (kruopščiai atliktus individualius ar grupinius projektus), dorovines asmens savybes*. E grupės mokiniai įsivertino savo ir vertino kitų klasės draugų asmens savybes du kartus per mėnesį.

Tyrimo rezultatai

Analizuojant pedagoginio eksperimento dalyvių pasisakymus *prieš* ir *po* pedagoginio eksperimento išryškėjo I diagnostinio pjūvio rezultatai. Analizuojant E ir K grupių 6 klasės mokinių kognityviojo lygmens kaitos tendencijas, buvo domėtasi dorovinių vertybių svarbumo pripažinimo ir jų esmės suvokimo kaita, todėl buvo palygintas dorovinių vertybių svarbumo pripažinimo įvertinimas procentais (žr. 1 lentelę).

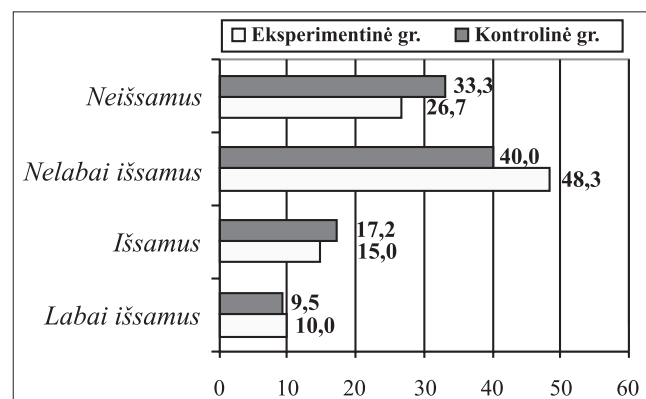
Paaikškėjo, kad prieš pedagoginį eksperimentą K ir E grupių nuostatos į dorovines vertybes buvo panašios, nes statistškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Tačiau pastebėta, kad prieš pedagoginį eksperimentą K grupės mokiniams buvo ypač svarbios tam tikros dorovinės vertybės – *savitvarda* (72,8 %), *atsakomybė* (59,1 %), *teisingumas* (59,0 %). Jos buvo svarbesnės nei E grupės 6 klasės mokiniams. Lyginant abiejų grupių dorovinių vertybių esmės suvo-

1 lentelė

Dorovinių vertybių reikšmingumo pripažinimas prieš eksperimentą

Dorovinės vertybės	Vertybių svarbumo lygiai (proc.)					
	Aukštas		Vidutinis		Žemas	
	E	K	E	K	E	K
Atsakomybė	56,6	59,1	8,3	10,6	35,0	30,4
Kilnumas	56,7	56,0	23,3	24,2	20,0	19,7
Pagarba	42,0	43,9	24,7	27,3	23,3	28,8
Savigarba	43,4	53,1	13,3	22,7	43,3	24,2
Savitvarda	65,0	72,8	10,0	10,6	25,0	16,6
Sąžiningumas	48,4	48,5	10,0	15,2	41,6	36,3
Teisingumas	53,3	59,0	21,7	12,1	25,0	28,9

kimą nustatyta, jog tiek E (48,3 %), tiek K (40,0 %) grupės 6 klasės mokiniai atskleisti vertybių esmę geba tik *nelabai išsamiai* (žr. 1 pav.).



1 pav. 6 klasės mokinių dorovinių vertybių esmės suvokimas prieš eksperimentą (proc.)

Tyrimo duomenys rodo, kad abiejų grupių mokiniams sunkiai pavyko *labai išsamiai* ir *išsamiai*, t. y. tiksliai, nepaviršutiniškai, atskleisti dorovinių vertybių sampratą, nusakyti tam tikrus jų požymius ar turinį. Galima teigti, kad statistškai reikšmingų skirtumų nebuvimas rodo, jog E ir K grupių mokinių vertybių esmės suvokimo lygis buvo panašus.

II diagnostiniam pjūviui imti pedagoginio eksperimento pabaigoje atlikto pakartotinio tyrimo duomenys. 6 klasės mokinių dorovinių vertybių reikšmingumo pripažinimo duomenys pateikti 2 lentelėje.

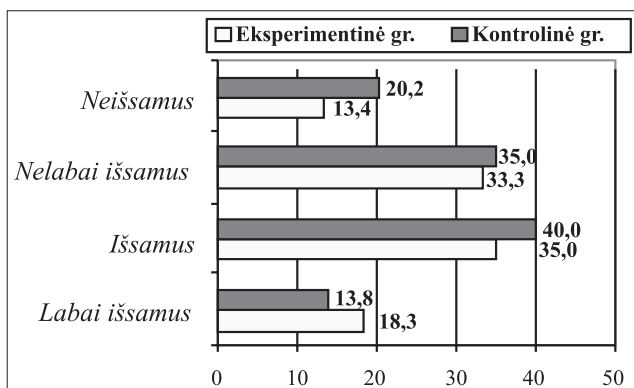
2 lentelė

Dorovinių vertybių reikšmingumo pripažinimas po eksperimento

Dorovinės vertybės	Vertybių svarbumo lygiai (proc.)					
	Aukštas		Vidutinis		Žemas	
	E	K	E	K	E	K
Atsakomybė	66,7	60,6	16,7	13,6	16,6	25,8
Kilnumas	68,3	57,6	23,3	24,2	8,3	18,2
Pagarba	58,4	59,0	21,7	21,2	19,9	19,7
Savigarba	61,7	59,0	21,7	15,2	16,6	25,8
Savitvarda	73,4	77,3	13,3	7,6	13,2	15,1
Sąžiningumas	65,0	59,0	8,3	13,6	26,7	27,2
Teisingumas	58,0	53,0	18,7	16,7	23,3	30,3

Tyrimo duomenų analizė atskleidė, kad E grupės rezultatai, palyginti su K grupės rezultatais, pasikeitė: ne visos dorovinės vertybės pripažintos vienodai svarbios. Daugiau kaip pusė (59,0 %) K grupės mokinių aukštu lygiu įvertino *pagarbą*, panašiai ją vertino (58,4 %) ir E grupės mokiniai. Pastebėti panašūs *savitvardos* vertinimo pokyčiai: *savitvarda* K grupės daugumai (77,3 %) svarbesnė nei E grupei (73,4 %). Ryškesnių pokyčių užfiksuota E grupės 6 klasės mokinių *kilnumo* (10,7 % pokytis), *atsakomybės* (6,1 % pokytis) ir *sąžiningumo* (6,0 % pokytis) svarbos pripažinime, kiek mažiau pripažįstant *teisingumo* (5,0 % pokytis) ir mažiausiai – *paklusnumo* (3,8 % pokytis) ir *savigarbos* (2,7 % pokytis) vertybes.

Aiškintasi, kaip kito dorovinių vertybių esmės suvokimas (žr. 2 pav.). Palyginus abiejų grupių rezultatus akivaizdu, kad išaugo E grupės *labai išsamus* (4,5 % pokytis) vertybių suvokimas, o K grupės – *išsamus* (5,0 % pokytis). *Neišsamus* vertybių suvokimas būdingesnis K (20,2 %) nei E (13,4 %) grupės 6 klasės mokiniams. Nustatytas ryškesnis E grupės *neišsamus* vertybių suvokimo pokytis (6,8 %).



2 pav. 6 klasės mokinių dorovinių vertybių esmės suvokimas po eksperimento (proc.)

Duomenų analizė rodo, kad po pedagoginio eksperimento dorovinių vertybių suvokimo problema vis dar aktuali, nors daug mažesnio masto nei prieš eksperimentą. Vadinasi, galima daryti prielaidą, kad pedagoginio eksperimento metu dorovinių vertybių integravimas į etikos ir kūno kultūros pamokų ugdymo procesą ir taikyta eksperimentinė programa padėjo išryškinti šių vertybių reikšmingumą ir esmę.

I ir II pjūvių duomenų pokyčių vertinimas. E grupės duomenų prieš ir po pedagoginio eksperimento lyginamoji analizė atskleidė statistiškai reikšmingų ir nereikšmingų skirtumų. Pastebėti tik trijų dorovinių vertybių – *sąžiningumo* (16,6 % pokytis, $p = 0,055$, $t = 1,938$), *kilnumo* (11,6 % pokytis, $p = 0,058$, $t = 1,914$) ir *savitvardos* (8,4 % pokytis, $p = 0,062$, $t =$

1,883) – procentiniai pokyčiai, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų nėra. Ryškiausių pokyčių nustatyta vertinant *savigarbą* (18,3 % pokytis, $p = 0,004$, $t = 2,936$) ir *pagarbą* (16,4 % pokytis, $p = 0,016$, $t = 2,455$), kiek mažiau – *paklusnumą* (11,7 % pokytis, $p = 0,012$, $t = 2,564$) bei *atsakomybę* (10,1 % pokytis, $p = 0,040$, $t = 2,074$) ir mažiausiai – *teisingumą* (4,7 % pokytis, $p = 0,002$, $t = 3,141$).

Palyginus E grupės 6 klasės mokinių dorovinių vertybių suvokimo esmę pagal I ir II diagnostinius pjūvius, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,001$; $F = 4,350$; $t = 3,447$) II pjūvio naudai. Akivaizdu, kad *išsamus* dorovinių vertybių suvokimas išaugo net 20,0 %, o *labai išsamus* – 8,3 %. Be to, mažiau 6 klasės mokinių *nelabai išsamiai* (15,0 % pokytis) ir *neišsamiai* (13,3 % pokytis) apibūdino vertybių esmę. Todėl reikia manyti, kad įtakos šiems E grupės 6 klasės mokinių pokyčiams galėjo turėti pedagoginio eksperimento metu taikyta programa, leidusi ne tik giliau suvokti dorovinių vertybių esmę, bet ir jų svarbą.

Tyrimo rezultatų aptarimas

Amžių praktikos patvirtintos antikos olimpizmo ir neoolimpizmo idėjos, dorovinės vertybės, jų žinojimas, supratimas ir skleidimas sporte bei gyvenime yra svarbus uždavinys (Stonkus, 2000). Tyrimų rezultatai rodo, kad 6 klasės mokinių dorovinių vertybių raiškai ir plėtotei mokykloje nėra skiriama pakankamai dėmesio. Lietuvoje olimpinio ugdymo tema dažniausiai atliekami kiekybiniai vyresnio amžiaus paauglių ir jaunuolių tyrimai (Smalinskaitė, 2003; Miškinis, 2003; Karoblis, Majauskienė, Paulauskienė, 2009; Šukys, Majauskienė, 2012; Žilionytė, Poteliūnienė, 2012).

Smalinskaitės (2003) atlikti tyrimai atskleidė, kad 41,8 % respondentų (7–8 klasių mokinių) elgtusi garbingai ir iš karto informuotų teisėją apie pažeistą taisyklę, 32,7 % apklaustų mokinių varžybų metu elgtusi taip, tarsi nieko neįvyko, o po rungtynių informuotų trenerį ar komandos draugus. Tačiau 25,5 % respondentų visai nereaguotų į pražangą. Tyrėja atkreipia dėmesį į neigiamą tendenciją, kad šio amžiaus mokiniai labiau vertina tokius sportininkus, kurie šiurkščiai žaidžia ir laimi (63,3 %) rungtynes, o tik 35,7 %, kurie laikosi taisyklių, gražiai žaidžia, bet nelaimi. Miškinis (2003), tyręs 7–12 klasių mokinių požiūrį į olimpinį švietimą mokykloje ir jų žinias apie olimpines vertybes, teigia, kad daugiau kaip pusė sportuojančių (59,4 %) ir nesportuojančių (52,7 %) moksleivių nurodė teigiamą sporto po-

veikį visapusiškam asmenybės ugdymui, o 60,0 % sportuojančių ir 58,0 % nesportuojančių moksleivių nurodė, kad sportas padeda kelti asmens kultūros lygį. Tačiau paaiškėjo, kad net 84,0 % mokyklų, kurių mokiniai dalyvavo tyrime, neplanuoja renginių, propaguojančių olimpizmo vertybes, o pagrindines žinias apie olimpines vertybes moksleiviai gauna ne iš mokyklos, bet iš žiniasklaidos, draugų, trenerių.

Karoblis, Majauskienė, Paulauskienė (2009), analizavę 11–17 metų mokinių (Belgijoje, Čekijoje, Estijoje, Suomijoje, Vokietijoje, Vengrijoje) požiūrį į olimpinį sąjūdį ir olimpines vertybes, pažymi, kad paaugliai yra susipažinę su kilniu sportiniu elgesiu (*fair play*), tačiau, pasitaikius gyvenimiškai situacijai, tyrime dalyvavusieji respondentai nepaisytų šio elgesio principų: 11,4 % respondentų vartotų vaistus, siekdami laimėti olimpinį medalį, o 25,0 % mergaičių ir 32,3 % berniukų atsilygintų varžovui tuo pačiu, jei šis žaistų nesąžiningai. Šukys, Majauskienė (2012) nurodo, kad integruojančios vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo programos numato olimpizmo vertybių ir idėjų integraciją į įvairius mokomuosius dalykus ir mokykloje vykstančius renginius, tačiau olimpinis ugdymas labiau orientuotas į bendražmogiškąsias vertybes, kilnų elgesį. Jų tyrimo rezultatai nepatvirtino, kad mokyklose, kuriose įgyvendinama integruota olimpinio ugdymo programa, mokiniai labiau vertina gerus tarpusavio santykius.

Žilionytė, Poteliūnienė (2012) pastebi, kad beveik visi jų tyrime dalyvavę mokytojai pažymėjo gana sėkmingą olimpinio ugdymo programos įgyvendinimą Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose, nes mato ne tik pastebimus mokinių elgesio pokyčius, bet ir mokytojai ima suvokti šios veiklos prasmingumą. Tai rodo, kad olimpinio ugdymo programa daro teigiamą poveikį ne tik mokinių sportiniam ir socialiniam aktyvumui, bet ir stiprėja jų vertybinės orientacijos. Autorių tyrimai atskleidė, kad dėl dorovinio elgesio jų tiriami mokiniai tapo nepakantesni negarbingam sportiniam elgesiui, taip pat atsirado poreikis kalbėti, diskutuoti apie olimpines vertybes ir jų apraiškas kasdiniame gyvenime.

Akivaizdu, kad Lietuvos tyrėjai skiria nemažai dėmesio olimpinio ugdymo tematikai. Be to, dažniau vyrauja kiekybiniai tyrimai, labiau orientuoti tik į kognityvųjų dorovinių vertybių komponento lygmenį, tai yra į olimpines žinias ir vertybines nuostatas.

Willimczikas (Willimczik, 2002), atlikęs 7–9 klasių mokinių (13–15 metų) tyrimą, atskleidė, kad vyresniame amžiuje nuostata į garbingą žaidimą prastėja. Kas trečias mokinys elgtųsi negarbingai, jei ir

su juo būtų pasielgta negarbingai, o kas ketvirtas konstatuoja šių idealų nebuvimą realybėje. Naulas (Naul, 2007), tyręs 945 (12–15 metų) mokinių nuomones, pastebėjo, kad lyties aspektu rezultatai buvo labai panašūs, nors daugiau buvo vyresnių mergaičių, manančių, kad olimpinės idėjos nėra įgyvendinamos tikrovėje. Tačiau daugiau kaip 90 % (12 metų – 94 %, 15 metų – 91 %) respondentų remia olimpines idėjas ir mano, kad garbingas žaidimas kaip siekiamybė yra reikalinga. 74 % 12 metų, 63 % 15 metų paauglių mano, kad žaidimas yra garbingas. Apie 17 % mergaičių ir 27 % to paties amžiaus berniukų teigia, kad nusižengimą taisyklėms galima pateisinti. Pastebėta, kad kuo vyresni mokiniai, tuo labiau ryškėja pritarimas negarbingo žaidimo idėjai, jei priešininkas imasi neleistinų priemonių. Tai sutampa su Willimcziko (2002) atlikto tyrimo rezultatais: kuo vyresni mokiniai, tuo didesnis jų skaičius pritaria negarbingam žaidimui.

Išanalizavus Lietuvoje ir užsienyje atliktus mokslinius tyrimus paaiškėjo, kad olimpinis ugdymas gali daryti teigiamą poveikį mokinių vertybinių nuostatų formavimui (si), kilnaus, garbingo elgesio suvokimui ir kartu suponuoti asmenybės pakylėjimą į aukštesnį dvasinį lygmenį. Visa tai dera su asmens fizinių ir dvasinių galių plėtojimu. Tačiau mokslininkų atliktų tyrimų analizė išryškino, jog kilnios sporto idėjos mokinių visapusiškam ugdymui panaudojamos dar nepakankamai. Vadinasi, tęsiant tyrimus būtina ir toliau ieškoti veiksmingų mokymo strategijų, kurios padėtų doroviškai ugdyti mokinius, tai vienas iš pagrindinių būdų integruojant olimpinių idealų ir vertybių pažinimą į kūno kultūros ir kitų dalykų bendrąsias programas.

Išvados

1. Pagal reikšmingumą 6 klasės mokinių dorovinių vertybių pripažinimo kognityviuoju lygmeniu ryškiausi pokyčiai pasireiškia vertinant savigarbą ir pagarbą, kiek mažiau – paklusnumą ir atsakomybę, o mažiausiai – teisingumą. Rezultatai parodė, kad eksperimentinės grupės 6 klasės mokiniai gebėjo išsamiau nusakyti dorovinių vertybių esmę, nes jų vertybių suvokimo lygio išsami ir labai išsami išraiška išaugo labiau nei kontrolinės grupės mokinių. Vadinasi, eksperimentinės grupės 6 klasės mokinių dorovinių vertybių internalizacija yra aukštesnė nei kontrolinės grupės dalyvių.

2. Empirinio tyrimo, taikant olimpinį ugdymą, duomenų analizė patvirtino pozityvių pokyčių išraišką turinant 6 klasės mokinių dorovinių vertybių

sistemą. Todėl labai svarbu, kad 6 klasės mokinių dorovinių vertybių sistema būtų nuolat turtinama ieškant naujų idėjų, siekiant veiksmingų veiklos rezultatų, pasitelkiant olimpinį ugdymą. Tyrimo rezultatai liudija, kad olimpinis ugdymas gali reikštis kaip daugiafunkcis fenomenas tiek formaliojo, tiek neformaliojo ugdymo procese ir daryti teigiamą įtaką 6 klasės mokinių dorovinių vertybių sistemai.

LITERATŪRA

- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education*. London: Routledge.
- Cruz, J., Baixados, M., Valiente, L., Capdevila, L. (1995). Prevalent values in young Spanish soccer players. *International Review of the Sociology of Sport*, 30 (3/4), 353–368.
- Kardelis, K. (2007). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai (edukologija ir kiti socialiniai mokslai): vadovėlis*. Šiauliai: Liucilijus.
- Karoblis, P., Majauskienė, D., Paulauskienė, J. (2009). Mokinių požiūris į olimpinį sąjūdį ir olimpines vertybes. *Sporto mokslas*, 4 (58), 56–62.
- Lee, M., Cockman, M. (1995). Values in children's sport: Spontaneously expressed values among young athletes. *International Review of the Sociology of Sport*, 30 (3/4), 337–348.
- Miškinis, K. (2003). Moksleivių olimpinis švietimas ir kultūra. Iš: *Olimpinis švietimas ir kultūra. Mokslinės konferencijos medžiaga* (pp. 31–37). Vilnius: Lietuvos tautinis olimpinis komitetas.
- Naul, R. (2007). *Olympische Erziehung*. Meyer & Meyer Verlag.
- Naul, R. (2008). Olympic pedagogy as a theory of development of ethical and humanistic values in education. *Sporto mokslas*, 3 (53), 9–15.
- Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos (2008). *Dorinis ugdymas. Kūno kultūra*. Vilnius: Švietimo plėtotos centras. [žiūrėta 2008-10-18] Prieiga per internetą: <http://www.pedagogika.lt/index.php?-469374926>.
- Puišienė, E., Deksnys, V., Majauskas, P., Kazlauskas, A., Statuta (2007). *Integruojanti vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo programa*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, Lietuvos tautinis olimpinis komitetas.
- Smalinskaitė, I. (2003). *Moksleivių olimpinis ugdymas kaip pedagoginė sistema: daktaro disertacija* (rankraštis). Vilnius: VPU.
- Stonkus, S. (2000). *Olimpinis sportas. Olimpijos ir olimpinės žaidynės*. Kaunas: Šviesa.
- Šukys, S., Majauskienė, D. (2012). Integruojanti vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo programa kaip mokyklos kultūros stiprinimo veiksnys. *Sporto mokslas*, 1 (67), 58–64.
- Vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo projekto šalies mokyklose sutarties Nr. SVT-568 pasirašymas* (2005). [žiūrėta: 2006-06-11]. Prieiga per internetą: <http://www.ltok.lt/node/90>
- Willimczik, K. (2002). *Olympische Pädagogik-Zwischen theoretischer Vergessenheit und praktischer Anerkennung*. *Sportunterricht*, 51, 3–8.
- Žilionytė, V., Poteliūnienė, S. (2012). Olimpinio ugdymo programos realizavimą Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose skatinantys ir apsunkinantys veiksniai. *Sporto mokslas*, 1 (67), 45–51.

THE INFLUENCE OF OLYMPIC EDUCATION ON THE DEVELOPMENT OF 6TH GRADE PUPILS' MORAL VALUES

Dr. Asta Budreikaitė
Klaipėda University

SUMMARY

Personal values, influenced by various internal and external factors, are constantly undergoing change, because a person discovers new values, new features of his former values, replaces some with others. The realization of values is considered to be the most important supposition of successful personality development. The school becomes an important institution, concentrating on the fundamentals of science, but not taking the opportunity of developing moral values. Therefore bringing the pupil into the world of values is significant in the process of formal and non-formal education. It has social and moral value and the school, being one of the most important institutions of development of the youth, has to search for new, modern forms and methods to work with pupils. Olympism not only spreads the achievements of sports and novelties of preparation for competitions, popularizes Olympic champions, it also covers physical, intellectual, universal ethical (moral) principles such

as friendship, freedom, equality, justice, peace, mutual respect. These ideas are often overlooked by society. Project "Olympic Education of Children and Youth in Schools of the Country" organized by the Ministry of Education and Science of the Republic of Lithuania, Department of Physical Education and Sports under the Government of the Republic of Lithuania, Lithuanian National Olympic Committee and Lithuanian Olympic Academy, is the only project in Lithuania that seeks to consolidate the value attitudes of fair play and noble (moral) behaviour. Therefore Olympic education is one of attractive education forms at schools. The results of scientific research have revealed that the expression and development of teenager moral values are not given enough attention to at school.

The research aim was to determine 6th grade pupils' expression of moral values and to measure the efficiency of Olympic education. The research tasks: 1) to reveal the cognitive level of the expression

of 6th grade pupils' moral values; 2) to research the influence of the Olympic education moral values of the expression of 6th grade pupils'. The research method: scientific literature analysis, abstraction and systemization, description of moral values, educational experiment, statistical analysis. The organization of the research: the pedagogical experiment was carried out in four schools of secondary education in Lithuania. The length of the research was one year (2008 - 2009). There was one experimental (E) and one control (C) group in each of the four schools. 126 pupils took part in the pedagogical experiment. 60 sixth-formers made up the experimental group and 66 sixth-formers comprised the control group. 59,3 % girls and 40,7% boys were in E group. The ratio of girls and boys in C group was similar (57,5 % girls and 42,5% boys). During the experiment there were two measurements made: the first diagnostic (I) in September of 2008 and the second diagnostic (II) measurement was made after the implementation of the programme in June of

2009. The most significant changes were observed in the assessment of self-respect and respect, slightly less – obedience and responsibility, and the least – fairness. The results revealed that the teenagers in the experimental group were able to better define the essence of moral values as their level of awareness of values, i.e. complete and very detailed, increased significantly more than that of the control group students. Therefore, value internalisation of teenagers in the experimental group is higher than in the control group.

Therefore, it is very important that teenagers' value system should be constantly enriched by the search for new ideas to achieve the effectiveness of attempted trials, making use of Olympic education. The research results prove that Olympic education could manifest itself as a multifaceted phenomenon that could have a positive impact on 6th grade pupils' moral values both in formal and informal educational settings.

Keywords: Olympic education, students in moral values.

Asta Budreikaite
Klaipėdos universiteto Pedagogikos fakulteto Kūno kultūros
katedra
S. Nėries g. 5, LT-92227 Klaipėda
Tel. +370 46 398617
El. paštas: kkk.pf@ku.lt; asta.budreikaite@gmail.com

Gauta 2012 11 19
Patvirtinta 2012 12 19

Priešmokyklinio amžiaus vaikų šeimų fizinio aktyvumo skatinimas ir olimpinio ugdymo galimybės ikimokyklinėse įstaigose

*Doc. dr. Zina Birontienė
Klaipėdos universitetas*

Santrauka

Tyrimo tikslas – įvertinti priešmokyklinio amžiaus vaikų šeimų fizinio aktyvumo skatinimo (ŠFAS) programos veiksmingumą ir atskleisti olimpinio ugdymo galimybes Klaipėdos miesto ikimokyklinėse įstaigose.

Tyrime naudoti šie metodai: ŠFAS kvaziekperimentas, anketinė tėvų ir pedagogų apklausa, grupiniai pokalbiai su vaikais. Tyrimo duomenų analizei atlikti taikyti turinio analizės (content analysis) ir aprašomosios statistikos metodai.

Tris mėnesius trukusiame kvaziekperimente savanoriškai dalyvavo 17 Klaipėdos miesto ikimokyklinių įstaigų pedagogų ir 278 penkerių–šešerių metų vaikų šeimos. Vaikai du kartus per savaitę dalyvavo kūno kultūros pratybose. Per savaitę buvo užduodami trys „namų darbai“ (fiziniai pratimai, užduotys, žaidimai), kuriuos vaikai prašydavo kartu atlikti savo tėvus ar kitus šeimos narius. Į ŠFAS programos turinį buvo integruoti olimpinio ugdymo elementai. Kiekvienoje įstaigoje kvaziekperimento metu vyko šeimos fizinio aktyvumo (FA) skatinimo renginiai, jo pabaigoje – bendra visų dalyvavusių šeimų sveikatingumo šventė ir Klaipėdos miesto 5–6 metų vaikų šeimų olimpiada.

Tyrimo rezultatai rodo, kad prieš ŠFAS kvaziekperimentą beveik pusė tėvų dirbo protinį darbą, sistemingai sportavo tik dešimtadalis. Didžioji dauguma vaikų buvo fiziškai aktyvūs, trečdalis lankė sporto arba šokių būrelius ir dažnai prašydavo šeimos narių kartu sportuoti. ŠFAS kvaziekperimento metu dauguma vaikų mėgo kūno kultūros pratybas ir noriai pasakodavo savo šeimos nariams apie jų turinį. Motina arba tėvas kartu su vaiku dažniausiai sportuodavo nesistemiškai, tačiau gana dažnai (1–3 kartus per savaitę). Pagrindinė tėvų nesportavimo su vaiku priežastis tiek prieš kvaziekperimentą, tiek jo metu – laiko stoka. Ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje sistemingai fiziškai ugdomiems vaikams patiko būti šeimos FA skatintojais. Jie dažnai tėvų prašydavo darželyje išmoktus žaidimus ar pratimus atlikti namie kartu su jais, gebėdavo pedagogui aiškiai atskleisti FA šeimoje situacijas, tačiau ne visada buvo pajėgūs įveikti tėvų nenorą kartu sportuoti namuose. Nors didžioji dauguma tėvų teigiamai įvertino vaikų fizinį ugdymą darželyje, daugiau kaip keturi penktadaliai nepadėjo pedagogams organizuoti sveikatingumo ir sporto renginių. Įgyvendinant ŠFAS kvaziekperimentą pedagogai ir vaikai gebėjo bendradarbiauti aktyviau negu tėvai.

Pedagogų anketinės apklausos rezultatai rodo, kad olimpinio ugdymo elementai gali būti tinkamai integruoti į priešmokyklinio amžiaus vaikų FA ugdymo programas. Svarbūs ikimokyklinėje įstaigoje olimpinį ugdymą skatinantys veiksniai yra pedagogų domėjimasis olimpinio ugdymu, bendradarbiavimo įgūdžių ir savanoriškos pedagoginės veiklos plėtojimas įstaigoje ir tarpinstituciniu lygmeniu, organizacinės patirties didėjimas, bendros veiklos prasmingumo suvokimas ir patiriamas pasitenkinimas organizuota veikla. Silpnoji ugdymo grandis – nepakankamas tėvų aktyvumas ir bendradarbiavimas, kūno kultūros pedagogų abejonės dėl kitų ikimokyklinės įstaigos pedagogų noro bendradarbiauti, nežinomos ir papildomos veiklos baimė.

Raktažodžiai: vaikas, šeima, fizinis aktyvumas, olimpinis ugdymas, skatinimas, bendradarbiavimas.

Įvadas

Vaikystė – tinkamiausias amžiaus tarpsnis aktyviam gyvenimo būdui ugdyti, nes šiuo periodu formuojasi požiūriai ir gebėjimai, kurie yra labai svarbūs suaugusio žmogaus fiziniam aktyvumui (FA) (Telama et al., 1997). Dilienė (1999), sukūrusi 5–6 metų vaikų FA sistemą, teigia, kad FA reikia pradėti ugdyti jau ikimokykliniame amžiuje. Įgyta FA patirtis vaikystėje turi įtakos ir suaugusiųjų didesniai FA ir galimybei pritaikyti išugdytus motorinius įgūdžius įvairioje fizinėje veikloje (Telama et al., 1997). Ilgalaikiais tyrimais įrodyta, kad pagrindiniai suaugusiųjų motyvai likti fiziškai aktyviems buvo vaikystėje ir paauglystėje patirtos teigiamos emocijos fizinėje veikloje, mokytojų, tėvų ir draugų skatinimas, fiziškai aktyvių draugų turėjimas, sėkmė sportuojant (Thomson et al., 2003). Iširta, kad tokios ligos kaip hipertenzija, aterosklerozė, nutukimas neretai prasideda vaikystėje. Sumažinus galimybę susirgti šiomis ligomis vaikystėje ir paauglystėje, sumažėja tikimybė sirgti ir suaugusiesiems, nes daugelis ligų vystosi ilgą laiką (Kannel et al., 1995).

Mokslininkai (Iannotti et al., 2005; Raudsepp, 2006; Sigmund et al., 2008; Alderman et al., 2010) pabrėžia šeimos įtaką vaiko FA: kuo aktyvesni tėvai, tuo aktyvesni vaikai. Tėvai gali daryti neabejotiną poveikį formuojant aktyvų vaikų gyvenimo būdą. Kita vertus, genetiškai nulemta, kad maži vaikai yra aktyvesni už suaugusius žmones, todėl vaikai gali paskatinti savo tėvus ir kitus šeimos narius didinti FA, aktyviau praleisti laisvalaikį. Kaip teigia Piech (2012), bene pirmasis tokio pobūdžio eksperimentas vyko 1964–1967 metais Čekijoje (tuomet Čekoslovakijoje) 2–6 metų vaikų šeimose. Vėliau panašios šeimos FA skatinimo programos, įgijusios olimpinio ugdymo elementų, buvo sukurtos ir įgyvendintos Lenkijoje (Piech, 2012) ir Latvijoje (Bula-Biteniece, 2011). Įrodyta, kad ikimokyklinio amžiaus vaiko fizinė veikla gali tapti tinkamu FA skatinimo modeliu visai šeimai.

Mūsų šalyje taip pat aktualu ieškoti naujų, tinkamų vaikų ir jų šeimų FA skatinimo būdų. Modernus ir vienas iš patraukliausių yra Lietuvoje vykdomas projektas „Vaikų ir jaunimo olimpinis ugdymas ša-

lies mokyklose“. Pasak Budreikaitės (2011), olimpizmas yra žmogaus fizinių ir dvasinių savybių darna, jungianti sportą, kultūrą ir švietimą. Tai yra gyvenimo filosofija, grindžiama džiaugsmu, sveiko gyvenimo būdu ir pagarba visuotiniams etikos ir Olimpinės chartijos principams. „Vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo šalies mokyklose“ projektu siekiama, kad diegiant olimpizmo idėjas olimpinės chartijos pagrindiniai principai būtų integruojami į visų tipų įstaigų ugdymo turinį. Nors olimpinis sąjūdis Lietuvos mokyklose, prasidėjęs 2002 metais, sėkmingai tebesitęsia ir toliau plėtojamas, šiuo metu tik 21 Lietuvos ikimokyklinio ugdymo įstaigos bendruomenė yra šio projekto dalyvė. Taigi, taip pat aktualu atskleisti olimpinio ugdymo integravimo į ikimokyklinio ugdymo programas skatinančius ir apsunkinančius veiksnius.

Tyrimo tikslas – įvertinti priešmokyklinio amžiaus vaikų šeimų fizinio aktyvumo skatinimo (ŠFAS) programos veiksmingumą ir atskleisti olimpinio ugdymo galimybes Klaipėdos miesto ikimokyklinėse įstaigose.

Tyrimo uždaviniai:

1. Iširti kai kuriuos 5–6 metų vaikų šeimų FA ypatumus.
2. Įvertinti sukurtos ŠFAS programos veiksmingumą.
3. Atskleisti olimpinio ugdymo ikimokyklinėje įstaigoje skatinančius ir apsunkinančius veiksnius.

Tyrimo metodai ir organizavimas

Šeimos fizinio aktyvumo skatinimo (ŠFAS) kvaziekspimente savanoriškai dalyvauti sutiko 278 penkerių–šešerių metų vaikų šeimos. Jų vaikai lankė 17 Klaipėdos miesto ikimokyklinių ugdymo įstaigų. Tris mėnesius (2011 metų vasarį–gegužę) vykusį kvaziekspimentą padėjo įgyvendinti pedagogės, atsakingos už fizinį ugdymą darželyje. 5–6 metų vaikai du kartus per savaitę dalyvavo kūno kultūros pratybose (25–30 min trukmės). Pratybų turinys buvo labai įvairus, tačiau fizinė veikla (fiziniai pratimai, užduotys, žaidimai) buvo tokia, kurią vaikui būtų įmanoma atlikti kartu su tėvais. Fizinės užduotys buvo parinktos taip, kad lavintų įvairius

motorinius gebėjimus, orientaciją erdvėje, krypties skyrimą, akies ir rankos koordinaciją, sensomotoriką, taisyklingą laikyseną. Kūno kultūros pratybose buvo naudojamos kuo paprastesnės priemonės (kamuoliai, kaspiniai, balionai) ir stengiamasi, kad fizinė veikla vaikams teiktų judėjimo džiaugsmą. Per kiekvienas kūno kultūros pratybas pedagogas akcentuodavo vaikams, kokius pratimus, žaidimus jie prašys tėvų kartu atlikti namie kaip namų užduotį. Per savaitę buvo užduodami trys „namų darbai“ (po 30 min). „Namų darbų“ užduotys – apgalvotos, nesudėtingos ir tokios, kad bent vienas iš šeimos narių (motina, tėvas, sesuo, brolis, seneliai) galėtų jas atlikti kartu su vaiku. Du kartus per savaitę (darbo dienomis) vaikai prašydavo savo šeimos narių kartu su jais atlikti namuose tai, ko jie mokėsi darželyje. Trečią kartą – savaitgaliu. Forma ir turinys – pagal šeimos poreikius ir galimybes. ŠFAS projekte dalyvaujantys tėvai fotografuodavo ir/ar filmuodavo, o vaikai piešdavo bendrą fizinę veiklą šeimoje. Kvaziekspimento metu kiekvienoje įstaigoje vyko šeimos FA renginiai, o projekto pabaigoje – bendra visų projekte dalyvavusių šeimų sveikatingumo šventė ir Klaipėdos miesto 5–6 metų vaikų šeimų olimpiada pajūryje.

Tėvų anketinė apklausa. Pirmąją anketa iširti kai kurie vaikų ir jų tėvų fizinio aktyvumo ypatumai. Antrąją anketa tirtas subjektyvus tėvų požiūris į vaiko fizinį ugdymą darželyje ir taikyto ŠFAS kvaziekspimento veiksmingumas. Pirmą anketinę apklausa vyko prieš ŠFAS kvaziekspimentą. Anketa buvo išdalyta visiems tyrime dalyvaujantiems tėvams. Gražintos 228 tinkamai užpildytos anketos. Antrą kartą anketos išdalytos po tris mėnesius trukusio kvaziekspimento. Gražinta 190 anketų.

Grupiniai pokalbiai su vaikais vyko kartą per savaitę po kūno kultūros pratybų. Tėvai buvo informuoti apie šiuos pokalbius. Vaikų pasakojimai buvo užrašomi specialiame sąsiuvinyje. Pedagogas su vaikais aptardavo praėjusios savaitės veiklą namuose. Šiuo metodu buvo siekiama įvertinti tėvų dalyvavimo ar nedalyvavimo vaikų inicijuotoje fizinėje veikloje priežastis, veiklos turinį, fizinės ir socialinės aplinkos ypatumus. Kalbėdamas su vaikais pedagogas sužinodavo, kurie vaikai namų užduotis atliko, ir motyvuodavo juos dar labiau stengtis. Tai buvo tikslingas ir etiškas būdas netiesiogiai paskatinti tuos vaikus, kurie neatliko namų darbų užduočių su tėvais. Gauta informacija taip pat buvo svarbi siekiant dar įdomiau ir tikslingiau sukurti namų užduotis.

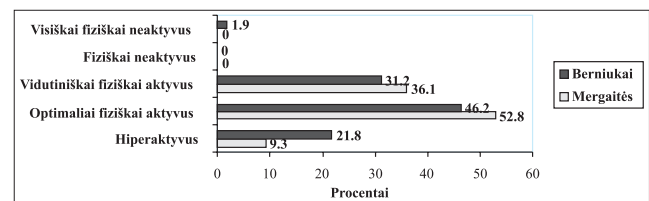
Pedagogų anketinė apklausa buvo skirta iširti olimpinių ugdymo ikimokyklinėje įstaigoje skati-

nančius ir apsunkinančius veiksnius. Apklausoje dalyvavo 16 pedagogų iš skirtingų įstaigų.

Gautiems tyrimo duomenims analizuoti taikyti *turinio analizės (content analysis)* ir *aprašomosios statistikos* metodai. Apskaičiuoti absoliutūs ir procentiniai dydžiai. Duomenys apdoroti taikant statistinių duomenų apdorojimo programos SPSS paketo 12.0 versiją.

Tyrimo rezultatai

Prieš ŠFAS kvaziekspimentą nustatyta, kad beveik pusė (44,7 %) tėvų dirbo tik protinį ir fiziškai pasyvų darbą. Sistemingai sportavo tik 10,5 % motinų ir 12,3 % tėvų. Dauguma respondentų manė, kad jų vaikas yra vidutiniškai arba optimaliai fiziškai aktyvus (1 pav.). Nustatyta, kad net 32,5 % vaikų lankė sporto arba šokių būrelius ir dažniausiai treniruojavosi du kartus per savaitę po 30–45 minutes. Vaikų noras eiti į kiemą žaisti labai priklausė nuo metų laiko: vasarą žaisti į kiemą (lauką) noriai ėjo 95,2 % mergaičių ir 88,1 % berniukų, o žiemą atitinkamai tik 12,3 % ir 15,1 % (žr. pav.).



Pav. Vaikų fizinis aktyvumas subjektyviu tėvų požiūriu

Vaikai dažnai prašydavo šeimos narių sportuoti ar aktyviai žaisti. Dažniausiai prašydavo mamos (dažniau negu du kartus per savaitę – 25,4 % vaikų) ir tėvo (dažniau negu du kartus per savaitę – 25,4 % vaikų), tačiau paprašyti su vaikais visada kartu sportuodavo tik 14,5 % mamų ir 16,7 % tėvų.

Tėvai manė, kad turi gebėjimų sportuoti su vaiku. Ypač mažai teigė, kad jiems su savo vaiku sportuoti nebūtina (1,8 %) ar nepriimtina (0,9 %). Pagrindinę priežastį, kodėl vaiko paprašyti kartu su juo nesportavo, tėvai nurodė laiko stoką (61,3 %), tik 13,2 % prisipažino, kad tingi ar nenori.

Po tris mėnesius trukusio ŠFAS kvaziekspimento nustatyta, kad dauguma tėvų teigiamai vertino vaikų fizinį ugdymą darželyje (1 lentelė). Dauguma respondentų sutiko arba visiškai sutiko su teiginiu, kad darželyje reikia kūno kultūros specialisto. Didžioji dauguma tėvų teigė, kad vaikų darželyje, kurį lanko jo vaikas, sistemingai vyko kūno kultūros pratybos, įvairūs sveikatingumo ar sporto renginiai, jie jais domisi, tačiau tik 16,5 % tėvų pažymėjo, kad padėjo darželio pedagogams juos organizuoti.

1 lentelė

Fizinio ugdymo darželyje vertinimas tėvų požiūriu

Vaikų fizinio ugdymo teiginiai	Tėvų atsakymai (proc.)					
	visiškai nesutinku	nesutinku	labiau nesutinku negu sutinku	labiau sutinku negu nesutinku	sutinku	visiškai sutinku
Vaikų darželyje reikia kūno kultūros specialisto	–	–	–	2,1	31,4	65,0
Vaikų darželyje sistemingai vyksta kūno kultūros pratybos	–	–	–	1,4	55,7	40,7
Vaikų darželyje vyksta sveikatingumo ir sporto renginiai	–	–	–	3,6	54,3	40,7
Mane domina, kokie sveikatingumo ir sporto renginiai vyksta darželyje	–	0,7	2,1	10,0	47,9	36,7
Aš padedu organizuoti sveikatingumo ir sporto renginius darželyje	12,1	26,4	1,7	18,6	13,6	2,9

Paklausus tėvų, kaip dažnai jų vaikas pasakodavo šeimos nariams, ką jis veikdavo per kūno kultūros pratybas, nustatyta, kad kartą per savaitę apie fizinę veiklą pasakodavo 35,0 %, 2–3 kartus per savaitę – 23,6 %, o kasdien net 20,7 % vaikų. 80,0 % vaikų patiko kūno kultūros pratybų turinys ir tik 14,2 % vaikų nelabai patiko. Tėvų nuomone, vaikams labiausiai patiko žaisti judriuosius žaidimus (56,0 %), atlikti pratimus su įvairiais kamuoliais (39,3 %) ir porose (30,7 %), žaisti sportinius žaidimus (krepšinių, futbolą) (30,7 %). 18,6 % vaikų pasakojo, kad nemėgo pratimų taisyklingai laikysenai ugdyti. Auklėtojoms kalbant su vaikais nustatyta, kad vaikai dažniausiai nemėgo nusibodusių pratimų arba tų, kurių atlikti nesiseka jų tėvams ar kitiems šeimos nariams: „mamai „neišeina“, todėl man vienam liepia pratimus daryti“; „brolis nepasilenkia, todėl aš turėjau labai stipriai traukti“ ir pan.

Vaikams patiko skatinti šeimos narius sportuoti. Sistemingų pokalbių su pedagogu metu vaikai pasakojo: „patiko mamai, nes mokau naujų pratimų“; „aš sportavau su tėčiu, bet tėtis nelabai mokėjo <... > aš jį pamokiau“; „tėveliams patiko, kad ir sesutės su manim sportuoja“ ir pan. Vaikai ypač džiaugdavosi, kai bendra fizinė veikla su šeimos nariais sukeldavo teigiamas emocijas ar kai juos tėvai girdavo: „tėtis sakė, kad užduotys geros“; „tėčiui patiko pratimas „Arkliukai“, mamai – „Tiltas“, o sesei patiko pratimas, kur reikia laikytis, o po to kristi...“; „kai tėtis lindo pro mamos „pastatytą“ „tunelį“, visi juokėmės“. Tėvai nurodė, kad apie fizines „namų darbų“ užduotis, kurias skyrė pedagogas, bent vienam šeimos nariui kartą per savaitę pasakodavo arba primindavo 30,0 %, 2–3 kartus per

savaitę – 25,7 %, o kasdien – 15,7 % vaikų. Nieka da apie tai nepasakojo 12,1 % vaikų. Iš 2 lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad šeimos nariai kartu su vaiku dažniausiai sportuodavo 1–3 kartus per savaitę, tačiau nesistemiškai. Iš visų šeimos narių dažniausiai su vaiku sportuodavo mama arba tėvas.

2 lentelė

Šeimos narių sportavimo (aktyvaus žaidimo) kartu dažnumas vaikui paprašius (ŠFAS kvaziekperimento metu)

Šeimos nariai	Sportavimo (aktyvaus žaidimo) dažnumas (proc.)					
	niekada	retai (1–3 kartus per mėnesį)	pakankamai dažnai (1 kartą per savaitę)	labai dažnai (1, 2, 3 kartus per savaitę), bet nesistemiškai	visada (3 kartus per savaitę), sistemingai	
Mama	5,7	25,7	27,1	21,4	2,9	
Tėvas	7,9	20,0	21,4	11,4	1,4	
Brolis	1,4	7,1	7,9	5,0	2,9	
Sesuo	2,9	5,2	7,9	7,1	1,4	
Abu tėvai	–	3,5	3,6	–	1,4	
Visa šeima	0,7	3,6	2,1	–	–	
Močiutė	2,9	7,2	2,9	1,4	0,7	
Senelis	3,6	5,7	2,1	1,4	1,4	

Šeimos nariai ne visada sutikdavo sportuoti su vaiku. Po ŠFAS kvaziekperimento dažniausia nesportavimo su vaiku priežastimi anketose tėvai nurodė laiko stoką (53,0 %), o 8,3 % prisipažino, kad nemėgsta sportuoti. Vaikai pasakojo: „negalėjo, nes daug darbų turėjo“; „mama sakė: vasarą sportuosiu“; „su manim niekas nesportuoja, nes žiūri serialus“; „nežaidė, nes mažą sesutę prižiūrėjo“ ir pan.

Po ŠFAS kvaziekperimento 40,0 % tėvų pripažino, kad fizinė veikla kartu su vaiku jiems buvo nauja šeimos FA patirtis, 34,3 % tuo abejojo, o 15,7 % tėvų su tokiu teiginiu nesutiko. Paklausti, kodėl dalyvavo visų projekte dalyvavusių šeimų sveikatingumo šventėje, 32,9 % tėvų teigė, kad dalyvavo todėl, kad dalyvauti labai prašė jų vaikas, 18,6 % dalyvavo, kad prašė grupės auklėtoja, 40,7 % į klausimą neatsakė. Daugiau nei pusei tėvų (53,5 %) patiko dalyvauti šeimos sporto šventėje kartu su vaiku. 36,2 % tėvų manė, kad dalyvavimas FASŠ projekte padidins jų šeimos fizinį aktyvumą, su šiuo teiginiu nesutiko 37,4 % tėvų, o kiti tuo abejojo.

Visi kvaziekperimente dalyvavę pedagogai savanoriškai sutiko organizuoti Klaipėdos miesto 5–6 metų vaikų šeimų olimpiadą. Dauguma (75,0 %) jų manė, kad prasminga organizuoti ikimokyklinio amžiaus vaikų olimpiadą kartu su tėvais ir beveik visi (93,8 %) sutiko, kad tikslinga vykdyti bendrus renginius su kitomis ikimokyklinio ugdymo įstaigomis. Daugumai pedagogų labai patiko (47,7 %) arba patiko (50,0 %) organizuoti renginį olimpine tema,

3 lentelė

**Olimpinio ugdymo komponentų integravimas į
ŠFAS kvazieksperto turinį**

Olimpinio ugdymo elementai	Teiginiai (proc.)		
	nesutinku	abejoju	sutinku
Vaikams suteikiama žinių apie olimpizmą	25,0	50,0	25,0
Fizinėje veikloje darniai ugdomas vaiko kūnas, valia ir protiniai gebėjimai	–	–	100
Ugdant vaikus vadovaujama nuostata: judėjimas yra džiaugsmas dėl įdėtų pastangų	–	6,2	93,8
Aktyviai žaidžiant, sportuojant laikomasi žaidimo taisyklių ir įvairių susitarimų	–	–	100
Fizinė veikla yra taiki	–	6,2	93,8
Fizinėje veikloje ugdomi draugiški vaikų santykiai	–	–	100
Fizinėje veikloje skatinami pagarbūs santykiai, kilnus elgesys	–	–	100
Ugdomas vaikų supratimas, kad svarbiau yra sportuoti, dalyvauti, o ne laimėti. Sportinė pergalė nėra didžiausias tikslas	–	12,5	87,5
Pedagogai glaudžiai bendradarbiauja su vaikų tėvais	–	6,2	93,8
Pedagogai bendradarbiaujama su kitomis ikimokyklinio ugdymo įstaigomis	–	–	100

todėl 81,2 % teigė, kad vieną kartą per metus organizuos panašų renginį savo darželyje ir pasinaudos įgyta patirtimi ir olimpinio renginio turinio idėjomis („reikia puoselėti olimpines idėjas“; „vaikai daugiau sužinos“; „vieną kartą per metus verta organizuoti didesnę šventinį sportinį renginį“). Buvo ir kitokių nuomonių: „turime savo ugdymo planą“; „mūsų darželis ir be to ugdo vaikų sveikatą“. Dauguma pedagogų anketoje renginio sėkmingumą įvertino 8 (37,5 %) ir 9 (56,3 %) balais. Labai panašiai pedagogai įsivertino ir savo atliktą veiklą renginyje (8 balai – 43,8 %; 9 balai – 50,0 %). Pedagogams olimpiniam renginyje labiausiai patiko naujos idėjos: „renginio atidarymas“; „panaudota olimpinė simbolika“; „olimpinės spalvos“ ir pan. Pedagogų atsakymuose išryškėjo ir jų gebėjimas bendradarbiauti ir organizuoti masinius renginius. Jiems labai patiko: „olimpiados organizavimas pajūryje“, „apgalvotas renginys ir pasiskirstymas atsakomybe“; „įgyvendintos geros idėjos“; „kad dalyvavo šeimos“; „geranoriškumas“; „komandinis darbas“; „geras organizacinių klausimų sprendimas“; „kolegų pagalba“; „vaikų ir tėvų aktyvumas“; „studentų dalyvavimas“; „fizinės veiklos įvairovė“; „renginio masiškumas“; „gera dalyvių nuotaika“.

Dauguma (75,0 %) pedagogų manė, kad realizavo iškeltus renginio uždavinius, nes: „tėvai ir kiti šeimos nariai labai aktyviai dalyvavo“; „aktyviai veiklą keitė rami“; „vaikams buvo labai smagu, jie gerai jautėsi“; „vaikai užduotis atliko noriai“; „mėtymo sektoriuje tėvai ir vaikai buvo aktyvūs, taikliai mėtė į taikinius“; „renginys vyko sklandžiai“; „vyravo džiugios emocijos“. Pedagogai pripažino, kad organizuojant renginį patyrė ir kai kurių sunkumų. Renginiui „trūko garso aparatūros“, buvo nelengva „sudominti tėvus“; „į pajūrį atsinešti sunkesnes priemones“; „vadovauti grupei, nes neįprastai didelė erdvė“; „organizuoti taip, kad vaikams nereikėtų stovėti laukiant eilės atlikti pratimus“; „vadovauti ne tik savo, bet ir kitiems darželiams“.

Dauguma pedagogų sutiko, kad priešmokyklinio amžiaus vaikų ugdymui tinkami olimpinio ugdymo elementai buvo integruoti į ŠFAS kvazieksperto turinį, tačiau tik ketvirtadalis (25,0 %) teigė, kad vaikams suteikiama žinių apie olimpizmą (3 lentelė).

Beveik septyni dešimtadaliai (68,8 %) pedagogų manė, kad jiems užteko žinių organizuoti renginį olimpine tema, o 37,5 % norėtų pagilinti žinias olimpinio ugdymo seminare. Pagrindiniai informacijos šaltiniai – internetas (56,3 %) ir Klaipėdos universiteto dėstytojai (43,8 %). Dauguma (81,3 %) ŠFAS

kvazieksperte dalyvavusių pedagogų teigė, kad yra girdėję apie projektą „Vaikų ir jaunimo olimpinis ugdymas šalies mokyklose“, tačiau 56,3 % nesutiko ir 31,2 % abejojo, kad žino kiti darželio pedagogai. Tik 18,8 % pedagogų norėtų, kad jų ikimokyklinė įstaiga dalyvautų projekte, 43,8 % abejojo, kiti nenorėtų dalyvauti. Priežastys, dėl kurių pedagogai abejoja, yra patiriami arba numatomi bendradarbiavimo sunkumai („reikėtų apklausti pedagogus, tėvus“; „projekte turi dalyvauti visa ugdymo įstaiga, o ne tik kūno kultūros pedagogas“; „administracija nelabai domisi tokiu judėjimu – organizavimas tenka vienam asmeniui“). Pedagogai taip pat bijo nežinomo ir papildomo darbo („daug „popierių“, „olimpinis ugdymas – daugiau mokyklinio amžiaus vaikams“, „kodėl iš Klaipėdos projekte dalyvauja tik viena mokykla?“; „reikės rašyti papildomus ugdymo planus“, „mūsų įstaiga turi savo ugdymo programą“, „mes ir taip sveikatos ugdymo darželis – „Sveikatos želmanėlių“ asociacijos nariai“).

Tyrimo rezultatų aptarimas

Fiziškai aktyvūs tėvai daro įtaką vaikų gyvenimo būdui ir dažniausiai fiziškai aktyvių tėvų šeimoje auga fiziškai aktyvūs vaikai (Iannotti, 2005; Sigmond, 2008; Alderman, 2010). Nustatyta, kad dauguma mūsų tyrime dalyvavusių tėvų nebuvo fiziškai aktyvūs, todėl, nors vaikai prašė, tėvai kartu su jais sportuodavo nesistemiškai, bet pakankamai dažnai (dažniausiai 1–3 kartus per savaitę). Lenkijoje atlikto tyrimo duomenimis, tėvai su vaikais kartu sportuodavo dažniausiai savaitgalį (Piech, Baraniecka,

2011). Mūsų tyrime tokios tendencijos nenustatyta. Pasak Budreikaitės (2011), ugdant svarbu daugiau dėmesio skirti ugdytinių emociniams išgyvenimams, t. y. žadinti džiaugsmą, pasitikėjimą, nes šios emocijos pozityviai veikia asmens vidinį pasaulį ir lengvina vertybių internalizaciją. Mūsų atliktų pedagogo pokalbių su vaikais turinio analizė leidžia teigti, kad vaikams patiko organizuoti šeimos narius ir kartu su jais sportuoti. Vaikams svarbus tėvų palaikymas, o ypač džiaugsmingi išgyvenimai kartu sportuojant. Vaikai nusivilia, kai tėvai (šeimos nariai) atsisako kartu sportuoti. Mūsų, kaip ir Lenkijos tyrėjų (Piech, Baraniecka, 2011), tyrime nustatyta, kad tėvai, nors ir ne visada, kartu su vaiku atliko fizinės veikos užduotis, tačiau pripažino, kad bendra fizinė veikla šeimoje suteikė tėvams naujos FA patirties.

Vaikas turi prigimtinį poreikį judėti ir veikti. Fizinė veikla turi būti jam patraukli, atitikti vaiko prigimtį ir poreikius (Adaškevičienė, 2004). Tiek mūsų, tiek minėtame lenkų tyrime nustatyta, kad dauguma vaikų dažnai tėvams pasakodavo apie fizinės veiklos turinį darželyje ir namuose prašydavo šeimos narių kartu sportuoti. Nors mūsų tyrimas nebuvo identiškas Lenkijoje atliktam tyrimui, tačiau abiem atvejais nustatyta, kad vaikams labiausiai patiko judrieji žaidimai ir žaidimai su kamuoliu.

Latvijoje atlikti tyrimai (Bula-Biteniece et al., 2010) rodo, kad beveik pusė ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų nepakankamai žino apie fizinės veiklos būtinumą darniai vaiko raidai, nepadeda organizuoti sporto renginių darželyje ir juose nedalyvauja. Iš minėtų tyrimų matyti, kad dauguma pedagogų geba bendradarbiauti su tėvais ir motyvuoti juos dalyvauti ikimokyklinės įstaigos sporto renginiuose, tačiau daugiau nei dešimtadalis pedagogų skundžiasi dideliu pedagoginiu krūviu ir pripažįsta, kad turi tik paviršutiniškų žinių apie vaikų fizinį aktyvumą ir jo svarbą vaiko raidai, per mažai kalba su tėvais apie fizinio aktyvumo turinį. Dauguma mūsų tyrime dalyvavusių tėvų palankiai atsiliepė apie fizinį ugdymą ikimokyklinėje įstaigoje, tačiau prisipažino, kad mažai kas iš jų padėjo ikimokyklinės įstaigos pedagogams organizuoti sveikatingumo ar sporto renginius (dar mažiau nei Latvijos tyrime).

Analizuojant priežastis, kodėl šeimoje tėvai nesportuoja kartu su savo vaiku, galima teigti, kad mūsų, Lenkijos ir Latvijos tyrimuose dalyvavę tėvai pagrindine nesportavimo su vaiku priežastimi įvardijo laiko stoką, dalis prisipažino, kad nenori ar tingi. Lenkijoje tėvai kartu su vaikais neatlikdavo fizinės veikos užduočių ir dėl darbe patirto nuovargio

(Piech, Baraniecka, 2011). Mūsų ir Latvijoje atlikto tyrimo (Bula-Biteniece et al., 2010) rezultatai iš dalies nesutampa. Latvijoje daugiau nei pusė tirtų tėvų teigė, kad bando užsiimti bendra fizine veikla kartu su vaiku, tačiau jaučia fizinės veiklos su mažais vaikais žinių ir praktinės patirties stoką. Tėvai mano, kad vaikas yra pakankamai aktyvus ir pajėgus savarankiškai sportuoti. Mūsų tyrime dalyvavę tėvai manė, kad turi gebėjimų sportuoti su savo vaiku.

Olimpinis švietimas įgyvendinamas daugelyje šalių ir laikomas reikalingu, o olimpinio švietimo programos pamažu išauga į svarbią veiklą, darančią stiprią įtaką daugeliui globalinio švietimo ypatumų (Georgiadis, 2008). Vykdomame projekte „Vaikų ir jaunimo olimpinis ugdymas šalies mokyklose“ gali dalyvauti visų tipų ugdymo įstaigos, tačiau gausiausiai dalyvauja bendrojo ugdymo mokyklų bendruomenės. Ikimokyklinio ugdymo įstaigos į šį projektą įsitraukia nedrausiai. Galbūt tai ir yra priežastis, kodėl mokslinėje literatūroje dažniausiai analizuojamos mokinių olimpinio ugdymo realijos. Lietuvoje nepavyko aptikti mokslinių tyrimų, kuriuose būtų nagrinėjamos ikimokyklinių ugdymo įstaigų olimpinio ugdymo idėjos ir patirtis, todėl šiame straipsnyje olimpinio ugdymo galimybes analizuojamos siaurame 5–6 metų vaikų šeimos fizinio aktyvumo skatinimo kontekste, tirama vaikų kūno kultūrą ugdančių pedagogų nuomonė.

Olimpinio ugdymo elementų integravimas į 5–6 metų vaikų ŠFAS programą darželyje yra atpažįstamas mūsų tirtų pedagogų atsakymuose į tiesioginius ir netiesioginius anketos klausimus. Sėkmingo olimpinio ugdymo realizavimo apraiškų (tokių kaip judėjimo džiaugsmas, taiki veikla, draugiški vaikų santykiai, žaidimo taisyklių ir įvairių susitarimų laikymasis ir kt.) dažnai aptinkama pedagogų komentaruose apie vaikų šeimų olimpiados įgyvendinimą.

ŠFAS kvaziekperimento ir pedagogų anketinės apklausos duomenys leidžia teigti, kad eksperimento realizavimas pedagoginėje praktikoje ir olimpinio renginio organizavimas telkė bendrauti ir bendradarbiauti visus jo dalyvius: pedagogus, vaikus ir tėvus bei šeimos narius. Po ŠFAS kvaziekperimento išryškėjo, kad pasyvesni buvo vaikų tėvai ir jų šeimos nariai. Praktinis kvaziekperimento įgyvendinimas labiausiai telkė jį vykdžiusius pedagogus. Jiems teko didžiausia atsakomybė ne tik už jo organizavimą ir realizavimą darželyje, bet ir už bendradarbiavimą tarpinstituciniu lygiu (dalyvavimas kvaziekperimente, bendrų šventinių renginių organizavimas ir kt.).

Olimpinio ugdymo projekte dalyvaujantys mokyklų pedagogai teigia, kad yra susidarę pirmine klaidingą nuomonę apie olimpinio ugdymo projektą, mokinių tėvai yra gana pasyvūs įgyvendinant projektą, o mokytojai jaučia nerimą dėl nežinomos veiklos (Žilionytė, Poteliūnienė, 2012). Todėl, pasak tyrimo autorių, siekiant plėsti olimpinio ugdymo projekte dalyvaujančių tinklą, reikia paramos ir padaršinimo norintiems šią veiklą pradėti. Šiuo metu „Vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo šalies mokyklose“ projekte dalyvauja penkis kartus mažiau ikimokyklinių nei mokyklinių ugdymo įstaigų. Olimpinio ugdymo projekto uždaviniai ir laukiami rezultatai Lietuvos olimpinės akademijos tinklalapyje suformuluoti mokiniams, todėl ikimokyklinių įstaigų pedagogai neretai tokią informaciją priima tiesiogiai („projektas daugiau skirtas mokykloms“). Nors Žilionytė ir Poteliūnienė (2012) analizavo projekte dalyvaujančių mokytojų atsakymus, mūsų tyrimo duomenys yra gana panašūs. Mūsų atliktame tyrime nustatyta nemažai olimpinio ugdymo darželyje skatinančių veiksnių, tačiau ŠFAS kvaziekperimente dalyvavę, savanoriško ir komandinio darbo patirties įgiję pedagogai supranta, kad išitraukimas į olimpinio ugdymo projektą pareikalautų „papildomo“ darbo, ypač glaudaus viso darželio ugdytojų (pedagogų, administracijos, tėvų) bendradarbiavimo. Tik maža dalis apklaustų ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų norėtų dalyvauti olimpinio ugdymo projekte. Todėl manytume, kad tikslinga rengti olimpinio švietimo seminarus, specialius mokymus, plėsti ir gilinti ne tik pedagogų, bet ir vaikų tėvų supratimą apie plačias ikimokyklinio amžiaus vaikų olimpinio ugdymo galimybes, teikti konsultacijas norintiems dalyvauti olimpinio ugdymo projekte.

Išvados

1. Tyrimo rezultatai rodo, kad prieš ŠFAS kvaziekperimentą beveik pusė tėvų dirbo protinį darbą, sistemingai sportavo tik dešimtadalis. Didžioji dauguma vaikų buvo fiziškai aktyvūs, trečdalis lankė sporto arba šokių būrelius ir dažnai prašydavo šeimos narių kartu sportuoti. ŠFAS kvaziekperimento metu dauguma vaikų mėgo kūno kultūros pratybas ir noriai pasakodavo savo šeimos nariams apie jų turinį. Motina arba tėvas kartu su vaiku dažniausiai sportuodavo nesistemingai, tačiau gana dažnai (1–3 kartus per savaitę). Pagrindinė tėvų nesportavimo su vaiku priežastis tiek prieš kvaziekperimentą, tiek jo metu – laiko stoka. Ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje sistemingai fiziškai ugdomiems vaikams patiko būti šeimos FA skatintojais. Vaikai dažnai tėvų prašyda-

vo darželyje išmokus žaidimus ar pratimus atlikti namie kartu su jais, gebėdavo pedagogui aiškiai atskleisti FA šeimoje situacijas, tačiau ne visada buvo pajėgūs įveikti tėvų nenorą kartu sportuoti namuose. Nors didžioji dauguma tėvų teigiamai įvertino vaikų fizinį ugdymą darželyje, daugiau kaip keturi penktadaliai prisipažino, kad nepadėjo pedagogams organizuoti sveikatingumo ir sporto renginių. Įgyvendinant ŠFAS kvaziekperimentą pedagogai ir vaikai gebėjo bendradarbiauti aktyviau negu tėvai.

2. Pedagogų anketinės apklausos rezultatai rodo, kad olimpinio ugdymo elementai gali būti tinkamai integruoti į priešmokyklinio amžiaus vaikų FA ugdymo programas. Svarbūs ikimokyklinėje įstaigoje olimpinį ugdymą skatinantys veiksniai yra pedagogų domėjimasis olimpinio ugdymu, bendradarbiavimo įgūdžių ir savanoriškos pedagoginės veiklos plėtojimas įstaigoje ir tarpinstituciniu lygmeniu, organizacinės patirties didėjimas, bendros veiklos prasmingumo suvokimas ir patiriamas pasitenkinimas organizuota veikla. Silpnoji ugdymo grandis – tėvų nepakankamas aktyvumas ir bendradarbiavimas, kūno kultūros pedagogų abejonės dėl kitų ikimokyklinės įstaigos pedagogų noro bendradarbiauti, nežinomos ir papildomos veiklos baimė.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
2. Alderman, B. L., Benham-Deal, T. B., Jenkins, J. M. (2010). Change in parental influence on children's physical activity over time. *Journal of Physical Activity and Health*, 7, 60–67.
3. Budreikaitė, A. (2011). *Paauglių dorovinių vertybių raiška ir plėtotė olimpinio ugdymo kontekste: daktaro disertacija*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
4. Bula-Biteniece, I., Grants, J., Jansone, R. (2010). Habits of physical activities in families (empirical investigation). *Sporto mokslas*, 3(61), 13–18.
5. Bula-Biteniece, I. (2011). *Holistic Approach in Family Sport in Pre-School Education: Summary of PhD thesis*. Riga.
6. Dilienė, R. (1999). *5–6 metų amžiaus vaikų fizinio aktyvumo ugdymo sistema: daktaro disertacija*. Klaipėda.
7. Georgiadis, K. (2008). The implementation of Olympic education programs at world level. *Sporto mokslas*, 4(54), 32–39.
8. Iannotti, R., Sallis, J. F., Chen, R., Broyles, S. L., Elder, J. P., Nader, P. R. (2005). Prospective analyses of relationships between mothers' and children's physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 2, 1–34.
9. Kannel, W. B., D'Agostino, R. B., Belanger, A. J. (1995). Concept of bridging the gap from youth to adulthood. *American Journal of Medical Sciences*, 310(1), 15–21.
10. Piech, K., Baraniecka, D. (2011). The child as family animator of physical activity. *LASE Journal of Sport Science*, 1(2), 25–33.

11. Piech, K. (2012). *Olimpiady przedszkolaków z warsztatami dydaktycznymi dla nauczycielek przedszkoli, rodziców i dzieci. Zeszyt 3*. Warszawa: Klub Fair Play PKOL.
12. Raudsepp, L. (2006) The relationship between socioeconomic status parental support and adolescent physical activity. *Acta Paediatrica*, 95(1), 93–98.
13. Sigmund, E., Turonova, K., Sigmundova, D., Pridalova, M. (2008). The effect of parents' physical activity and inactivity on their children physical activity and sitting. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 38(4), 17–23.
14. Telama, R., Yang, X., Laakso, L., Viikari, J. (1999). Physical activity in childhood and adolescence as predictor

of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13(4), 317–323.

15. Thomson, A. M., Humbert, M. L., Mirwald, R. L. (2003). A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors. *Qualitative Health Research*, 13(3), 358–377.

16. Žilionytė, V., Poteliūnienė, S. (2012). Olimpinio ugdymo programos realizavimą Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose skatinantys ir apsunkinantys veiksniai. *Sporto mokslas*, 1(67), 45–51.

STIMULATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN FAMILIES WITH PRESCHOOL CHILDREN AND OPPORTUNITIES OF OLYMPIC EDUCATION IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

Assoc. Prof. Dr. Zina Birontienė
Klaipėda University

SUMMARY

The research aim is to assess the effectiveness of the educational programme of physical activity stimulation in a family (PASF) and to reveal opportunities of Olympic education in Klaipėda city preschool institutions. The following methods were applied: PASF quasi-experiment, a questionnaire for parents and teachers, group conversations with children. Content analysis and descriptive statistical methods were applied for the research data analysis. 17 teachers from Klaipėda preschool institutions and families of 278 5-6 year-old children volunteered in the quasi-experiment. The children participated in Physical Education lessons twice a week. They got three pieces of „homework“ (physical activities, tasks, games), which were to be performed together with their parents or other family members every week. The elements of Olympic education were integrated into the content of PASF programme. Physical activity (PA) stimulation events were organised in every institution during the quasi-experiment. A Health Day of all the participating families and the Beach Olympics of Klaipėda city families with 5-6 year-old children were held at the end of the experiment.

The research data show that half of the parents had mental jobs, only one tenth played sport systematically before the PASF quasi-experiment. The majority of the children were physically active; a third of them attended sport or dance clubs and often asked their family members to play sport together. During the PASF quasi-experiment the majority of the children liked PE lessons and willingly told their family members about their content. Mother or father mostly played sport with their child unsystematically, though quite often

(1-3 times a week). The main reason for parents not to play sport together with their child both before and during the quasi-experiment was the lack of time. The children, who were systematically physically trained at a preschool institution, liked being their family's PA stimulators. They often asked their parents to perform the games and activities, learnt in the kindergarten, together at home; they were able to reveal to their teacher PA situation in their family, however, they were not always able to overcome their parents' unwillingness to play sport at home. Although the majority of the parents positively assessed their children's physical education in the kindergarten, more than four fifths did not assist in organising health and sport events. During the PASF quasi-experiment teachers and children collaborated more actively than parents.

The results of the teachers' questionnaires show that the elements of Olympic education can successfully be integrated into preschool children PA education programmes. The important factors encouraging Olympic education in a preschool institution are the following: teachers' interest in Olympic education, the development of collaboration skills and voluntary pedagogical activity both inside and outside the institution, increasing of organisational experience, understanding of the meaning of collaboration, and the satisfaction obtained from organised activity. The weakest part of education is lack of parents' activity and collaboration, PE teachers' uncertainty about other preschool institution teachers' willingness to collaborate, the fear of unknown or additional activity.

Keywords: a child, a family, physical activity, Olympic education, stimulation, collaboration.

SPORTO MOKSLO SOCIOLOGIJA SOCIOLOGY OF SPORT SCIENCE

Socialinių veiksnių reikšmingumas Lietuvos mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiams

*Doc. dr. Vida Juškelienė, prof. habil. dr. Algirdas Raslanas, doc. dr. Stasė Ustilaitė
Lietuvos edukologijos universitetas*

Santrauka

Tyrimo tikslas – įvertinti socialinių veiksnių (šeimos ir ugdymo aplinkos) reikšmę Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiams. Tyrimo imtis reprezentuoja Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklą baigiančių 16–19 metų mokinių situaciją. Į duomenų bazę įtraukta 1035 mokinių duomenys (385 berniukų ir 650 mergaičių): 48,4 % tiriamųjų mokėsi 11-ose, 51,6 % –12-ose klasėse; 52,7 % gyveno mieste, 47,3 % – mažame miestelyje, kaime. Į duomenų bazę taip pat įtraukta 463 tėvų anketos: 49,2 % yra miesto mokyklų mokinių tėvai, 50,8 % – mažo miestelio ar kaimo mokyklų. Tyrimo pobūdis – paplitimo tyrimas. Pagrindinis metodas – anoniminė anketinė apklausa.

Tarp socialinių veiksnių, potencialiai reikšmingų mokinių fizinio aktyvumo įpročiams, tirti tėvų išsilavinimas ir šeimos turtingumas, taip pat ugdymo veiksniai: realus mokinių pamokų ruošos laikas, galimybė būti fiziškai aktyviems mokykloje per pertraukas, mokinių gebėjimas planuoti darbo ir poilsio laiką, informuotumas fizinio aktyvumo tema, sveikatai palankių įpročių ugdymas šeimoje ir mokinio, ir tėvų vertinimu. Pateikiami tyrimo rodikliai, statistiškai reikšmingi ugdytinių fizinio aktyvumo įpročiams.

Nustatyta, kad mokiniams, kurių motinų išsilavinimas yra aukštas, labiau būdingas optimalus fizinis aktyvumas (43,2 %), palyginus su bendraamžiais, kurių motinos turi specialųjį vidurinį ir žemesnį išsilavinimą (33,5 %). Šio požymio skirtumai reikšmingi miestuose gyvenantiems tiriamiesiems. Mokiniai, ruošiantys pamokas 13 val. ar mažiau per savaitę, kaip rekomenduojama higienos normose, dažniau pasižymi optimaliu fiziniu aktyvumu (66,1 %), palyginus su tais, kurie pamokas ruošia per ilgai (53,7 %). Tarp blogai ar patenkinamai galimybę mokykloje per pertraukas pajudėti vertinančių mokinių dažniau buvo tokių, kurie pasižymi nepakankamu fiziniu aktyvumu (94,2 %), palyginus su tais, kurie mano, kad aplinkos sąlygos judėjimui mokykloje yra palankios (90,6 %); dvyliktokams palyginti su vienuoliktokais mokyklos aplinkos sąlygos labiau reikšmingos. Tarp tų, kurie anketose pažymėjo, kad negeba planuoti savo laiko ir bijo, kad nespės pasiruošti abiturų egzaminams, yra 52,1 % nepakankamo ir 40,5 % optimalaus fizinio aktyvumo respondentų. Šis požymis ypač būdingas mergaitėms ir miesto gyventojams.

Išvada: motinos aukštas išsilavinimas, optimalus pamokų ruošos laikas, palankios galimybės pajudėti per pertraukas, mokinių gebėjimas planuoti darbo ir poilsio laiką yra reikšmingi užtikrinant 11–12 klasių mokinių optimalų fizinį aktyvumą.

Raktažodžiai: 11–12 klasių mokiniai, fizinis aktyvumas, socialiniai šeimos ir ugdymo aplinkos veiksniai.

Įvadas

Žinios apie socialinės aplinkos veiksnių poveikį mokinių gyvenimo būdai ir sveikatai yra labai svarbios įgyvendinant Sveikatos ugdymo programą bendrojo ugdymo mokyklose. Skatinant mokinių fizinį aktyvumą, kaip ir ugdant kitus sveikos gyvensenos veiksnius (sveiką mitybą, gebėjimą atsispirti žalingiems įpročiams), mokinių sveikatai svarbių gebėjimų raida užtikrinama kuriant palankią ugdymo aplinką, taikant įvairias darbo formas ir metodus. Šiuo metu galiojanti *Sveikatos ugdymo bendroji programa* (2012) parengta atsižvelgus į mokinio poreikius, jo amžiaus tarpsnio ypatumus, o įgyvendinimas grindžiamas mokyklos bendruomenės sutelktiniu darbu: įvairių ugdymo sričių mokytojų ir kitų specialistų bendradarbiavimu, bendromis mokyklos ir šeimos, bendruomenės pastangomis. Didžiausio efekto pasiekama tuomet, kai ugdytojai

išmano įvairių socialinių veiksnių (šeimos, finansinių, ugdymo proceso ir kt.) poveikį mokinio gyvenimos formavimuisi vaikystėje, paauglystėje, jaunystėje, berniukams ir mergaitėms, mieste ar kaime gyvenantiems mokiniams ir sugeba juos kūrybiškai panaudoti ugdymo procese.

Įvairių šalių mokslininkai ir praktikai ieško efektyvių tokios veiklos pavyzdžių. Vienoje iš Londono mokyklų įgyvendintos fizinio aktyvumo skatinimo programos efektyvumo analizė, naudojant kokybinio tyrimo metodus, parodė, kad mokyklos pastangos sukurti mokinių poreikius atitinkančią ugdymo aplinką bei kūrybiška darbo formų ir metodų dermė padėjo iš esmės pagerinti ugdytinių fizinio aktyvumo įpročius, fizinę ir psichologinę gerovę (Stathi, Sebire, 2011). Mokykloje, esančioje tankiai gyvenamame miesto centro rajone, kur trūksta sporto salių ir erdvių laisvalaikio sportui, susiduriama su nepakankamais ben-

druomenės fizinio aktyvumo įpročiais (menkas šeimos indėlis skatinant fizinį aktyvumą, nepalankios emigrantų tradicijos), buvo sudarytos papildomos fizinio aktyvumo galimybės: parengta fizinio aktyvumo skatinimo programa ir sukurta organizacinė struktūra, atvertos erdvės mokinių fizinei veiklai pačioje mokykloje, efektyviau panaudojamos bendruomenėje veikiančio sporto centro patalpos. Mokiniai dalyvavo „pusryčių“ klube, kurio tikslas – mokinių ir tėvų sveikatos informuotumo didinimas, po pamokų – žaidimų klube, gimnastikos, futbolo pratybose ir kt. Tarp programos ugdymo tikslų buvo pozityvios psichologinės aplinkos, kurioje skatinamas mokinių savarankiškumas ir savidrausmė, kūrimas. Vadovaujant kompetentingiems mokytojams, įvairių laisvalaikio formų ir sporto šakų populiarintojams, buvo akcentuojamas mokinių patiriamas džiaugsmas, malonumas, pagyrimai, stiprinama savivertė ir pasitikėjimas savo jėgomis, puoselėjami tarpasmeniniai santykiai, partnerystę grindžiant pasitikėjimu, parama ir atviru bendradarbiavimu.

Individo sveikatai palankus elgesys, tarp jų ir optimalus fizinis aktyvumas, formuojasi konkrečioje kultūrinėje aplinkoje prisiimant įvairius vaidmenis ir priklauso nuo to, ką ugdytinis išmoka apie laisvalaikio fizinį aktyvumą, įskaitant įgūdžius, vertybes ir elgesio stereotipus (Haywood, Getchell, 2009). Sociokultūrinės bendruomenės ir tam tikrų žmonių grupių nuostatos gali paskatinti arba, atvirkščiai, sugriauti domėjimąsi fizine veikla. Svarbiausiais socializacijos veiksniais, kurie neabejotinai turi reikšmės jauno žmogaus motorikos lavėjimui ir fizinio aktyvumo įpročių formavimuisi, laikomi su ugdytiniu kontaktu turintys asmenys (šeimos nariai, porininkai, draugai, mokytojai, treneriai, kaimynai ir pan.), aplinkos sąlygos (sportinis ir žaidimų inventorius, erdvė judėjimui namuose ir mokykloje, salės, aikštelės, stadionai, pakankami išteklių laisvalaikio organizavimui ir pan.) ir asmeniniai veiksniai – motyvacija ir savivertė.

Priverstinės hipokinezės problema ir jos neigiamas poveikis sveikatai mokykloje ypač išryškėja padidėjus mokymosi krūviui ir besirengiant baigiamiesiems egzaminams. Tarp Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklas baigiančių 11–12 klasių mokinių 59,8 % mokinių fizinis aktyvumas yra nepakankamas, o hipokinetiškų vaikinių ir merginų dalis per penkerius metus padidėjo dešimtadaliu. Nepakankamas fizinis aktyvumas turi esminės reikšmės šio amžiaus mokinių sveikatai. Hipokinetiški mokiniai dažniau serga ūimomis ligomis, pasižymi psichoso-

matiniais negalavimais, dažniau vartoja vaistus nuo galvos skausmo ir nervinės įtampos (Juškeliene, Ustilaitė, 2009). Taigi, mokyklą baigiančių mokinių socialinių veiksnių įvertinimas, viena vertus, galėtų prisidėti prie protinio ir fizinio darbo santykio dienos režime optimizavimo ir padėtų sustiprinti jų sveikatos potencialą, pagerinti gyvenimo kokybę ir mokymosi rezultatus. Kita vertus, 16–18 metų vaikinių ir merginų hipokinezėi reikšmingų veiksnių analizė rodo jau susiformavusį gyvenimo būdą, todėl prevencinės priemonės turėtų būti taikomos jaunesnio amžiaus mokiniams.

Tyrimo tikslas – įvertinti socialinių veiksnių (šeimos ir ugdymo aplinkos) reikšmę Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklas baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiams.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Tyrimo dalyvavo Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių, Panevėžio, Alytaus, Marijampolės, Utenos, Tauragės, Telšių apskričių miestų arba rajonų bendrojo lavinimo mokyklų 11–12 klasių mokiniai ir jų tėvai. Tyrimo imtis reprezentuoja Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų situaciją. Mokyklų atranka vykdyta iš Švietimo ir mokslo ministerijos bendrojo ugdymo mokyklų sąrašo atsitiktinės atrankos būdu, užtikrinant patekimo galimybę visų Lietuvos apskričių, didžiųjų miestų, mažų miestelių ir kaimų mokykloms.

Į duomenų bazę įtraukta 1035 mokinių duomenys: 48,4 % tiriamųjų mokėsi 11-ose, 51,6 % –12-ose klasėse. Tiriamos mokinių populiacijos demografinė charakteristika pateikta 1 lentelėje.

1 lentelė

Tiriamos populiacijos demografinė charakteristika (proc.)

Amžius (metais)	Berniukai n = 385	Mergaitės n = 650	Iš viso n = 1035
16	1,0	1,2	1,2
17	36,1	36,6	36,4
18	47,8	52,0	50,4
19	15,1	10,2	12,0
Nuolatinė gyvenamoji vieta			
– miestas	52,0	53,1	52,7
– mažas miestelis, kaimas	48,0	46,9	47,3

Į duomenų bazę taip pat įtraukta 463 tėvų anketos: 49,2 % yra miesto mokyklų vaikų tėvai, 50,8 % – mažo miestelio ar kaimo mokyklų.

Tyrimo pobūdis – paplitimo tyrimas. Pagrindinis metodas – anoniminė anketinė apklausa. Mokinių fizinis aktyvumas ir šeimos socialinės ypatybės vertintos naudojant HBSC (*Health Behavior in School aged children*), t. y. tarptautinio mokyklinio am-

žiaus vaikų sveikatos ir gyvenamosios tyrimo kai kuriuos klausimus (Zaborskis A. ir kt., 1996). Siekiant atskleisti mokinių ugdymo proceso ir tėvų sveikatos informuotumo situaciją, į klausimynus įtraukti originalūs klausimai.

Statistinė empirinių duomenų analizė atlikta naudojant SPSS PC/8.0 statistinį paketą (*Statistical Package for the Social Sciences*) (SPSS, Chicago, Spss inc, 1984). Ataskaitoje pateiktas rodiklių pasiskirstymas absoliučiais skaičiais ir procentais. Statistinei analizei naudotas χ^2 (chi kvadrato) testas. Skirtumas statistiškai reikšmingas, kai pasiklovimo lygmuo $p < 0,05$.

Tyrimo rezultatai

Iš tiriamos populiacijos 15,8 % apklaustųjų teigė besimankštinantis kasdien, 24,4 % – du–tris kartus per savaitę, 39,9 % – kartais ir 19,8 % – beveik nesimankština (Juškelienė, Ustilaitė, 2009). Nepakankamas fizinis aktyvumas labiau būdingas mergaitėms ir baigiamųjų, t. y. 12-ą klasių mokiniams. Taigi, 59,8 % mankština kartais arba visai nesimankština, toliau analizuojant duomenis šis fizinio aktyvumo lygis laikytas nepakankamu.

Tarp šeimos socialinių veiksnių, potencialiai reikšmingų mokinių fizinio aktyvumo įpročiams, tirti tėvų išsilavinimas ir šeimos turtingumas. Paaiškėjo, kad aukštąjį išsilavinimą turi 25,7 % mokinių tėvų ir 37,4 % motinų, specialųjį vidurinį – atitinkamai 44,0 % ir 41,5 %, vidurinį ar nebaigtą vidurinį – 30,3 % ir 21,1 %. Tėvo išsilavinimo galimo poveikio ugdytinių fizinio aktyvumo įpročiams nenustatyta (2 lentelė). Mokiniais, kurių motinų išsilavinimas yra aukštasis, labiau būdingas optimalus fizinis aktyvumas, palyginus su bendraamžiais, kurių motinos turi specialųjį vidurinį ir žemesnį išsilavinimą. Analizuojant motinos išsilavinimo ir fizinio aktyvumo sąryšį miesto/kaimo mokinių grupėse, nustatyta, kad motinos išsilavinimas reikšmingas miestuose gyvenantiems moksleiviams. Tarp mokinių, kurių motinų išsilavinimas yra aukštasis, optimalus fizinis aktyvumas būdingas 51,3 % mokinių, nepakankamas – 36,8 % ($\chi^2 = 13,9$, $p = 0,0001$). Mažame miestelyje ar kaime gyvenantiems mokiniams šio požymio statistiškai patikimų skirtumų nenustatyta.

Šeimos turtingumas tyrime buvo vertintas pagal subjektyvų pačių paauglių supratimą. Jie apibūdino šeimos materialinę gerovę pasirinkdami vieną iš atsakymų variantų: „turtinga, pasiturinti“, „nelabai turtinga“, „visai neturtinga“. 44,2 % tiriamosios grupės mokinių įvertino savo šeimą kaip turtingą ar

pasiturinčią, 50,0 % – kaip nelabai turtingą, 5,9 % – kaip visai neturtingą. Šeimos turtingumo ir mokinių fizinio aktyvumo sąryšio tiek bendroje tiriamojame grupėje, tiek skaidant grupes pagal amžių, lytį, gyvenamąją vietą nenustatyta (2 lentelė).

2 lentelė

11–12 klasių mokinių fizinio aktyvumo (FA) priklausomybė nuo šeimos socialinių sąlygų (proc.)

	Optimalus FA	Nepakankamas FA
Tėvo išsilavinimas		
Aukštasis	25,7	25,7
Specialusis vidurinis	42,4	45,0
Vidurinis, nebaigtas vidurinis	31,9	29,3
	NS	
Motinos išsilavinimas		
Aukštasi	43,2	33,5
Specialusis vidurinis	36,2	45,1
Vidurinis, nebaigtas vidurinis	20,6	21,4
	$\chi^2=11,19$, $p=0,011$	
Šeimos turtingumas		
Turtinga, pasiturinti	47,2	42,1
Nelabai turtinga	47,0	51,9
Visai neturtinga	5,8	6,0
	NS	

Siekiant nustatyti mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiams reikšmingus ugdymo proceso veiksnus, tirtas realus mokinių pamokų ruošos namuose laikas, galimybė būti fiziškai aktyviems mokykloje per pertraukas, mokinių gebėjimas planuoti darbo ir poilsio laiką, informuotumo fizinio aktyvumo ir grūdinimosi tema reikšmė, taip pat, kiek šeima rūpinasi sūnaus ar dukters sveikatai palankių įpročių ugdymu, tai vertinant tiek pagal paties mokinio atsakymus, tiek pagal pačių tėvų gebėjimų savivertę.

Mokiniai anketose nurodė, kiek laiko jie ruošė pamokas kiekvieną praėjusios savaitės dieną, visos savaitės pamokų ruošos laikas susumuotas. Pamokų ruošos krūvis laikytas normaliu, kai jis neviršijo higienos normoje (Lietuvos higienos norma HN21:2005 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“) rekomenduojamo 13 val. skaičiaus per savaitę. Nustatyta, kad 13 val. ar mažiau pamokas ruošė 58,7 % mokinių, 14–26 val. – 33,7 %, 27 val. ir daugiau – 7,6 %. Higienos normų rekomenduojamos pamokų ruošos trukmės neviršijantys mokiniai statistiškai patikimai dažniau pasižymi optimaliu fiziniu aktyvumu, palyginus su tais, kurie pamokas ruošia per ilgai (3 lentelė). Reikšmingų šio požymio skirtumų amžiaus, lyčių ir miesto/kaimo grupėse nenustatyta.

1–12 klasių mokiniai buvo paprašyti apibūdinti aktyvaus laisvalaikio galimybes atsakant į klausimą, ar jie gali mokykloje pasimankštinti, pasportuoti per

3 lentelė

11–12 klasių mokinių fizinio aktyvumo (FA) priklausomybė nuo ugdymo proceso veiksnių (proc.)

	Optimalus FA	Nepakankamas FA
Pamokų ruošos trukmė (val./sav.)		
13 val. ar mažiau	66,1	53,7
14–26 val.	26,6	37,8
27 val. ir daugiau	6,3	8,4
$\chi^2=15,68, p=0,0001$		
Galimybė pasimankštinti, pasportuoti per pertraukas ir „langus“		
Gera	9,4	5,8
Patenkinama, bloga	90,6	94,2
$\chi^2=4,6, p=0,032$		
Nemoka planuoti savo laiko ir jaučia, kad nespės pasiruošti egzaminams		
Nebūdinga	59,5	47,9
Būdinga	40,5	52,1
$\chi^2=13,38, p=0,0001$		
Šeimoje su paaugliu kalbama apie sveikatą, higieną		
Labai dažnai, dažnai	38,4	32,8
Kartais	46,8	51,0
Beveik niekada	14,8	16,2
NS		

pertraukas ir „langus“, t. y., kai turi laisvą pamoką, ir apibūdinti šią galimybę pasirenkant tinkantį atsakymą: „gera“, „patenkinama“, „bloga“. Net du trečdaliai (67,0 %) respondentų padėtį įvertino pasirinkdami atsakymą „bloga“, apie ketvirtadalis (27,5 %) ją pavadino „patenkinama“ ir tik 7 % – „gera“ (Juškelienė, Ustilaitė, 2009). Tarp blogai ar patenkinamai mokyklos aktyvaus poilsio galimybes vertinančių mokinių statistiškai patikimai dažniau buvo tokių, kurie pasižymi nepakankamu fiziniu aktyvumu, palyginus su tais, kurie mano, kad aplinkos sąlygos judėjimui mokykloje yra palankios (3 lentelė). Reikšmingų šio požymio skirtumų tarp skirtingų lyčių ir miesto/kaimo grupių nenustatyta, tačiau dvyliktokams, palyginti su vienuoliktokais, mokyklos aplinkos sąlygos labiau reikšmingos: dvigubai daugiau dvyliktų klasių mokinių, palankiai vertinančių judėjimo galimybes mokykloje, yra optimalaus fizinio aktyvumo grupėje, palyginti su nepakankamo fizinio aktyvumo grupe (statistiniai įverčiai atitinkamai 10,4 % ir 5,0 %, $\chi^2 = 5,6, p = 0,021$).

Viena iš asmeninių kompetencijų, kurios ugdymas numatytas Sveikatos ugdymo programoje, ypač reikšmingų paauglio gyvenimo būdai ir sveikatai baigiant mokyklą, kai dėl pasiruošimo baigiamiesiems egzaminams padidėja ugdymo krūvis, yra gebėjimas planuoti savo darbo ir poilsio režimą. Mokiniai anketose įsivertino savo gebėjimą planuoti laiką. Iš apklaustųjų 47,4 % prisipažino, kad nemoka planuoti savo laiko ir jaučia, kad nespės pasiruošti egzaminams, kiti 52,6 % teigė, kad tokį gebėjimą turi. Nustatyta, kad tarp negebančių planuoti savo laiko statistiškai patikimai dažniau yra tokių respon-

dentų, kurių fizinis aktyvumas yra nepakankamas (3 lentelė). Šis požymis ypač būdingas mergaitėms ir miesto gyventojams. Tarp negebančių planuoti savo laiko yra 56,6 % nepakankamo ir 47,4 % optimalaus fizinio aktyvumo respondenčių ($\chi^2 = 4,3, p = 0,0023$); tarp miesto mergaičių šis požymis atitinkamai – 52,7 % ir 37,8 % ($\chi^2 = 13,64, p = 0,0001$).

Siekiant išsiaiškinti, kiek šeima rūpinasi vaiko sveikatos ugdymu, mokiniams buvo užduotas klausimas, ar tėvai dažnai kalbasi su juo apie sveikatą ir įpročius (dienos režimą, miegą, aktyvų poilsį, mitybą, rūkymą ir pan.). Atsakymą „labai dažnai, dažnai“ pasirinko 35,1 % tiriamosios grupės mokinių, „kartais“ – 49,3 %, „beveik niekada“ – 15,7 %. Mokinių fizinio aktyvumo skirtumai pagal šį požymį bendroje tiriamojoje populiacijoje bei amžiaus, lyties ir miesto/kaimo grupėse nebuvo reikšmingi (3 lentelė).

Šiame tyrime taip pat buvo bandyta atskleisti mokinių sveikatos informuotumo ir fizinio aktyvumo ryšius. Nustatyta, kad mokyklą baigiančių mokinių žinių poreikis įvairiais sveikatos klausimais nėra patenkintas: savo turimą informaciją fizinio aktyvumo ir grūdinimosi tema kaip nepakankamą vertino kas penktas vaikinai ar mergina. Žinių protinio darbo higienos, streso valdymo, dopingo ir jo poveikio sveikatai klausimais trūksta trečdaliui mokinių (Juškelienė, Ustilaitė, 2009). Statistiškai patikimų fizinio aktyvumo skirtumų pagal žinių lygį nustatyti nepavyko. Nors požymių skirtumas statistiškai nepatikimas, matoma tendencija, kad tarp tų mokinių, kurių fizinis aktyvumas nepakankamas, yra didesnė dalis (35,6 %) savo žinias fizinio aktyvumo ir grūdinimosi klausimais vertinančių kaip nepakankamas, palyginus su tais (30,7%), kurie mano, kad jie šiuo klausimu yra pakankamai informuoti ($\chi^2 = 1,5, p = 0,1$).

Šis tyrimas atskleidė ir tėvų gebėjimus bei nuostatas kalbėtis su sūnumi ar dukra aktualiais sveikatos klausimais. Anketose, skirtose tėvams, dauguma respondentų labai kritiškai įvertino savo sveikatos ugdymo kompetencijas (4 lentelė). Daugiau nei pusė tėvų teigė, kad jiems nepakanka kompetencijų (žinių, mokėjimų) kalbėtis su sūnumi ar dukra fizinio aktyvumo ir grūdinimosi, protinio darbo higienos, streso valdymo, saugos, racionalių mitybos klausimais. Gana tolygus procentinių įverčių pasiskirstymas pagal visas temas greičiausiai rodo ne tiek tėvų išmanymą ar neišmanymą vienu ar kitu klausimu, kiek demonstruoja jų gebėjimą ar negebėjimą (arba teigiamą/neigiamą nuostata) kalbėtis su vaiku apskritai bet kuriuo sveikatos klausimu.

4 lentelė

**Tėvų atsakymų į klausimą
„Ar Jums pakanka kompetencijų (žinių, mokėjimų) kalbėtis
su sūnumi/dukra šiomis temomis?“ pasiskirstymas (proc.)**

Temos	Pakanka	Nepakanka	Nemanau, kad to reikia
Fizinis aktyvumas ir sveikata, grūdinimasis	39,1	55,5	5,4
Protinio darbo higiena/tinkamas darbo ir poilsio režimas	41,0	55,3	3,7
Stresas ir jo valdymas	43,4	51,8	4,8
Saugus elgesys (kaip išvengti traumų, nelaimingų atsitikimų)	40,8	54,2	5,0
Racionali mityba	43,8	52,1	4,1

Anketose, skirtose tėvams, respondentai pateikė savo nuomonę įvertindami mokinių sveikos gyvensenos ugdymo perspektyvas ir kitais susijusiais klausimais. Tarp neigiamą įtaką gyvenimo būdui ir sveikatai turinčių veiksnių tėvai pažymėjo per didelius mokymosi krūvius (pamokos mokykloje, namų darbai) – 80,6 %, mokyklos materialines problemas, dėl kurių sunku sukurti palankią, sveiką, saugią aplinką, – 73,2 %, nepakankamą sveikatos ugdymą mokykloje – 42,1 %, prastą šeimos materialinę padėtį – 36,3 %. Tėvai taip pat pripažino nepakankamą pačios šeimos rūpinimąsi mokinio sveikata, tokių tiriamojoje grupėje buvo 36,5 %. Du trečdaliai (60,7 %) tėvų labai svarbia sveikos gyvensenos prielaida laiko privalomą sveikatos ugdymą mokykloje, daugiau nei pusė visų respondentų (50,8 %) pasisako už mokytojų kompetencijų tobulinimą, 51,6 % akcentuoja sistemingo sveikatos ugdymo proceso mokykloje svarbą.

Tyrimo rezultatų aptarimas

Sveikata ir su sveikata susijęs elgesys yra glaudžiai susiję su socialinėmis ir ekonominėmis sąlygomis net ir turtingiausiose visuomenėse (*Sveikata visiems XXI amžiuje, 2000*). Pagrindiniai lemiantys veiksniai yra pajamos, išsilavinimas, užimtumas. Mokslininkų teigimu šie veiksniai sąlygoja daugiau nei pusę visų ligų. Net ir mažas pajamas turinčiose šalyse sveikatos būklė gali būti pagerinta, jei bus mėginama išspręsti socialines problemas. Žemesnėse socialinėse ekonominėse grupėse labiau paplitusios tiek įvairios ligos bei sutrikimai, tiek sveikatos rizikos veiksniai – fizinis neaktyvumas, hipertenzija, nutukimas, prasta mityba, rūkymas. Vienareikšmiškai nustatyta, kad įvairių socialinių grupių fizinio aktyvumo įpročiai priklauso nuo ekonominių, psichosocialinių, demografinių veiksnių (Parks et al., 2003). Skirtingo socialinio ir ekonominio statuso socialinių grupių fizinio aktyvumo įpročių tyrimai

padedą parengti efektyvias sveikatos stiprinimo ir ugdymo programas, tinkamai formuoti sveikatos politiką užtikrinant visų visuomenės grupių lygias teises į sveikatą ir gyvenimo kokybę.

PSO ekspertų rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygis, kuris būtinas sveikatai stiprinti ir ligų rizikai mažinti, – mažiausiai 1 val. per dieną (*Global recommendations on physical activity for health, 2010*). Tačiau įvairių Lietuvos ir tarptautinių tyrimų duomenimis, mokinių fizinio aktyvumo lygis mažėja (HBSC, 2011). Šio tarptautinio mokinių gyvenimo būdo ir sveikatos tyrimo, atlikto Europoje, duomenimis, PSO rekomenduojamą fizinio aktyvumo lygį atitinka mažiau nei pusė 11–15 metų paauglių. Vertinant Lietuvos 11–12 klasių mokinių fizinį aktyvumą nustatyta, kad hipokinezė būdinga 59,8 % šių mokinių (Juškelienė, Ustilaitė, 2009). Todėl daugelyje šalių, taip pat ir Lietuvoje, didėja susirūpinimas per mažu paauglių fiziniu aktyvumu.

Remiantis HBSC tyrimu atliktas Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčių 1994–2010 metais vertinimas, atsižvelgiant į lytį, amžių, gyvenamąją vietą ir šeimos turtinę padėtį, parodė, kad vis labiau mažėjantis paauglių fizinis aktyvumas buvo reikšmingai susijęs su tirtais socialiniais veiksniais: paaugliai, kurių šeimos buvo vertintos kaip turtingos, palyginus su vaikais iš neturtingų šeimų, daugiau nei 1,5 karto turėjo didesnes galimybes būti fiziškai aktyvūs. Mūsų 11–12 klasių mokinių tyrime šeimos turtingumo ir mokinių fizinio aktyvumo įpročių sąryšio tiek bendroje tiriamojoje grupėje, tiek skaidant grupes pagal amžių, lytį, gyvenamąją vietą nenustatyta. Tikėtina, kad mokyklą baigiantiems paaugliams, jau turintiems susiformavusius fizinio aktyvumo įpročius ir kitas būtinas sąlygas, pvz., sportinių inventorių, šeimos turtingumo veiksnys yra mažiau svarbus.

Tėvų išsilavinimo įtaka vaikų gyvenimo būdui ir sveikatai neabejotina. Aukštesnį išsilavinimą turintys tėvai ne tik gali sudaryti vaikams geresnes materialines sąlygas laisvalaikiui ir sportinei veiklai organizuoti, bet ir, tikėtina, labiau supranta fizinio aktyvumo reikšmę vaiko raidai, ligų profilaktikai, jų akademiniam pasiekimams, karjerai ir gyvenimo kokybei apskritai. Amerikiečių 20 tūkstančių 11–21 metų jaunų žmonių ilgalaikė studija parodė, kad motinos išsilavinimas turėjo esminę reikšmę jų fiziniui aktyvumui, ypač tų grupių, kurių fizinio aktyvumo lygis yra pats aukščiausias (Gordon-Larsen et al., 2000).

Iš mūsų tyrimo duomenų matyti, kad didžiųjų šalių miestų mokiniams, kurių motinų išsilavinimas yra aukštas, labiau būdingas optimalus fizinis ak-

tyvumas, palyginus su specialųjų vidurinių ir žemesni išsilavinimą turinčių motinų vaikais. Įvairiose gyvenimo būdą veikiančių veiksnių studijose akcentuojamas būtent motinos išsilavinimas, aiškinant šį reiškinį tuo, kad motinos paprastai daugiau laiko praleidžia su vaikais ir rūpinasi jų auklėjimu, be to, kintant šeimos modeliui, nemaža dalis vaikų, tėvams išsiskyrus, lieka gyventi tik su motina. Tyrimų duomenys rodo socialinių veiksnių svarbą ir kitiems gyvenamosios aplinkos veiksniams, pvz., tėvų išsilavinimas yra reikšmingas 16–19 m. mokinių rūkymo įpročiams (Juškelienė ir kt., 2004), o išsimokslinimas ir profesija – svarbus veiksnys suaugusių vyrų ir moterų rūkymui (Buivydaite ir kt., 2003). Nors mūsų tyrime atsakymas į klausimą, ar tėvai dažnai kalbasi su sūnumi ar dukra apie sveikatą ir gyvenimą (dienos režimą, miegą, aktyvų poilsį, mitybą, rūkymą ir pan.), neturėjo statistiškai reikšmingo ryšio su mokinių fizinio aktyvumo įpročiais, tačiau atskleidė pačių tėvų kritišką požiūrį į savo gebėjimus ugdyti vaikų sveikatą. Trečdalis tėvų pripažino nepakankamą šeimos rūpinimąsi mokinio sveikata, o du trečdaliai jų norėtų, kad už mokinių sveikatos ugdymą būtų atsakinga mokykla. Taigi, išsilavinimas ir sveikatos raštingumas yra neabejotinai svarbūs formuojant jaunosios kartos sveiką gyvenimą.

Tarp blogai ar patenkinamai galimybes mokykloje pasimankštinti, pasportuoti per pertraukas ir „langus“ vertinančių 11–12 klasių mokinių didesnė dalis buvo tokių, kurie pasižymi hipokineze, palyginus su tais, kurie mano, kad aplinkos sąlygos judėjimui mokykloje yra palankios. Ypač reikšmingas šis požymis buvo dvyliktokams. Akivaizdu, kad, padidėjus mokymosi krūviui dėl pasiruošimo egzaminams, šiems mokiniams labai svarbu atsipalaiduoti po statinio krūvio ir turėti rekreacijos galimybes mokykloje, tuo labiau, kad dvyliktokai joje kasdien paprastai praleidžia po 7 ir daugiau valandų. Šiuolaikinės PSO ekspertai, atsižvelgdami į tai, kad šiuolaikinis užsiėmęs žmogus ne visada turi laiko valandą ar daugiau skirti sporto klubui, rekomenduojamą dienos 60 minučių fizinį aktyvumą siūlo paskirstyti ne mažesniais kaip 10 min. fragmentais, o tokius fragmentus įkomponuoti į dienos režimą (*Global recommendations on physical activity for health*, 2010). Mokiniai fiziškai aktyvūs galėtų būti važiuodami dviračiu į mokyklą, žaisdami judriuosius žaidimus per pertraukas ir pan. Specialistai taip pat pastebi, kad vaiko ir paauglio judėjimo įgūdžiai formuojasi tam tikroje aplinkoje. Sporto inventorių, įrangą, aikštės, stadionai ugdytinio socializacijos procese stimuliuoja ir for-

muoja tam tikrą elgesio stereotipą ir turi reikšmės įpročiams susidaryti (Haywood, Getchell, 2009). Tačiau, kita vertus, nesena Australijos 18–59 metų 1803 asmenų studija, siekusi išsiaiškinti individualių ir socialinių veiksnių poveikį žmogaus fizinio aktyvumo įpročiams, parodė, kad vien tik sudaryti palankias aplinkos sąlygas nepakanka (Giles-Corti, Donoran, 2010). Nustatyta, kad vakarų Australijos miestuose, kur sporto ir rekreacijos erdvės yra gana prieinamos, jos panaudojamos neefektyviai. Šios studijos pagrindinė išvada ta, kad nors sportui pritaikytos erdvės yra labai svarbu, bet visuomenės sveikatai palankus laisvalaikio fizinis aktyvumas gali būti pasiektas ir keičiant socialinių grupių nuostatas bei elgesį, formuojant optimalaus fizinio aktyvumo įpročius ir teikiant socialinę paramą.

Mūsų tyrimas atskleidė, kad hipokinezė labiau būdinga higienos normų rekomenduojamą pamokų ruošos trukmę viršijantiems mokiniams. Tai, kiek mokiniai ruošia pamokas, susiję su daugeliu ugdymo proceso veiksnių: mokiniui šeimos ir mokyklos keliamais reikalavimais, paties mokinio lūkesčiais, ugdymo proceso organizavimu mokykloje, mokinio gebėjimu planuoti darbo ir poilsio režimą, sveikatos prioriteto suvokimu. Akivaizdu, kad ne tik televizija ir kompiuteris yra šiuolaikinio jauno žmogaus nejudrumo priežastys. Aukšti ugdymo standartai ir karjeros siekis trukdo jaunam žmogui realizuoti fiziologinį judėjimo poreikį. Kitas šio tyrimo dėmuo – mokinio gebėjimo planuoti savo laiką savivertė – taip pat parodė patikimą ryšį su fizinio aktyvumo įpročiais. Tarp tų, kurie nemoka planuoti savo laiko ir jaučia, kad nespės pasiruošti egzaminams, yra didesnė dalis fiziškai neaktyvių respondentų. Šis požymis ypač būdingas mergaitėms ir miesto gyventojams. Ištyrus vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo psichosocialines prielaidas nustatyta, kad jų fizinis aktyvumas turėjo ryšį ne tik su socialine šeimos padėtimi ir šeimos fizinio aktyvumo įpročiais, bet ir su paties mokinio supratimu, kad judėjimas būtinas, naudosis sveikatai suvokimu, įgytais sportavimo įpročiais ir patirtimi, nuostatomis ir lūkesčiais (Sallis et al., 2000). Šioje studijoje pabrėžiama, kad fizinio aktyvumo įpročių raida susijusi su paties asmens įsisąmonintu suvokimu, kultūrinė aplinka, tradicijos ir visuotinai priimti standartai, sportavimo erdvių prieinamumas, taip pat kaip ir draugų įtaka bei paties individo subjektyvios normos turi įtakos vaikų ir paauglių mankštinimosi įpročiams. Autoriai taip pat nustatė, kad fiziniam aktyvumui turi reikšmės sezoniskumas ir buvimo lauke trukmė.

Šeimos socialinis ekonominis statusas, mažos pajamos, prastos gyvenimo sąlygos, nepakankamas tėvų išsilavinimas lemia prastus vaikų gyvenimo įgūdžius ir sveikatą. Programoje *Sveikata visiems XXI amžiuje*, nusakant jaunuolių sveikatos ir gyvenimo problemas, pabrėžiama, kad sumažėjęs fizinis aktyvumas ir netinkamai organizuotas laisvalaikis neigiamai veikia jauno žmogaus fizinę, dvasinę ir socialinę gerovę. Tarp siūlomų strategijų – teismo užtikrinimas įvairioms socialinėms grupėms, palankios aplinkos ir pozityvaus patyrimo jaunų žmonių patirties kūrimas šeimoje, darželyje, mokykloje. Fizinis aktyvumas laisvalaikiu praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenos, bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą. Tai ypač svarbu šiuolaikinės visuomenės gyvenime, kuriame vis didesnes perspektyvas turi intelektualiai, linksma, energinga ir fiziškai tobula asmenybė. Dėl to fizinis aktyvumas tampa viena iš pagrindinių individo fizinės, socialinės, emocinės gerovės sąlygų.

Išvados

1. Tiriant šeimos socialinių veiksmų reikšmę mokinių fizinio aktyvumo įpročiams nustatyta, kad mokiniams, kurių motinų išsilavinimas yra aukštasis, labiau būdingas optimalus fizinis aktyvumas, palyginus su bendraamžiais, kurių motinos turi specialųjį vidurinį ir žemesnį išsilavinimą. Šis skirtumas aktualus didžiųjų miestų mokiniams. Tėvo išsilavinimo ir šeimos turtingumo sąryšio su mokinių fiziniu aktyvumu nenustatyta. Šeimos pokalbiai su paaugliu sveikatos ir higienos temomis įtakos 16–19 metų mokinių fiziniam aktyvumui neturėjo.

2. Ugdymo aplinkos veiksniai turėjo reikšmės mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiams:

– Higienos normų rekomenduojamos pamokų ruošos trukmės neviršijantys mokiniai statistiškai patikimai dažniau pasižymi optimaliu fiziniu aktyvumu, palyginus su tais, kurie pamokas ruošia per ilgai.

– Tarp mokinių, kurie galimybes pasimankštinti mokykloje per pertraukas vertino blogai ar patenkinamai, statistiškai patikimai dažniau buvo tokių, kurie pasižymi nepakankamu fiziniu aktyvumu, palyginus su tais, kurie mano, kad aktyvaus poilsio galimybes mokykloje yra palankios.

– Mokinių gebėjimai planuoti darbo ir poilsio laiką yra reikšmingi užtikrinant jų optimalų fizinį aktyvumą. Tarp tokių gebėjimų stokojančiųjų statistiškai patikimai dažniau yra tokių respondentų, kurių fizinis aktyvumas yra nepakankamas. Šis požymis ypač būdingas mergaitėms ir miesto gyventojams.

LITERATŪRA

1. Buivydaite, K., Domarkienė, S., Rėklaitienė, R., Tamošiūnas, A. (2003). Vidutinio amžiaus Kauno gyventojų rūkymo įpročių paplitimas, pokyčiai per 20 metų ir sąsajos su sociodemografiniais rodikliais. *Medicina*, 39(10), 999–1006.
2. Giles-Corti, B., Donoran, R. J. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social Science and Medicine*, 54, 12, 1793–1802.
3. *Global Recommendations on Physical Activity for Health* (2010). World Health Organization. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
4. Gordon-Larsen, P. McMurray, R., Popkin, B. M. (2000). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, 105(6), e83.
5. HBSC (2011). *Health Behaviour in School-aged Children*. A World Health Organization Collaborative Cross-national Study. [cited 2011 Jan 19]. Available from: <http://www.hbsc.org>.
6. Haywood, K. M., Getchell, N. (2009). *Life Span Motor Development*. Human Kinetics (USA).
7. Juškeliene, V., Ustilaitė, S. (2009). Lietuvos 16–19 metų mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiai visuomenės sveikatos požiūriu. *Sporto mokslas*, 1(55), 67–74.
8. Juškeliene, V., Ustilaitė, S. (2004.). Skirtingų Lietuvos edukacinių kontingentų rūkymo įpročių socialinės prielaidos. *Pedagogika: mokslo darbai*, 74, 104–109.
9. Parks, S. E., Housemann, R. A., Brownson, R. C. (2003). *Differential Correlates of Physical Activity in Urban and Rural Adults of Various Socioeconomic Backgrounds in the United States*. 10. *J Epidemiol Community Health*, 57:29-35 doi:10.1136/jech.57.1.29
11. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med.Sci. Sports Exerc.*, 32, 5, 963–975.
12. Stathi, A., Sebire, S. J. (2011). A process evaluation of an outreach physical activity program in an inner-city primary school. *Journal of Physical Activity & Health*, 8, 239–248.
13. Sveikata visiems XXI amžiuje (2000). *Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione*. Lietuvos Respublikos SAM.
14. Zaborškis, A. Žemaitienė, N., Šumskas, L., Diržytė, A. (1996). *Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata* (pp. 99–123). Vilnius: Leidybos centras.

SIGNIFICANCE OF SOCIAL FACTORS FOR PHYSICAL ACTIVITY HABITS OF LITHUANIAN STUDENTS GRADUATING FROM SECONDARY SCHOOLS

*Assoc. Prof. Dr. Vida Juškelienė, Prof. Habil. Dr. Algirdas Raslanas, Assoc. Prof. Dr. Stasė Ustilaitė
Lithuanian University of Educational Sciences*

SUMMARY

The aim of this paper was to determine significance of social factors, as family and education environment, for the habits of physical activity of Lithuanian students graduating from secondary schools. Methods. The study sample represents Lithuanian schoolchildren aged 16-19 years of secondary schools. In total the study sample consisted of 1035 persons (385 boys and 650 girls): 48,4% 11-formers, and 51,6% 12-formers; 52,7% live in the cities, 47,3% – in the rural areas. 463 questionnaires of parents were included to the database: 49,2% are residents of the city, 50,8% – residents of the rural areas. The study design is prevalence study, main study method – anonymous questionnaire. Student's physical activity and social characters of the family were evaluated using HBSC (Health Behaviour in School Aged Children) questionnaire. With the aim to investigate factors of student's education process at school and health awareness of the family, original questions were included. Results. Among the potential factors which might influence student's physical activity habits were studied parent's education, richness of the family, and also elements of education environment: real student's duration of the homework doing, possibility to move actively during the brakes in school, student's ability to schedule work and leisure time, student's awareness in the topic of physical activity, how healthy habits are trained in the family according to the evaluation both students and parents. Next there are presented the indicators which have demonstrated significant influence on student's physical activity habits.

Optimal physical activity was more characteristic for the students whose mother's education is higher (43,2%) compared to the coevals with lower maternal education (33,5%), $\chi^2=11,19$, $p=0,011$. This difference is significant for the students, who live in the city. Students whose homework's doing duration does not exceed the limit of 13 hours during the week, as it is recommended in the hygienic regulations, characterize optimal physical activity (66,1%) more often compared to those who prepare homework longer (53,7%), $\chi^2=15,68$, $p=0,0001$. Insufficient physical activity was more prevalent among those students who considered their ability to move actively at school as poor or insufficient (94,2%) compared to those, who evaluated this possibility as good (90,6%), $\chi^2=4,6$, $p=0,032$; to 12-formers these possibilities are more important than for 11 – formers. Among the students who indicated they lack the ability to schedule work and leisure time 52,1% of the respondents were characterized to have insufficient physical activity and 40,5% optimal physical activity, $\chi^2=13,38$, $p=0,0001$. This evidence is especially important among the girls and residents of the cities. Conclusion. Mother's higher education, optimal duration of homework, favourable possibilities to move actively during the brakes at school, student's ability to schedule work and leisure time are important in ensuring optimal physical activity among the 11-12 form students.

Keywords: 11-12-formers, physical activity, social factors of family and education environment.

Vida Juškelienė
Lietuvos edukologijos universiteto Sporto ir sveikatos fakultetas
Sveikatos ir fizinio ugdymo katedra
Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius
Tel. +370 5 275 2196, faks. +370 5 260 7748
El. paštas: vida.juskeliene@pu.lt

Gauta 2012 11 05
Patvirtinta 2012 12 19

Savanorių išlaikymo sporto organizacijose veiklos vertinimas

*Audrius Šimkus¹, doc. dr. Aleksandras Alekrinskis², doc. dr. Daiva Bulotienė²
Vytauto Didžiojo universitetas¹, Lietuvos sporto universitetas²*

Santrauka

Pagrindinė savanorių veikla sporto sektoriuje yra praktinė parama organizacijoms ir vietinių, regioninių bei nacionalinių sporto renginių, varžybų, čempionatų vykdymas. Kasmet daugėja sporto renginių, kuriems labai trūksta

savanoriškos darbo jėgos, todėl vadybininkai turi efektyviau verbuoti ir išlaikyti savanorius. Sporto sektoriuje labai svarbus savanorių pritraukimas, tačiau dar svarbesnis yra savanorių išlaikymo sporto organizacijoje klausimas, nes pasitelkiant jau užverbuotus, apmokytus ir lojalius organizacijai žmones galima operatyviau vykdyti renginius ir kurti kitus sporto produktus. Dėl šių priežasčių kyla problemiškas klausimas: kaip turėtų būti vykdomas ir vertinamas sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymas? Tyrimo objektas – savanorių išlaikymo veiklos vertinimas. Tyrimo tikslas – įvertinti savanorių išlaikymo sporto organizacijose veiklą. Tyrimo tikslui pasiekti išskirti tokie uždaviniai: 1) apibrėžti savanorio ir savanorystės sampratą ir reikšmę sporto sektoriuje; 2) atskleisti valdymo sampratos modernioje vadybos teorijoje sąsajas su savanorystės valdymo principais; 3) remiantis moksliniais literatūros šaltiniais sukurti teorinį sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimo modelį; 4) empiriškai patikrinti sukurtą sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimo modelį. Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, matematinė analizė.

Apibendrinus tyrimo rezultatus galima teigti, jog savanoriais laikomi asmenys, laisva valia atliekantys visuomenei naudingą darbą ir negaunantys už tai piniginių atlygių. Savanorystė – tai plataus spektro laiko sąnaudų reikalinga nemokama veikla, kurios tikslai susiję su pagalba organizacijai, bendruomenei ar visuomenei. Savanorystė labai svarbi sporto sektoriuje, nes ji yra pagrindinis didžiausių sporto renginių įgyvendinimo elementas; nevyriausybinėse organizacijose savanoriai yra pagrindinė darbo jėga. Klasikinėje teorijoje valdymas susideda iš tokių principų kaip planavimas ir sprendimų priėmimas, organizavimas, vadovavimas, koordinavimas, kontrolė, motyvavimas, personalo parinkimas. Moderni vadybos teorija remiasi klasikiniiais valdymo principais, tačiau vyrauja nuostata, kad šie principai organizacijoje veikia kaip procesas. Todėl klasikinį valdymą siūloma pakeisti į procesų valdymą. Savanorystės valdymo principai yra savanorystės motyvų suvokimas, savanorių reikalingumo įvertinimas, planavimas, rizikų valdymo įvertinimas, savanorių verbavimas, savanorių atranka, savanorių supažindinimas su organizacija, savanorių apmokymas ir parama, savanorių darbinės veiklos valdymas, stebėjimas, vadovavimas savanoriams, savanorių veiklos įvertinimas, savanorių pripažinimas, savanorių išlaikymas arba veiklos nutraukimas. Teorinis sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimo modelis sudarytas iš keturių lygmenų: žmogaus–darbo junginys, žmogaus–organizacijos junginys, vadybinis elgesys ir įgalinimas. Pirmieji trys lygmenys nulemia ketvirtąjį lygmenį – savanorio įgalinimą. Jeigu įgalinimas savanoriui atrodo pakankamas – jis tęsia veiklą ir yra išlaikomas organizacijoje; jeigu įgalinimas yra nepakankamas – savanoris palieka organizaciją. Sukurtas teorinis modelis yra tinkamas praktiniam taikymui ir sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimui, nes tyrimas parodė, kad pirmasis teorinio modelio lygmuo (žmogaus–darbo junginys) daro didelę įtaką antrajam lygmeniui (žmogaus–organizacijos junginiui), o trečiasis lygmuo (vadybinis elgesys) yra priklausomas nuo antrojo. Ši trijų lygmenų sąveika lemia sporto savanorio įgalinimo lygį, kurio pasekmė yra savanorio apsisprendimas toliau dirbti organizacijoje ar nutraukti veiklą.

Raktažodžiai: savanorių išlaikymas, savanorių valdymas, savanorystė sporte.

Įvadas

Temos aktualumas. Savanorystė yra vienas iš būdų, kuriuo skirtingų tautybių, religijų, socialinės ir ekonominės aplinkos bei amžiaus žmonės gali inicijuoti teigiamus pokyčius. Būdami savanoriais žmonės imasi įvairios veiklos skirtingose srityse – sveikatos, išsilavinimo, visuomenės raidos, aplinkos, laisvalaikio (Lynch et al., 2010), taip įgyja vadovavimo, komunikavimo, organizavimo įgūdžių ir patenkina savo socialinius, karjeros siekimo, asmeninio tobulėjimo, vertybių išraiškos, globos ir saviarbo poreikius (Phillips et al., 2010). Savanoriška veikla sukuria ekonominę vertę bendrajame nacionaliniame produkte, todėl gali stipriai prisidėti prie sporto sektoriaus organizacijų kuriamos gerovės, taip realizuojant bendruomenės įtraukimą ir sprendžiant socialines problemas. Todėl labai svarbu pasinaudoti galingu savanorių įrankiu ir tinkamai vykdyti jų valdymą.

Temos naujumas. Pagrindinė savanorių veikla sporto sektoriuje yra praktinė parama organizacijoms ir vietinių, regioninių ir nacionalinių sporto renginių, varžybų, čempionatų vykdymas (*Study in volunteering in the EU Volunteering in Sport –*

Lithuania, 2009). Kasmet daugėja sporto renginių, kuriems labai trūksta savanoriškos darbo jėgos, todėl vadybininkai turi efektyviau verbuoti ir išlaikyti savanorius (Pauline et al., 2009; Lockstone et al., 2009). Taigi, sporto sektoriuje labai svarbus savanorių pritraukimas, tačiau dar svarbesnis yra savanorių išlaikymo sporto organizacijoje klausimas, nes pasitelkiant jau užverbuotus, apmokytus ir lojalius organizacijai žmones galima operatyviau vykdyti renginius ir kurti kitus sporto produktus (Kim et al., 2009). Dėl šių priežasčių kyla problemiškas klausimas: kaip turėtų būti vykdomas ir vertinamas sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymas?

Tyrimo objektas – savanorių išlaikymo valdymo vertinimas.

Tyrimo tikslas – įvertinti sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apibrėžti savanorio ir savanorystės sampratą bei reikšmę sporto sektoriuje.
2. Atskleisti valdymo sampratos modernioje vadybos teorijoje sąsajas su savanorystės valdymo principais.

3. Remiantis moksliniais literatūros šaltiniais sukurti teorinį sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimo modelį.

4. Empiriškai patikrinti sukurta sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimo modelį.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa, matematinė analizė.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Tam, kad būtų galima empiriškai patikrinti teorinį modelį (Šimkus, 2012), buvo atliktas kiekybinis tyrimas. Tiriamoji visuma parinkta remiantis 2009 m. Europos Sąjungoje atliktu savanorystės tyrimu (*Study in volunteering in the EU Volunteering in Sport – Lithuania*, 2009). Tyrimo respondentais pasirinkti Sporto savanorių sąjungos nariai, nes Sporto savanorių sąjunga yra viena didžiausių Lietuvoje sporto savanorių vienijančių organizacijų. Pasirinkta ir taikoma strategija – anketinė apklausa, surinkti duomenys apdorojami matematinės statistikos metodais ir daromos statistinės išvados.

Duomenų rinkimo metodai. *Mokslinės literatūros analizė.* Metodas buvo taikytas siekiant atskleisti savanorio ir savanoriškos veiklos sampratą, išanalizuoti valdymo sampratą, klasikinius valdymo principus. Taip pat buvo siekiama atskleisti klasikinio ir savanorių valdymo skirtumus, ieškoma savanorių išlaikymo organizacijoje modelių. Remiantis moksline literatūra, buvo atrinkti savanorių išlaikymo organizacijoje modeliai, iš kurių buvo sudarytas teorinis modelis, pagal jį buvo atliktas Sporto savanorių sąjungos savanorių išlaikymo valdymo vertinimas. *Anketinė apklausa.* Tyrimo apklausa buvo vykdoma internetu naudojant įvertinamojo tipo klausimyną. Apklausa atlikta siekiant empiriškai patikrinti teorinį sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimo modelį.

Duomenų analizės metodai. *Matematinė duomenų analizė* buvo naudojama siekiant išanalizuoti gautus anketų duomenis. Matematiniam gautų rezultatų apdorojimui buvo naudojama *Microsoft Excel* programa, kurioje analizė atliekama modeliuojant grafikus ir aptariant rezultatus.

Tyrimo imtis ir charakteristika. Kadangi tyrimo tikslas yra įvertinti sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymą, tikslinę tyrimo populiaciją sudaro savanoriai, priklausantys sporto organizacijai. Todėl tyrimo dalyviais buvo pasirinkti Sporto savanorių sąjungos (SSS) nariai. Sporto savanorių sąjunga – nuo 2005 m. egzistuojanti visuomeninė ne

pelno siekianti organizacija, kurios nariai savanorišku principu dirba sporto ir kituose renginiuose. Imtis – populiacijos dalis, naudojama statistiniam tyrimui (Žydzūnaitė, 2007). SSS pirmininko Mykolo Krasnicko teigimu, SSS priklauso 200 narių. Taigi, tiriamosios atrankinės visumos dydis (N):

$$N = 200.$$

Imčiai nustatyti buvo panaudota Cochran siūlomoms formulėms diskretiems (kategoriniams) kintamiesiems pagal atrankinės visumos proporcijas Martišiaus ir Kėdaičio (2004) pateikta išraiška:

$$n = \frac{z_{\alpha/2}^2 \times N \times [\pi \times (1 - \pi)]}{\varepsilon^2 \times (N - 1) + z_{\alpha/2}^2 \times [\pi \times (1 - \pi)]}, \text{ čia}$$

n – imties tūris,

$z_{\alpha/2}$ – standartinio normaliojo skirstinio $N(0,1)$ α lygmens kritinė reikšmė (su 95 % garantija $z_{\alpha/2} = 1,959$) (Čekanavičius, Murauskas, 2000),

N – atrankinės visumos dydis,

π – mus dominančio parametro proporcija atrankinėje visumoje; jei iš ankstesnių tyrimų neturime informacijos apie atrankinės visumos proporcijas, tariame, kad $\pi = 0,5$ (Martišius, Kėdaitis, 2004),

ε – atrankos paklaida, šiuo atveju – 0,03 (arba ± 3 % atrankos paklaidos riba).

Atlikus skaičiavimus buvo gautas toks pradinis imties tūris:

$$n = \frac{z_{\alpha/2}^2 \times N \times [\pi \times (1 - \pi)]}{\varepsilon^2 \times (N - 1) + z_{\alpha/2}^2 \times [\pi \times (1 - \pi)]} = \frac{1,959^2 \times 200 \times [0,5 \times (1 - 0,5)]}{0,03^2 \times (200 - 1) + 1,959^2 \times [0,5 \times (1 - 0,5)]} = \frac{191,8841}{1,13852} = 168,853 \approx 169$$

Kadangi gautas imties tūris $n = 169$ sudaro daugiau kaip 5 % visos atrankinės visumos, imties tūris buvo perskaičiuotas pagal toliau pateiktą imties tūrio pataisos formulę ribotoms atrankinėms visumoms:

$$n' = n \times \left(\frac{N}{N + n - 1} \right), \text{ čia}$$

n' – pataisytas imties tūris ribotai atrankinei visumai,

n – pradinis gautasis imties tūris,

N – atrankinės visumos dydis.

Atlikus skaičiavimus buvo gautas toks pataisytas imties tūris:

$$n' = n \times \left(\frac{N}{N + n - 1} \right) = 169 \times \left(\frac{200}{200 + 169 - 1} \right) = 169 \times \left(\frac{200}{368} \right) = 169 \times 0,54 = 91,84 \approx 92$$

Taigi, imties tūris $n = 92$ užtikrina, kad šių 92 sporto savanorių analizė atspindės visą atrankinę visumą ($N = 200$) su 95 % garantija ir ± 3 % atrankos paklaidos riba.

Tyrimo charakteristika. Empirinio proceso ir analizės metu buvo atliekami šie veiksmai:

1. Sukurtas klausimynas įdėtas į internetinę svetainę: www.apklausa.lt.

2. Elektroninė klausimyno nuoroda paskelbta Sporto savanorių sąjungos forume. Taip pat klausimyno nuoroda buvo siunčiama asmeniškai Sporto savanorių sąjungos nariams elektroniniu paštu (šiuo būdu išsiųsta 200 anketų). Šių dviejų anketų platinimo būdų naudojimas davė rezultatą – buvo užpildytos 94 anketos, daugiau anketų negrižo. Tyrime buvo panaudotos visos 94 anketos ir taip užtikrintas imties tūris.

3. Gauti tyrimo duomenys buvo analizuojami matematiškai, nagrinėjant žmogaus–darbo, žmogaus–organizacijos, vadybinio elgesio ir įgalinimo įtaką savanorio pasiryžimui tęsti savanorystę sporto organizacijoje.

Tyrimo instrumentas. Remiantis mokslinė literatūros analize ir sukurtu teoriniu sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimo modeliu, duomenims rinkti buvo sukurtas klausimynas, kurį sudarė 33 klausimai. Klausimai adaptuoti atsižvelgiant į Kim, Chelladurai ir kt. (2007) atliktą tyrimą. Apklausa atlikti klausimynas (anketa) buvo suskirstytas į 3 dalis:

1. Įvadinė dalis. Šioje dalyje buvo paaiškintas tyrimo tikslas, akcentuotas klausimyno anonimiškumas.

2. Pagrindinė dalis. Ši dalis buvo suskirstyta į atskirus skyrius:

– Pirmasis nuomonių teiginių skyrius buvo skirtas žmogaus–darbo junginiui ištirti. Tam buvo panaudoti trys iš penkių Lauver ir Kristof-Brown (2001, cit. iš Kim, Chelladurai et al., 2007) nurodytų teiginių. Du teiginiai buvo iš tyrimo pašalinti, nes nebuvo būdingi vien tik žmogaus–darbo junginiui. Minėtieji trys teiginiai apklausoje buvo naudojami norint nustatyti respondentų suvokimą, susijusį su asmens gebėjimų ir įgūdžių atitikimu darbo reikalavimus.

– Antrasis nuomonių teiginių skyrius buvo skirtas žmogaus–organizacijos junginiui išanalizuoti. Tam buvo panaudoti trys Cable ir Judge (1996, cit. iš Kim, Chelladurai et al., 2007) teiginiai. Šie teiginiai buvo naudojami ištirti tiriamojo suvokimą, susijusį su asmens vertybių atitikimu organizacijos vertybes.

– Trečiasis nuomonių teiginių skyrius buvo skirtas vadybiniam elgesiui ištirti. Tam iš Silverberg ir kt. (2001, cit. iš Kim, Chelladurai et al., 2007) šešių teiginių skalės buvo panaudoti du teiginiai, kurių reikėjo norint nustatyti savanorių pasitenkinimą –

apdovanojimais ir vadovavimu. Kiti teiginiai (darbo sąlygos, darbo kolegos, darbo aplinka ir bendravimas) nebuvo būdingi tik vadybiniam elgesiui, todėl jie nenaudoti.

– Ketvirtasis anketos skyrius nagrinėjo įgalinimą. Buvo naudojama Spreitzer (1995, cit. iš Kim, Chelladurai et al., 2007) Psichologinio įgalinimo skalė, sudaryta iš dvylikos teiginių, nustatančių keturis psichologinio įgalinimo ypatumus: reikšmingumą, kompetenciją, ryžtingumą, daromą poveikį.

– Penktojo nuomonių teiginių skyriaus paskirtis – išsiaiškinti savanorių nuomonę apie pasiryžimą tęsti savanorystę sporto organizacijoje. Tuo tikslu buvo pateikiami šie du teiginiai (Kim, Chelladurai et al., 2007): „Pasibaigus sezonui nebesiimsiu savanorystės“ ir „Ir kitais metais užsiimsiu savanorystę sporto savanorių organizacijoje“.

Pirmųjų trijų skyrių (žmogaus–organizacijos junginys, žmogaus–darbo junginys, vadybinis elgesys) klausimams buvo naudojama 7 balų Likerto skalė: respondentai turėjo įvertinti teiginius nuo 1 – *visiškai neteisingai* iki 7 – *visiškai teisingai*. Kitiems dviem ypatumams (įgalinimui ir pasiryžimui organizacijoje tęsti savanorystę) ištirti taip pat buvo naudojamos 7 balų Likerto skalės, tačiau teiginius respondentai turėjo vertinti nuo 1 – *visiškai nesutinku* iki 7 – *visiškai sutinku*. Visose įvertinimo skalėse yra vidurinis įvertinimo kriterijus – 4, leidžiantis pasirinkti neutralią vertinimo poziciją.

3. Socialinis blokas. Šioje dalyje buvo pateikti 5 klausimai, kurie atskleidė sporto savanorių sociokultūrinius ir demografinius kintamuosius: lytį, amžių, šeiminių padėčių, išsilavinimą, socialinį statusą. Klausimai buvo pateikti naudojant nominalinę skalę.

Tyrimo rezultatai analizuojami remiantis teoriniu sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimo modeliu, siekiant nustatyti sukurtą teorinio modelio tinkamumą ir atlikti sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimą. Taigi, buvo apskaičiuojami kiekvieno teorinio modelio lygmens junginių požymių vertinimo vidurkiai, jie lyginami tarpusavyje ir stebima, kaip jie atitinka teorinį modelį. Tyrimo rezultatai skaičiuojami remiantis sukurtą tyrimo metodika.

Tyrimo rezultatai

Norint patikrinti sukurtą teorinį sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo modelį ir pagal jį įvertinti savanorių išlaikymo valdymą, buvo apklausti 94 Sporto savanorių sąjungos nariai (iš jų 60 moterų ir 34 vyrai). Tarp respondentų dominavo

19–25 metų amžiaus (68 %) moksleiviai (21 %) ir studentai (49 %), siekiantys aukštojo išsilavinimo (23 %) ir jį jau įgiję asmenys (33 %). Tyrimo rezultatai analizuojami pagal respondentų vertinimo vidurkių pasiskirstymą, remiantis savanorių išlaikymo sporto organizacijoje lygmenimis.

I lygmuo – „žmogaus–darbo junginys“. Šiam junginiui ištirti anketoje buvo pateikti trys teiginiai: „Aš turiu tinkamus įgūdžius savanorio darbui organizacijoje atlikti“, „Mano įgūdžiai visiškai atitinka reikalavimus savanoriškam darbui atlikti“, „Mano gebėjimai atitinka savanoriško darbo reikalavimus organizacijoje“, kuriuos respondentai turėjo įvertinti. Iš trijų teiginių respondentai geriausiai įvertino pirmąjį („Aš turiu tinkamus įgūdžius savanorio darbui organizacijoje atlikti“) – bendras vertinimo vidurkis buvo 6,22 balo. Antrąjį teiginį („Mano įgūdžiai visiškai atitinka reikalavimus savanoriškam darbui atlikti“) respondentai įvertino nepalankiausiai – 6,05 balo. Trečiasis teiginys („Mano gebėjimai atitinka savanoriško darbo reikalavimus organizacijoje“) buvo įvertintas 6,2 balo. Analizuojant duomenis paaiškėjo, kad vyresnio amžiaus respondentai labiau pasitiki savo jėgomis, prasčiausiai savo sugebėjimų ir įgūdžių atitikimą darbo reikalavimus vertina asmenys iki 18 metų (bendras junginio vidurkis 5,9 balo), dar neturintys vidurinio išsilavinimo (5,95 balo) ir vyrai (5,96 balo). Labiau savo jėgomis pasitiki moterys (6,29 balo), 19–25 metų amžiaus respondentai (6,15 balo) ir vyresni nei 25 m. respondentai (6,37 balo).

II lygmuo – „žmogaus–organizacijos junginys“. Šį junginį, kaip ir pirmąjį, respondentai vertino pagal tris teiginius. Pirmojo teiginio („Mano vertybės atitinka organizacijos vertybes“) įvertinimo vidurkis – 5,82 balo. Antrasis teiginys („Aš galiu išlaikyti savo vertybes atlikdamas savanorišką darbą organizacijoje“) respondentų buvo įvertintas 6,06 balo. Trečiojo teiginio („Aš palaikau organizacijos, kurioje dirbu, misiją“) įvertinimų vidurkis – 6,20 balo. Labiausiai su organizacija jaučiasi susitapatinę 36–45 m. amžiaus respondentai (įvertinimo vidurkis – 6,3 balo), prasčiausiai – vyresni nei 45 m. (5,6 balo). Tam įtakos gali turėti faktas, kad dauguma SSS narių yra 19–25 m. amžiaus, dėl to vyresniems žmonėms sunkiau pritapti. Taip pat didžiausią pasitenkinimą žmogaus–organizacijos junginys teikia aukštesnįjį (6,13 balo) ir aukštąjį (6,13 balo) išsilavinimą turintiems, išsiskyrusiems (6,44 balo) respondentams.

III lygmuo – „vadybinis elgesys“. Šis lygmuo respondentų buvo vertinamas dviem aspektais – ap-

dovanojimų (trys teiginiai) ir vadovavimo (keturi teiginiai). **Apdovanojimai.** Teiginio „Dirbdamas(-) aš susilaukiu tinkamo pripažinimo ir savo darbo įvertinimo“ vertinimo vidurkis buvo 5,46 balo. Teiginį „Kai gerai atlieku tam tikrą savanorišką darbą, susilaukiu pripažinimo, kurio esu vertas(-a)“ respondentai vidutiniškai įvertino 5,34 balo, teiginį „Nejaučiu, kad darbas, kurį atlieku, yra vertinamas“, – 2,94 balo, o teiginį „Manau, kad mano pastangos nėra tinkamai įvertinamos“ – 2,93 balo. Vadybinį elgesį nepalankiausiai (4,9 balo) vertino respondentai iki 18 m., dar neturintys vidurinio išsilavinimo (5,09 balo). Kitos respondentų amžiaus grupės vertino panašiai – apie 5,7 balo. Geriausiai vadybinį elgesį įvertino studentai (5,7 balo) ir tarnautojai (5,8 balo). Kaip ir kitus požymius, taip ir šį skeptiškiau vertino vyrai – 5,2 balo, o moterų vertinimas buvo 5,7 balo. **Vadovavimas.** Pirmąjį teiginį „Mano vadovas yra pakankamai kompetentingas savo darbe“ respondentai įvertino gana palankiai – 6,04 balo. Teiginys „Mano vadovas man yra neteisingas“ buvo įvertintas 2,05 balo, o „Mano vadovas rodo per mažai dėmesio savanorių jausmams“ – 2,65 balo. Teiginį „Man patinka mano vadovas“ respondentai įvertino gana teigiamai – 5,99 balo.

Igalinimas. Šis lygmuo respondentų buvo vertinamas keturiais aspektais – tai reikšmingumas (trys teiginiai), kompetencija (trys teiginiai), ryžtingumas (trys teiginiai) ir daromas poveikis (trys teiginiai). **Reikšmingumas.** Geriausiai (6,07 balo) respondentai įvertino teiginį „Savanoriškas darbas, kurį atlieku, man yra reikšmingas“. Teiginio „Savanoriško darbo užduotys yra reikšmingos man asmeniškai“ įvertinimo vidurkis siekė 5,61 balo. Teiginys „Savanorystė, kuria užsiimu, man yra labai svarbi“ respondentų įvertintas 5,74 balo. Iš gana aukštų reikšmingumo įvertinimo vidurkių galima spręsti, kad respondentai imasi savanoriškos veiklos, nes mano, jog ji yra reikšminga tiek pačiam asmeniui, tiek aplinkai. **Kompetencija.** Respondentai gana palankiai vertina savo kompetenciją, susijusią su savanoryste: teiginys „Aš pasitikiu savo gebėjimais, atlikdamas(-a) savanorišką darbą“ įvertintas 6,24 balo, „Aš tikras(-a), kad mano gebėjimai tinkami savanoriško darbo užduotims atlikti“ – 6,26 balo, „Aš įsisavinau įgūdžius, reikalingus mano darbui“ – 6,24 balo. Tai gi, respondentai savanoriai labai gerai vertina savo sugebėjimus ir mano, kad turi pakankamai kompetencijos savanoriškam darbui atlikti. **Ryžtingumas.** Atlikto tyrimo respondentai, užsiimdami savanoryste, nesijaučia ryžtingi ir savarankiški: teiginys

„Atlikdamas(-a) savanorišką darbą, aš turiu daug galimybių, nepriklausomybės ir laisvės“ įvertintas 4,80 balo, „Man suteiktas didelis savarankiškumas sprendžiant, kaip turiu atlikti savo darbą“ – 4,61 balo, o „Aš galiu pats(-i) nuspręsti, kaip atlikti man paskirtas savanoriškas užduotis“ – 4,57 balo.

Daromas poveikis. Iš įgalinimo lygmens respondentai prasčiausiai vertina daromą poveikį. Neigiamai vertinami visi trys teiginiai: teiginio „Aš darau didelę įtaką tam, kas vyksta organizacijoje, kurioje užsiimu savanoryste“ įvertinimo vidurkis siekia tik 3,79 balo, „Aš galiu kontroliuoti procesus, vykstančius organizacijoje, kurioje užsiimu savanoryste“ – 3,82 balo, teiginio „Aš labai daug prisidedu prie procesų, vykstančių organizacijoje, kurioje užsiimu savanoryste“ įvertinimas 3,84 balo. Mažiausią pasitenkinimą įgalinimo lygmeniu jaučia vyrai (5 balai), 35 metų ir vyresni respondentai (įvertinimo vidurkis 4,9 balo); aukštojo mokslo siekiantys (4,9 balo), vedę (4,6 balo) asmenys. Didžiausią įgalinimą pasiekė 19–25 m. amžiaus grupei priklausantys, aukštesnį išsilavinimą turintys studentai (5,12 balo) ir tarnautojai (5,15 balo).

Pasiryžimas tęsti veiklą organizacijoje. Ši nuostata buvo tikrinama remiantis dviem teiginiais. Pirmasis teiginys „Pasibaigus sezonui nebesiimsiu savanorystės“ respondentų buvo įvertintas 3,07 balo, antrasis teiginys „Ir kitais metais užsiimsiu savanoryste toje pačioje organizacijoje“ – 5,15 balo. Mažiausiai pasibaigus sezonui savanorystę pasiryžę tęsti 19–25 m. respondentai (įvertinimo vidurkis 4,8 balo), labiausiai – 26–35 m. respondentai (5,7 balo). Taip pat mažiausiai suinteresuoti tęsti savanorišką veiklą yra asmenys, nebaigę aukštojo mokslo (3,8 balo).

Sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimo modelis. Siekiant nustatyti, kas lemia savanorių sprendimą pasibaigus sezonui nebesiimti savanorystės, buvo atsižvelgta į teiginį „Pasibaigus sezonui nebesiimsiu savanorystės“. Paaiškėjo, kad 21,3 % respondentų šiuo klausimu aiškios nuomonės neturėjo. Taip pat buvo palyginti respondentų, teigiančių, kad ir kitais metais užsiims savanoryste (59,6 %), ir tų, kurie savanoryste neužsiims (19,1 %), savanorių išlaikymo sporto organizacijoje lygmenų vertinimo vidurkiai ir skirtumai tarp jų. Laikoma, kad respondentas jaučia visišką pasitenkinimą lygmeniu ir junginiu, jeigu įvertina jo teiginius aukščiausiu įvertinimu – 7 (*visiškai sutinku/visiškai teisingai*) balais. Nebesiimsiantys savanorystės respondentai visus lygmenis vertina žemesniais balais,

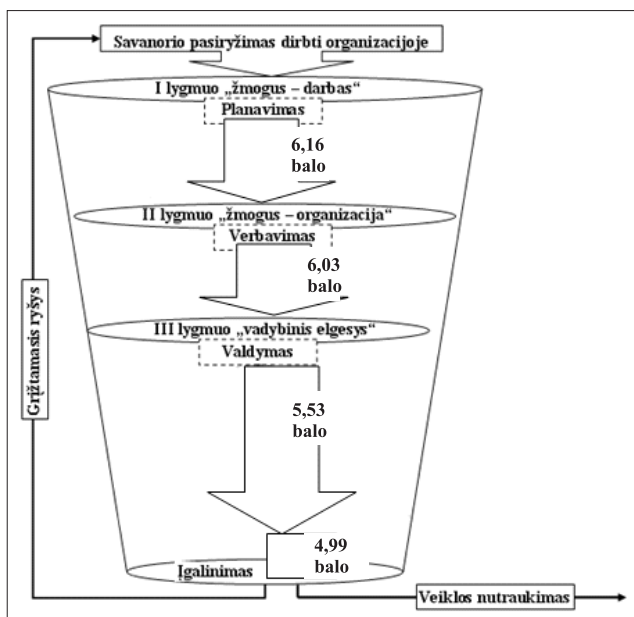
skirtumas toks: tarp žmogaus–darbo junginio vertinimų -0,42 balo, tarp žmogaus–organizacijos junginio vertinimų -1,22 balo, tarp vadybinio elgesio vertinimų -0,83 balo, tarp įgalinimo vertinimų -0,38 balo, tarp pasiryžimo tęsti veiklą vertinimų -3,98 balo.

Respondentai taip pat buvo lyginami pagal teiginį „Ir kitais metais užsiimsiu savanoryste toje pačioje organizacijoje“. Toje pačioje organizacijoje užsiimti savanoryste planuoja 48 %, o savanoryste toje pačioje organizacijoje nebeužsiiminės 14,9 % respondentų. Kaip ir ankstesnio teiginio („Pasibaigus sezonui nebesiimsiu savanorystės“) atveju, respondentai, teigiantys, jog toje pačioje organizacijoje savanoryste nebeužsiims, sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo lygmenis įvertino žemesniais balais negu tie, kurie liks organizacijoje. Laikoma, kad respondentas jaučia visišką pasitenkinimą junginiu, jeigu įvertina jo teiginius aukščiausiu įvertinimu – 7 balais, nustatytas toks skirtumas tarp vertinimų: tarp žmogaus–darbo junginio -0,66 balo, tarp žmogaus–organizacijos junginio -1,6 balo, tarp vadybinio elgesio vertinimų -0,57 balo, tarp įgalinimo vertinimų -0,76 balo, tarp pasiryžimo tęsti veiklą -4,45 balo. Šiuo klausimu aiškios nuomonės neturėjo 23,4 % respondentų.

Abiejų teiginių atvejais susidariusią situaciją galima aiškinti taip, kad 19,1 % respondentų, teigusių, kad nebesiims savanorystės kitais metais, ir 14,9 % respondentų, teigusių, kad nebeužsiims savanoryste toje pačioje organizacijoje, pajuto mažesnę pasitenkinimą žmogaus–darbo (skirtumas -0,54 balo) ir žmogaus–organizacijos (skirtumas -1,41 balo) junginiais, vadybinio elgesiu (skirtumas -0,7 balo) negu teigusieji, kad ir kitais metais užsiims savanoryste (59,6 %), ir tie, kurie kitais metais užsiims savanoryste toje pačioje organizacijoje. Dėl to sumažėjo respondentų, nebetęsiančių savanorystės kitais metais, įgalinimas (skirtumas -0,57 balo), neigiamai paveikdamas pasiryžimą tęsti savanorišką veiklą – skirtumas tarp vertinimų net -4,16 balo.

Siekiant nustatyti sukurto teorinio modelio tinkamumą ir pagal jį įvertinti sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymą, buvo apskaičiuoti kiekvieno savanorių išlaikymo sporto organizacijoje modelio lygmens vidurkiai remiantis gautais 28 teiginių įvertinimo rezultatais: I lygmuo – „žmogaus–darbo“ junginys – 6,16 balo, II lygmuo – „žmogaus–organizacijos“ junginys – 6,03 balo, III lygmuo – „vadybinis elgesys“ – 5,53 balo, IV lygmuo – įgalinimas – 4,99 balo. Kaip matyti iš apskaičiuotų respondentų vertinimo vidurkių, kiekvienas sporto organizacijos

savonorių išlaikymo valdymo vertinimo lygmuo, einantis vienas po kito, turi mažėjančias reikšmes. Taigi, galima teigti, kad, nepasiekus visiško pasitenkinimo pirmajame lygmenyje (6,16 balo), sumažėja galimybė pasiekti atitiktą antrajame lygmenyje (6,03 balo), o tai turi neigiamos įtakos trečiajam lygmeniui (įvertinimas sumažėja iki 5,53 balo). Pasitenkinimo trečiuoju lygmeniu sumažėjimas stipriai sumažina savonorių įgalinimą (įvertinimo vidurkis 4,99 balo), dėl kurio nemaža dalis savonorių (19,1 %) teigia, kad pasibaigus sezonui nebesiims savonorystės (žr. pav.).



Pav. Sporto organizacijos savonorių išlaikymo valdymo vertinimo empirinis modelis

Empiriškai patikrinus teorinį sporto organizacijos savonorių išlaikymo valdymo vertinimo modelį paaiškėjo, kad jis yra tinkamas praktiniam taikymui ir sporto organizacijos savonorių išlaikymo valdymo vertinimui, kadangi nevisiškas savonorio pasitenkinimas (mažesnis negu 7 balų įvertinimas) pirmuoju lygmeniu (žmogaus–darbo junginiu) mažina antrojo lygmens (žmogaus–organizacijos junginio) įvertinimo reikšmę, antrasis mažina trečiojo lygmens (vadybinio elgesio) įvertinimą, o trečiasis mažina ketvirtojo lygmens (įgalinimo) įvertinimo reikšmę. Kuo mažesnė įgalinimo įvertinimo reikšmė, tuo didesnė tikimybė, kad savonoris nuspręs savonorišką veiklą nutraukti. Remiantis sporto organizacijos savonorių išlaikymo valdymo vertinimo empiriniu modeliu, galimos šios sporto organizacijos savonorių išlaikymo valdymo gerinimo galimybės. Sporto organizacijos vadybininkai turėtų labiau atsižvelgti į savonorius vyrus, nes tyrimas parodė, jog jie jaučia

mažesnę pasitenkinimą negu moterys visais išlaikymo valdymo vertinimo modelio lygmenimis. Siekiant išvengti savonorių kaitos, daugiausia dėmesio turėtų būti skiriama įgalinimo veiksnio reikšmės didinimui, nes tyrimas atskleidė, jog sporto savonoriai nesijaučia ryžtingi ir savarankiški bei nemano, jog daro didelį poveikį organizacijai, kurioje užsiima savonoryste. Turėtų būti siekiama gerinti komunikavimą visuose sporto organizacijos savonorių išlaikymo valdymo vertinimo modelio lygmenyse, nes vieno lygmens reikšmės pagerinimas teigiamai paveiks po jo einančius lygmenis ir taip sporto organizacija padidins galimybę išlaikyti savonorius.

Tyrimo rezultatų aptarimas ir išvados

1. Savonoriais laikomi asmenys, laisva valia atliekantys visuomenei naudingą darbą, negaunantys už tai piniginių atlygių. Savonorystė – tai plataus spektro, laiko sąnaudų reikalinga nemokama veikla, kurios tikslai susiję su pagalba organizacijai, bendruomenei ar visuomenei. Savonorystė labai svarbi sporto sektoriuje, nes ji yra pagrindinis didžiausių sporto renginių įgyvendinimo elementas; nevyriausybinėse organizacijose savonoriai yra pagrindinė darbo jėga.

2. Klasikinėje teorijoje valdymas susideda iš tokių principų kaip planavimas ir sprendimų priėmimas, organizavimas, vadovavimas, koordinavimas, kontrolė, motyvavimas, personalo parinkimas. Moderni vadybos teorija remiasi klasikiniiais valdymo principais, tačiau vyrauja nuostata, kad šie principai organizacijoje veikia kaip procesas. Todėl klasikinį valdymą siūloma pakeisti į procesų valdymą. Savonorystės valdymo principai yra savonorystės motyvų suvokimas, savonorių reikalingumo įvertinimas, planavimas, rizikų valdymo įvertinimas, savonorių verbavimas, savonorių atranka, savonorių supažindinimas su organizacija, savonorių apmokymas ir parama, savonorių darbinės veiklos valdymas, stebėjimas, vadovavimas savonoriams, savonorių veiklos įvertinimas, savonorių pripažinimas, savonorių išlaikymas arba veiklos nutraukimas.

3. Teorinis sporto organizacijos savonorių išlaikymo valdymo vertinimo modelis sudarytas iš keturių lygmenų: žmogaus–darbo junginys, žmogaus–organizacijos junginys, vadybinis elgesys ir įgalinimas. Pirmieji trys lygmenys nulemia ketvirtąjį lygmenį – savonorio įgalinimą. Jeigu įgalinimas savonoriui atrodo pakankamas – jis tęsia veiklą ir yra išlaikomas organizacijoje; jeigu įgalinimas yra nepakankamas – savonoris palieka organizaciją.

4. Sukurtas teorinis modelis yra tinkamas praktiniam taikymui ir sporto organizacijos savanorių išlaikymo valdymo vertinimui, nes tyrimas parodė, kad pirmasis teorinio modelio lygmuo (žmogaus–darbo junginys) daro didelę įtaką antrajam lygmeniui (žmogaus–organizacijos junginiui), o trečiasis lygmuo (vadybinis elgesys) yra priklausomas nuo antrojo. Ši trijų lygmenų sąveika nulemia sporto savanorio įgalinimo lygį, kurio pasekmė yra savanorio apsisprendimas toliau dirbti organizacijoje ar nutraukti veiklą.

LITERATŪRA

1. Čekanavičius, V., Murauskas, G. (2000). *Statistika ir jos taikymai: I dalis. Vadovėlis Lietuvos aukštųjų mokyklų studentams* (p. 229). Vilnius: Vilsa.
2. *European Commission Sport [interaktyvus]*. Study on volunteering in the EU Volunteering in Sport – Lithuania (2009). [žiūrėta 2012-03-31]. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/sport/library/doc/f_studies/sport_fiche_lt.pdf
3. Kim, M., Chelladurai, P., Trail, G.T. (2007). A model of volunteer retention in youth sport. *Journal of Sport Management*, 21.
4. Kim, M., Trail, G. T., Lim, J., Kim, Y. K. (2009). The role of psychological contract in intention to continue volunteering. *Journal of Sport Management*, 23.
5. Lockstone, L., Baum, T. (2009). The public face of event volunteering at the 2006 Commonwealth Games: The media perspective. *Managing Leisure*, 14.
6. Lynch, S., Smith, K. (2010). The dilemma of judging unpaid workers. *Personnel Review*, 39(1).
7. Martišius, S. A., Kėdaitis, V. (2004). *Statistika: II dalis. Statistikos išvados ir sprendimai. Vadovėlis Lietuvos aukštųjų mokyklų studentams* (p. 178). Vilnius: Spauda.
8. Pauline, G., Pauline, J. S. (2009). Volunteer motivation and demographic influences at a professional tennis event. *Team Performance Management*, 15 (3/4).
9. Phillips, L. C., Phillips, M. H. (2010). Volunteer motivation and reward preference: as empirical study of volunteerism in large, not-for-profit organization. *SAM Advanced Management Journal*.
10. Šimkus, A. (2012). Savanorių tęstinės veiklos (išlaikymo) užtikrinimo būtinybė organizacijose: teorinis aspektas. *Lietuvos aukštųjų mokyklų vadybos jaunųjų mokslininkų konferencijų darbai*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
11. Žydžūnaitė, V. (2007). *Tyrimo dizainas: struktūra ir strategijos* (p. 75). Kaunas: Technologija.

ASSESSMENT OF THE ACTIVITIES OF VOLUNTEERS' MAINTAINING IN SPORTS ORGANIZATIONS

*Audrius Šimkus*¹, *Assoc. Prof. Dr. Aleksandras Alekrinskis*², *Assoc. Prof. Dr. Daiva Bulotienė*²
*Vytautas Magnus University*¹, *Lithuanian Sports University*²

SUMMARY

The main activities of volunteers in the sport sector are practical support for organizations and organizing of sporting events, competitions, championships at the local, regional and national level. Every year there is a growing number of sports events, with a lack of volunteer assistance, so managers should more effectively recruit and retain volunteers. Sport is a very important sector in attracting volunteers, but even more important is an issue of maintaining volunteers in sport organization - already recruited, trained and loyal people in the organization to expeditiously carry out events and to create other sport products. For these reasons, there is the difficulty of the question: how should be implemented and evaluated management of volunteers maintaining in sports organizations? The object of research was volunteers maintaining performance assessment. The aim was to assess the volunteers maintaining in sport organizations. The study objectives: to define the volunteering and the volunteer concept and importance for sport sector, to reveal the links between management concept in modern management theory with the principles of volunteering management; referring to the scientific literature, to create a theoretical model for the assessment of volunteer maintaining in

sports organizations; empirically test the developed theoretical model for the assessment of volunteer maintaining in sports organizations. Research methods: analysis of scientific literature; the questionnaire poll; mathematical analysis. Summarizing the results it can be said that the volunteers include individuals voluntarily performing useful work to the public, not for monetary rewards. Volunteering is associated with a wide spectrum of time-consuming unpaid activity, which aims at the aid for organization, community or society. Volunteering is very important in sport because it is the main element in the implementation of biggest sporting events; in non-governmental organizations, volunteering is a major work force. Classical theory of management consists of the following principles such as planning and decision making, organizing, directing, coordinating, monitoring, motivation, personnel selection. Modern management theory is based on the classical principles of management, but that there is a provision that these principles in the organization act as a process. Therefore, the classical control is proposed to modify into the process management. Principles of volunteer management are as follows: understanding of the volunteers motivation, evaluation of the need (to volunteer), planning, risk management assessment,

volunteer recruitment, volunteer screening, volunteer introduction to the organization, volunteer training and support to working volunteers performance management, monitoring, supervising volunteers, volunteer assessment, volunteer recognition, volunteers maintenance/retention or dissolution. Theoretical model of for the assessment of volunteer maintaining in sports organizations consists of four levels – a combination “person-labor”, combination “person-organisation”, managerial behavior and empowerment. The first three levels are determined by the fourth level – volunteer empowerment. If the volunteer empowerment seems reasonable, it continues to operate

and maintain the organization, and, if empowerment is insufficient - a volunteer leaves the organization. Developed theoretical model is suitable for practical application and for the assessment of volunteer maintaining in sports organizations management, as research has shown that the first theoretical model level (person-to-work unit) has a significant influence on the second level (person-organization combination), and the third level (managerial behavior) is dependent on the second. The three levels of interaction determine the level of sports volunteer empowerment, which led to a determination to continue to volunteering in the organization or cease operations.

Keywords: retention of volunteers, volunteer management, volunteering in sport.

Audrius Šimkus

Vytauto Didžiojo universiteto Ekonomikos ir vadybos fakultetas
Vadybos katedra

S. Daukanto g. 28, LT-44246 Kaunas

Tel. +370 37 327 856

El. paštas: a.simkus@evf.vdu.lt.

Gauta 2012 11 06

Patvirtinta 2012 12 19

Sveikatos ugdymo kaitos tendencijos bendrojo ugdymo mokykloje

Doc. dr. Stasė Ustilaitė¹, doc. dr. Alina Petrauskienė²

Lietuvos edukologijos universitetas¹, Mykolo Romerio universitetas²

Santrauka

Šio straipsnio tikslas – atlikti sveikatos ugdymo programų, įgyvendinamų bendrojo ugdymo mokyklose, apžvalgą ir atskleisti sveikatos ugdymo proceso kaitos tendencijas bendrojo ugdymo mokykloje. Tikslui pasiekti keliami uždaviniai: 1) išanalizuoti sveikatos ugdymo ir prevencinių programų tikslus ir ugdymo turinį; 2) supažindinti su sveikatos ugdymo naujovėmis bendrojo ugdymo mokykloje ir išryškinti problemines sritis.

Vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas ir palankių sąlygų ugdyti sveiką gyvenseną sudarymas akcentuojamas valstybės strateginiuose politinio lygmens dokumentuose. Bendrojo ugdymo mokykloms deleguojamas ypatingas vaidmuo – kurti vaikų ir jaunimo sveikatos ugdymo aplinkas, diferencijuoti ir individualizuoti ugdymo turinį atsižvelgiant į vaiko interesus, gebėjimus ir sveikatą. Pagrindinis dokumentas, reglamentuojantis ugdymo turinį bendrojo ugdymo mokykloje, yra bendrosios programos. Lietuvoje bendrojo ugdymo mokyklų bendrosiose programose integruotas sveikatos ugdymo turinys pastaruosius metus buvo ne kartą tobulintas siekiant užtikrinti ugdymo kokybę, orientuojant ugdymo turinį į mokinių bendrųjų kompetencijų ugdymą. Kita vertus, sveikatos ugdymo programų įgyvendinimas mokyklose nebuvo sistemingai vertinamas, o mokytojų edukacinė veikla daugeliu atvejų susijusi su mokinių parengimu egzaminams, todėl, tikėtina, kad mokytojai pagrindinį dėmesį skiria ne sveikatos ugdymui, o savo mokojo dalyko ugdymo tikslams ir rezultatams. Todėl sveikatos ugdymas išlieka problemiškas, būtina tobulinti Sveikatos ugdymo bendrosios programos ir prevencinių programų įgyvendinimą šalies mokyklose: derinti formalias sveikatos ugdymo ir prevencines programas tarpusavyje; atsižvelgti į kultūrinius mokinio ir jo šeimos aplinkos veiksnius, formuoti nuostatas ir vertybes, kurios stiprintų jauno žmogaus ryžtą gyventi sveikai.

Raktažodžiai: sveikatos ugdymas, sveikatos ugdymo programos, bendrojo ugdymo mokykla, sveikatos ugdymo turinys.

Įvadas

Lietuvos sveikatos informacijos centro, įvairių mokslinių tyrimų (Zaborskis, Makari, Žemaitienė, 2002; Juškelienė ir kt., 2006; Zaborskis, Vareikienė, 2008) duomenys rodo, kad vaikų ir jaunimo sveikata kelia visuomenės susirūpinimą, o tai su-ponuoja sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo

politikos plėtotę asmens, šeimos, ugdymo įstaigų, bendruomenės ir visos visuomenės lygmenyse. Viena iš valstybės vizijų ir pokyčių sričių yra su- manios visuomenės kūrimas, kuris tiesiogiai susijęs su gera visuomenės sveikatos būkle, užtikrinančia kiekvieno asmens aktyvų dalyvavimą visuomeni- niame gyvenime. *Vaiko gerovės valstybės politi-*

kos koncepcijoje¹, Valstybinės švietimo strategijos 2003–2012 metų nuostatose² teigiama, kad vaikui būtina sudaryti sąlygas augti kiek įmanoma sveikam ir gyvenanti saugioje aplinkoje, jaustis mylimam ir vertingam, plėtoti savo socialinius tarpasmeninius santykius ir pasitikėjimą. *Vaiko gerovės valstybės politikos strategijoje ir jos įgyvendinimo priemonių 2005–2012 metų plane*³ akcentuojama, kad svarbu sudaryti sąlygas vaikui visavertiškai gyventi šeimoje, aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime, apsaugoti jį nuo visų formų smurto, išnaudojimo, trukdymo mokytis ir prireikus užtikrinti jam tinkamą asmens sveikatos priežiūrą ar medicininę pagalbą. Priemonių plane nubrėžiamos gairės gerinti vaikų sveikatos apsaugą, didinti vaikų sveikatos priežiūros paslaugų įvairovę ir prieinamumą.

Galima teigti, kad Vaiko gerovės politikos koncepcija, Valstybinės švietimo strategijos 2003–2012 metų nuostatos akcentuoja sąlygų sudarymą prigimtinių vaiko poreikių tenkinimui, kita vertus, koncepcijos įgyvendinimo strategijoje ir plane, nors ir apibrėžiamos vaikų sveikatos priežiūros priemonės, tačiau neišskirtos priemonės, susijusios su vaikų sveikatos ugdymo sąlygų užtikrinimu.

*Vaikų sveikatos stiprinimo 2008–2012 metų programa*⁴ taip pat dar kartą pabrėžiamas sveikatos priežiūros užtikrinimas, patikslinant jos apimtį tokias kaip: vaikų ligų ir traumų pirminę profilaktiką, vaikų sveikatos stiprinimo stebėseną, vaikų sveikos gyvensenos ugdymą, sveikatai palankios aplinkos kūrimą vienijant valstybės ir savivaldybių institucijų, mokyklų bendruomenių, mokslo ir visuomenės pastangas bei specialistų, dirbančių su vaikais, kompetencijų sveikatos stiprinimo klausimais tobulinimą. *Lietuvos sveikatos programa – 2020*⁵, *Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“*⁶ taip pat kaip vieną iš pagrindinių sveikatos stiprinimo perspektyvų pažymi įvairaus amžiaus žmonių grupių sveikos gyvensenos ugdymą kaip sveikos ir veiklios visuomenės raidos prielaidą.

Galima teigti, kad priimti valstybės strateginiai politinio lygmens dokumentai akcentuoja sąlygų formuotis kūrybingai, atsakingai ir atvirai asmenybei sudarymą. Bendrojo ugdymo mokykloms dele-

guojamas ypatingas vaidmuo – kurti vaikų ir jaunimo sveikatos ugdymo aplinkas, diferencijuoti ir individualizuoti ugdymo turinį atsižvelgiant į vaiko interesus, intelektualines išgales, sveikatą.

Šio straipsnio tikslas – atlikti sveikatos ugdymo programų, įgyvendinamų bendrojo ugdymo mokyklose, apžvalgą ir atskleisti sveikatos ugdymo proceso kaitos tendencijas bendrojo ugdymo mokyklose.

Metodai: mokslo šaltinių ir dokumentų analizė.

Sveikatos ugdymo bendrosios ir prevencinės programos bendrojo ugdymo mokyklai

Pagrindinis dokumentas, reglamentuojantis ugdymo turinį bendrojo ugdymo mokyklose, yra bendrosios programos. Bendrųjų programų projekte (1994)⁷ Sveikatos ugdymo programa apibūdinama kaip universalioji, ugdanti sveiką gyvenseną, integruojama į mokomuosius dalykus. Įvardytos sveikatos ugdymo turinio temos (mano kūnas, asmens higiena, žmogaus psichologiniai aspektai, bendravimo įgūdžiai, šeima ir sveikata, maistas, mityba ir t. t.) pateikiamos koncentrais: I–IV kl., V–VI kl., VII–VIII kl., IX–X ir XI–XII kl., jų įgyvendinimas remiasi spiralės principu, t. y. programos temos kartojamos nuosekliai tam tikrais intervalais per visą mokymosi laiką, atsižvelgiant į vaikų amžiaus tarpsnio ypatumus, gilinant mokinių žinias, lavinant gebėjimus ir ugdant vertybines nuostatas. Vis dėlto į 1997 metais patvirtintas Bendrąsias programas I–X klasėms Sveikatos ugdymo integruojamoji programa (kaip ir kitos Bendrųjų programų projekte pateiktos integruojamosios programos) nebuvo įtraukta ir tik 2000 metais Švietimo ir mokslo ministerija patvirtina *Universaliasias sveikatos ugdymo bei rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programas*⁸, kurios iš esmės atkartoją prieš tai Bendrųjų programų projekte (1994) pateiktą sveikatos ugdymo programos turinį. Pastarosios Sveikatos ugdymo universaliosios programos turinys buvo sudarytas iš dešimties temų: pažink save; asmens higiena; aš ir kiti; maistas ir mityba; veikla, poilsis ir fizinis aktyvumas; kūno apsauga; aplinka ir sveikata; žalingi įpročiai; medžiagų vartojimas ir piktnaudžiavimas; šeima ir sveikata; ligos ir jų prevencija, kurias dalykų mokytojams rekomenduota integruoti formaliose ir neformaliose ugdymo aplinkose, bendradarbiaujant su mokinių tėvais. Įgyvendinant sveikatos ugdymo programas rekomenduota remtis S. Hagar

¹ Vaiko gerovės valstybės politikos koncepcija. Valstybės žinios, 2003-05-30, Nr. 52-2316.

² Valstybinės švietimo strategijos 2003–2012 metų nuostatos. Valstybės žinios, 2003-07-4, Nr. IX-1700.

³ Vaiko gerovės valstybės politikos strategija ir jos įgyvendinimo priemonių 2005–2012 metų planas. Valstybės žinios, 2005, Nr. 25-802.

⁴ Vaikų sveikatos stiprinimo 2008–2012 metų programa. Valstybės žinios, 2008-09-11, Nr. 104-3979.

⁵ Lietuvos sveikatos programa – 2020. Prieiga per internetą: <http://www.lsp2020.lt/node/1>

⁶ Lietuvos pažangos strategija Lietuva 2030. Prieiga per internetą: <http://www.lrv.lt/bylos/veikla/2030.pdf>

⁷ Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos. I–X klasė. Prieiga per internetą: <http://www.pedagogika.lt/puslapis/bp.htm>

⁸ Universaliosios sveikatos ugdymo ir rengimo šeimai bei lytiškumo ugdymo programos. Prieiga per internetą: http://www.ebiblioteka.lt/resursai/LR_ministerijos/SMM/15rs_ugd_univers_prg.pdf

(1994) modeliū, pažyminčiu sveikos gyvenenos informacijos ir žinių pateikimą ir vertybinių nuostatų formavimą, tikintis sveikatai palankaus mokinių elgesio pokyčių.

Greta Universaliųjų sveikatos ugdymo bei rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programų (2000), Švietimo ir mokslo ministerijos buvo patvirtinta ir keletas prevencinių programų, kurias mokykloms buvo rekomenduojama taip pat privalomai integruoti į ugdymo procesą. *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa* (2003, 2005)⁹ skirta ikimokyklinio amžiaus vaikams, pradinių klasių, 5–8 klasių bei 9–10 klasių mokinių rengimui gyvenimui už mokyklos ribų bei suaugusiųjų gyvenimui greitai kintančioje visuomenėje, jų asmeninių ir socialinių (gyvenimo) įgūdžių, tokių kaip: savęs pažinimo, bendravimo, problemų sprendimo, sprendimų priėmimo, kūrybinio ir kritinio mąstymo, mokėjimo atsispirti neigiamai bendraamžių ir socialinės aplinkos įtakai, ugdymui. *Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa* (2006) bei *metodinės rekomendacijos* (2006¹⁰) skiriamos ugdytojams, siekiantiems tikslingai ugdyti mokinių socialinius įgūdžius, motyvuojant vaikus ir paauglius sveikai gyventi, nevartoti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų. *Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programa* (2007)¹¹ skirta ugdyti brandžią asmenybę ir rengti mokinius šeimos gyvenimui, suteikiant vaikams žinių ir padedant išsiugdyti dorovingos, brandžios, savarankiškos, kritiškai mąstančios ir masinės kultūros įtakoms atsparios asmenybės bruožus, kurie svarbūs žmogaus saviškai, brandžių tarpasmeninių santykių plėtojimui, funkcionalios šeimos kūrimui, atsakingos tėvystės ir motinystės įgūdžių įgijimui. Programa kartu su metodine medžiaga mokytojams skirta mokyklinio amžiaus vaikams ir tėvams (globėjams).

Analizuojant pristatytą sveikatos ugdymo programų tikslus ir ugdymo turinį galima pastebėti jų panašumus ir persidengimą siekiant universalių prevencinių tikslų. Taigi, programos gali būti apibūdinamos kaip viena kitą papildančios, jas Švietimo ir mokslo ministerija nurodo įgyvendinti bendrojo ugdymo mokytojams: 1) remtis pedagogo kompetencijomis ir integruoti į mokomųjų dalykų turinį arba 2) sveikatos ugdymą kaip savarankišką dalyką (iš pasirinkamų pamokų sąrašo) įgyvendinti tikslinė-

se klasėse ar visose klasėse; 3) integruoti sveikatos ugdymo veiklas į neformaliojo švietimo programas (popamokines veiklas ar projektines veiklas); 4) integruoti sveikos gyvenenos ir gyvenimo įgūdžių ugdymą klasės valandėlėse.

Sveikatos ugdymo tikslų įgyvendinimas Lietuvos švietimo institucijose remiasi sveikata stiprinančių mokyklų tinklo, kompleksinės tarpsektorinės veiklos plėtra, kuriant bendrojo ugdymo mokyklose saugias ir sveikas mokymosi aplinkas, organizuojant popamokinę, projektinę ar kitą veiklą siekiant ugdyti vaikų ir jaunimo gyvenimo įgūdžius.

Atnaujintose *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiose programose* (2008)¹² akcentuojamas bendrųjų kompetencijų ugdymas, svarbus asmens brandai, rengimuisi mokytis visą gyvenimą ir sėkmingai profesinei karjerai. Ugdymo turinys Bendrosiose programose apibrėžiamas aprašant ugdymo tikslus, mokinių mokymosi pasiekimus, susietus su mokinių (viduriniame ugdyme) bendrosiomis kompetencijomis (mokėjimo mokytis, komunikavimo, pažinimo, socialine pilietine, iniciatyvumo ir kūrybingumo, asmenine ir kultūrine). Bendroji asmeninė kompetencija Bendrosiose programose (2008) inkorporuoja mokinio asmeninių savybių tobulinimą, pasitikėjimą savimi, jausmų ir emocijų valdymą, rūpinimąsi savo ir kitų sveikata. Bendrosios asmeninės kompetencijos ugdymas apibrėžiamas Bendrųjų programų 11 priede pateiktoje *Sveikatos ir gyvenimo įgūdžių integruojamoje programoje*¹³, kurioje atsakoma tradicinių sveikatos ugdymo turinio temų formuluočių, apibrėžiami mokinių pasiekimai pateikiant deklaratyvias, abstrakčias mokinių gebėjimų formuluotes (pavyzdžiui: *gebėti rūpintis savo sveikata, dvasios bei kūno grožiu; prisitaikyti sparčiai besikeičiančioje aplinkoje*, p. 1315). Sveikatos ir gyvenimo įgūdžių integruojamojoje programoje nėra apibrėžiami sveikatos įgūdžiai, kai toks sąvokos naujadaras semantiškai sunkiai (arba negali būti) apibrėžiamas, pasidaro nebeaišku, kokius mokinių sveikatos gebėjimus mokytojui aktualu ugdyti. Taigi, sveikos gyvenenos ugdymo sritys pateikiamos chaotiškai, nesilaikant loginių prasmų. Analizuojant šios programos turinio sandarą darytina išvalga, jog mokinių sveikatos ugdymo įgyvendinimas mokytojams, kurie rėmėsi šia programa, galėjo būti proble-

⁹ Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa (2004). Prieiga per internetą: http://www.ntakd.lt/visuomene/files/Gyvenimo_igudziu_ugdymo_programa.pdf

¹⁰ Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa. 2006 m. kovo 17 d. Nr. ISAK-494. Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/dokpaieska/forma_1.htm

¹¹ Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programa (2007). Prieiga per internetą: <http://www.smm.lt/ugdymas/docs/2007-02-07-ISAK-179.pdf>

¹² Pagrindinio ugdymo bendrosios programos (2008). Prieiga per internetą: http://portals.emokykla.lt/bup/Puslapiai/pagrindinis_ugdymas_bendras.aspx
Pradinio ugdymo bendrosios programos (2008). Prieiga per internetą: http://portals.emokykla.lt/bup/Puslapiai/pradinis_ugdymas_bendras.aspx
Vidurinio ugdymo bendrosios programos (2008). Prieiga per internetą: http://portals.emokykla.lt/bup/Puslapiai/vidurinis_ugdymas_bendras.aspx

¹³ Sveikatos ir gyvenimo įgūdžių integruojamoji programa (2008). Prieiga per internetą: http://portals.emokykla.lt/bup/Puslapiai/pagrindinis_ugdymas_sveikatos_ir_gyvenimo_igudziu_programa_bendros_nuostatos.aspx

miškas dėl neapibrėžto programos turinio ir mokinių pasiekimų vertinimo. Kita vertus, stokojama mokslinių tyrimų, kuriuose būtų analizuojamas ir vertinamas sveikatos ugdymo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose veiksmingumas ir kokybė. Mokslininkai (Peterson, Cooper, Laird, 2001) pabrėžia mokyklos sveikatos ugdymo proceso struktūros, integruojančios tyrimus ir teorinius modelius, būtinumą. Teigiama, kad tyrimai ir teoriniai modeliai suteikia ugdymams patikimą ir empiriškai vertingą informaciją, kurią galima laikyti sveikatos ugdymo praktikos pagrindu. Taip pat remiamasi nuostata, kad sveikatos informacija mokiniams turi būti teikiama iš empiriškai vertingų šaltinių, tokių kaip profesionalūs ir akademiniai žurnalai ir vadovėliai.

Nors 2008–2011 mokslo metus galima vertinti kaip besikeičiančio požiūrio į Lietuvos švietimo įstaigose įgyvendinamą ugdymo turinį, orientuotą į mokinių bendrųjų kompetencijų ugdymą, sveikatos ugdymo padėtis išliko problemiška. Būtina tobulinti programų įgyvendinimą šalies mokyklose, kelti naujus prioritetinius tikslus ir uždavinius: derinti formalias sveikatos ugdymo ir prevencines programas tarpusavyje; atsižvelgti į kultūrinius mokinio ir jo šeimos aplinkos veiksmus, formuoti nuostatas ir vertybes, kurios stiprintų jauno žmogaus ryžtą gyventi sveikai. Prioritetas turėtų būti teikiamas ne šviečiamajai veiklai, bet nuolatiniam sistemingai įgyvendinamam ugdymui ir naujoms veiksmingoms ugdymo formoms ar metodams.

Sveikatos ugdymo naujovės bendrojo ugdymo mokykloje

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo (Žin., 1991, Nr. 23-593; 2011, Nr. 38-1804) 56 straipsnio 12 punktu ir atsižvelgiant į Lietuvos Respublikos Vyriausybės programos priemonę Nr. 1072 (545, 697, 737, 778, 786, 815) „Parengti ir patvirtinti Sveikatos ir gyvenimo įgūdžių ugdymo programos bei jos įgyvendinimo priemonių plano ikimokyklinėse ugdymo įstaigose ir mokyklose, dirbančiose pagal priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, pakeitimus“, taip pat Vyriausybės programoje numatytą išipareigojimą sistemingai plėtoti mokinių sveikatos (savęs pažinimo, sveikos gyvensenos, kūno kultūros, sveikos mitybos, savikontrolės) ugdymo įgyvendinimą, patvirtinta nauja *Sveikatos ugdymo bendroji programa*¹⁴.

Skirtingai nei ankstesnėms sveikatos ugdymo programoms, naujajai suteiktas bendrųjų programų statusas, pažymintis sveikatos ugdymo įgyvendinimo su kitais mokomaisiais dalykais lygiavertiškumą, nors praktiniu lygiu nėra aišku, kaip šis principas bus realizuojamas. Programoje išskirtos keturios pagrindinės sveikatos ugdymo sritys: *sveikatos ir sveikos gyvensenos samprata; fizinė sveikata* (fizinis aktyvumas, sveika mityba, veikla ir poilsis, asmens ir aplinkos švara); *psichikos sveikata* (savivertė, emocijos ir jausmai, pozityvus mąstymas); *socialinė sveikata* (socialinis sąmoningumas, bendravimas, rizikingo elgesio prevencija), atspindinčios holistiškos sveikatos sampratos turinį. Programoje apibrėžta mokinių gebėjimų raida, pasiekimai (žinios ir supratimas, gebėjimai, vertybinės nuostatos) ir turinio apimtys nuo pradinių klasių iki mokyklos baigimo, akcentuojamas sveikatos ugdymui palankios aplinkos kūrimas. Naujoji programa remiasi aiškia sandaros struktūra, tačiau programos įgyvendinimas nėra iš esmės keičiamas ar atnaujinamas, paliekamas universalaus sveikatos ugdymo turinio integravimas į įvairius mokomuosius dalykus (pavyzdžiui, dorinis ugdymas sudaro sąlygas ugdyti savojo Aš suvokimą, savo vertės jausmą ir savigarbą, bendravimo ir bendradarbiavimo etiką bei kultūrą, puoselėti savitarpio pagalbą, pagarbą, teisingumą, pakantumo nuostatas ir jausmus ir t. t.; gamtamokslinis ugdymas padeda suprasti ryšius tarp žmogaus kūno funkcijų ir fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, poilsio ir kt. poreikių, numatyti veiklos pasekmes sau ir aplinkai; kūno kultūra padės išsiugdyti sveikatą stiprinančio mankštinimosi ir fizinio aktyvumo poreikį, stiprins savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius, atskleis fizinio ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros gerinimu, sveikatos stiprinimu ir saviraiškos galimybėmis). Taip pat mokyklų bendruomenėms deleguojama atsakomybė savarankiškai priimti sprendimus, susijusius su tiksliniu sveikatos ugdymo (apimančio prevencija) programų įgyvendinimu, remiantis mokinių asmens sveikatos priežiūros duomenimis ir poreikiais.

Vis dėlto norėtusi atkreipti dėmesį į tai, kad nuolatini sveikatos ugdymo programų turinio atnaujinimas (1994, 2000, 2008, 2012) nėra paremtas sistemingu jų praktinio įgyvendinimo (išskyrus pavienius mokslininkų tyrimus: Juškeliene ir kt., 2006, Gudžinskienė ir kt., 2007, Ustilaitė ir kt., 2009), gerosios mokyklų patirties taikant efektyvius ir patikrintus modelius, probleminių klausimų, sveikatos

¹⁴ Sveikatos ugdymo bendroji programa. Valstybės žinios, 2012-09-08, Nr. 105-5347.

ugdymo kompetencijos vertinimu, todėl kokybiniai mokinių sveikatos ugdymo praktikos tobulinimo pokyčiai nėra analizuojami ir grindžiami mokslinių tyrimų išvadomis ir rekomendacijomis.

Lietuvos mokyklų pedagogų bendruomenėms neišvengiamai kyla klausimų, susijusių su dalykų (biologijos, etikos, kūno kultūros ir kitų) mokytojų kaip sveikatos ugdytojų veiklos, kompetencijos vertinimu ir koordinatoriaus atsakomybės skyrimu pedagogui ar kitam mokyklos specialistui, gebančiam vadovauti sveikatos ugdymo procesui formalioje ir neformalioje mokyklos, užmokyklinėje aplinkoje. Išlieka atviras ir keliantis diskusijas mokinių pasiekimų vertinimas, nors Programoje nurodoma, kad ugdant mokinių sveikatą turėtų būti taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas, remiantis Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo samprata, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. vasario 25 d. įsakymu Nr. ISAK-256 (Žin., 2004, Nr. 35-1150). Vis dėlto sveikatos ugdymo rezultatas – mokinių žinios, gebėjimai ir vertybinės nuostatos, susijusios su sveika gyvensena, išlieka problemiškas dėl sveikatos ugdymo dalyko specifiškumo, jame turėtų dominuoti formuojamojo vertinimo strategijos ir jis neturėtų būti vertinamas kaip kiti mokomieji dalykai (pavyzdžiui, matematika, istorija ir kt.).

Apibendrinimas

Lietuvoje bendrojo ugdymo mokykloms skirtos bendrosios programos, kuriose integruota sveikatos ugdymo tematika, Sveikatos ugdymo bendroji programa ir jos turinys pastaruosius metus buvo ne kartą tobulintas siekiant užtikrinti ugdymo kokybę. Sveikatos ugdymo programų turinio atnaujinimas (viduriniame ugdyme) orientuojamas į holistinės sveikatos sampratos ugdymą ir mokinių bendrąsias kompetencijas (mokėjimo mokytis, komunikavimo, pažinimo, socialinę pilietinę, iniciatyvumo ir kūrybingumo, asmeninę ir kultūrinę). Kita vertus, sveikatos ugdymo programų įgyvendinimas mokyklose nėra sistemingai vertinamas, nors minėtų programų taikymas ugdymo praktikoje gali būti apibūdinamas kaip sudėtingas procesas, pasižymintis kompleksiskumu, verčiantis mokytojus ieškoti sveikatos ugdymo turinio integravimo į mokomųjų dalykų turinį būdų, taikyti mokinių amžiaus grupių poreikius ir galias atitinkančias sveikatos ugdymo ir tikslines

prevencines strategijas. Vis dėlto mokytojų edukacinės veiklos orientyras neatsietinas nuo egzaminų reikalavimų ar mokinių parengimo egzaminams, todėl tikėtina, kad mokytojai koncentruojasi ne į sveikatos ugdymo, o į atitinkamo dalyko ugdymo proceso tikslus ir rezultatus.

Lietuvoje bendrojo ugdymo mokyklų mokytojams deleguota atsakomybė integruoti *Gyvenimo įgūdžių ugdymo, Tabako, alkoholio ir kitų psichika veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos, Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo* programas ir įgyvendinti neformalias mokinių amžiaus grupių poreikius atliepančias prevencines programas. Sveikatos ugdymo ir prevencinių programų įgyvendinimas šiuolaikinėje mokykloje negali būti laikomas sistemingu, nes remiasi atskirų mokytojų entuziastų veikla, pasižymi neišplėtotu edukacinių veiklų koordinavimu ugdymo institucijos viduje (tarp dalykų mokytojų ir kitų mokykloje dirbančių specialistų) ir už jos ribų (su kitomis suinteresuotomis institucijomis), sveikatos ugdymo veiklų mokiniams dubliavimu, paviršutinišku kartojimu ir fragmentacija. Stokojama sveikatos ugdymo ir prevencinių programų efektyvumo vertinimo tyrimų.

LITERATŪRA

1. Gudžinskienė, V., Česnavičienė, J., Suboč, V. (2007). Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose. Mokslinio tyrimo ataskaita. Iš: Švietimo ir mokslo ministerija [interaktyvus]. Prieiga per internetą: http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/kiti/SVEIKOS%20GYVENSENOS%20UGDYMAS%20MOKYKLOSE.pdf
2. Juškelienė, V., Ustilaitė, S., Proškuvienė, R., Kalibatas, J., Naudžiūtė, S. (2006). 11–12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus. Mokslinio tyrimo ataskaita. Iš: Švietimo ir mokslo ministerija [interaktyvus]. Prieiga per internetą: http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/11_12_moks_sveik.pdf
3. Peterson Fred, L., Cooper Randy, J., Laird Justin, M. (2001). Enhancing teacher health literacy in school health promotion: A Vision for the New Millenium. *Journal of School Health*, 71, 4, 138–145.
4. Ustilaitė, S., Kalinkevičienė, A., Juškelienė, V. (2009). Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos įgyvendinimo situacija Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose. *Pedagogika*, 96, 109–115.
5. Zaborskis, A., Vareikienė, I. (2008). Patyčios mokykloje ir jų sąsajos su moksleivių sveikata bei gyvensena. *Medicina*, 44(3), 232–239.
6. Zaborskis, A., Makari, J., Žemaitienė, N. (2002). Lietuvos moksleivių psichologinė būseną. *Biomedicina*, 2, 2, 107–112.

THE TENDENCIES OF CHANGE IN HEALTH PROMOTION
AT SECONDARY GENERAL EDUCATION SCHOOL

Assoc. Prof. Dr. Stasė Ustilaitė¹, Assoc. Prof. Dr. Alina Petrauskienė²
Lithuanian University of Educational Sciences¹, Mykolas Romeris University²

SUMMARY

The goal of the present article is to perform an overview of health education programmes implemented at schools of general education and to disclose trends of changes in the process of health education at schools of general education. The objectives raised for reaching the said goal are to analyze aims and contents of health education and preventive programmes, to make acquainted with innovations of health education at schools of general education as well as problem spheres. The methods applied are analysis of scientific sources and analysis of the documents. Strengthening the health of children and youth and formation of favorable conditions for healthy lifestyle related education are factors stressed in strategic political level documents, and a special role is delegated to schools of general education, i.e. creation of environments for child and youth health education, differentiation and individualisation of education contents with regard to child interests, abilities and health conditions. The major document regulating contents of education at general education institutions is general education programmes. In Lithuania, the general programmes intended for schools of general education have had numerous amendments of integrated health education

contents during the recent years, in order to ensure quality of education through orienting education contents towards development of general competences of school learners. On the other hand, implementation of health education curricula at schools has not been estimated systematically. Meanwhile, teachers' educational activities are in the majority of cases related to preparation of learners for examinations. Therefore, it is believable that school teachers attribute their utmost attention to goals and results of the subjects they teach rather than to health education. For this reason, health education remains a problematic issue that requires improvement in implementation of the General Programme of Health Education and preventive programmes at the country's schools. I.e., it requires mutual combining of formal programmes of health education and preventive programmes, regard to cultural factors of school learners and their family environments, and formation of attitudes and values that would raise every individual's determination to lead a healthy lifestyle.

Keywords: health education, health education programmes, school of general education, content of health education.

Stasė Ustilaitė

Lietuvos edukologijos universiteto Sporto ir sveikatos fakulteto

Sveikatos ir fizinio ugdymo katedra

Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius

Tel. +370 5 279 05 42

El. paštas: sveikata@vpu.lt

Gauta 2012 11 05

Patvirtinta 2012 12 19

Model of the development of coach professional didactic competence in further education

Monta Jakovleva, Assoc. Prof. Dr. Andra Fernate, Prof. Dr. Janis Zidens
Latvian Academy of Sport Education, Latvia

Summary

Purpose of the study was working out structured, theoretically and scientifically substantiated model for the development of coach professional didactic competencies. The object was the process of coach further education. The subject of the research was the development of coach professional didactic competencies in the process of coach's further education. Theoretical framework for the research was based on theories for structuring of coach competencies (Lyle, 2002; Lemyre, Trudel 2004; Bale, 2007; Cote, Gilbert 2009; Duffy 2008) and skills and knowledge integration theory (Baartman, Bruijn 2011). The methodology applied: theoretical methods – analysis of scientific literature, analysis of education documents, content analysis of study programs; empirical methods – coaches inquiry-questionnaire (needs research), expert interviews, video observation, self-assessment of competence; data processing methods – for qualitative data processing (data analysis with QSR NVivo9 software): coding, meta-coding, cluster

analysis (Jaccard similarity coefficient); for quantitative data – mathematical statistics (Spearman rank correlation, Kolmogorov-Smirnov test, Wilcoxon rank test, Mann Whitney U test, Cronbachs alpha and factor analysis).

191 sport coaches involved in the professional development program “Development of the competence of pedagogues involved in vocational education” of ESF project “Competent sports pedagogue” participated in the investigation; in the interviews, concerning the possibilities and the development of the realization of further education for the development of coach professional competence, participated five experts of further education programs; in the inquiry that established self-assessment of coach professional competence participated 36 respondents. After the research, findings and conclusions were formulated. Five groups, characterizing coach professional performance and indicating the needs for the development of coach professional didactic competence in the framework of further education: „independent planner, organizer, assessor”, „independent planner, organizer, program developer”, „independent planner”, “independent program developer”, „independent assessor” - were distinguished. Structured, theoretically and scientifically substantiated model for the development of coach professional didactic competence was worked out. The elements of professional didactic competence: knowledge, skills and attitudes that are incorporated in learning tasks in learning situations and that are to be realized within the framework of professional development program, taking as the foundation coaches’ needs for the development of their professional didactic competence, promoting skills transformation into ability to plan, organize, develop programs, assess athletes and their own professional performance in unpredictable situations – are incorporated in this model.

Keywords: coach, further education, professional competence, professional didactic competence.

Introduction

Coach further education in the context of lifelong education is mostly related to the prospective of employment as well as with the opportunities for self-realization and self-actualization because, in the process of further education, knowledge about innovations in the sphere of sport as well as developed professional competence and raised civic responsibility are enriched.

Characterizing the content of coach professional competence, another competence – general pedagogical competence – is emphasized; it includes didactic competence—knowledge in learning theories, involving the ability to combine didactic aims with means and learning methods, knowledge in sports theory, including the ability to state education aims, to choose adequate methods for reaching aims, to apply acquired technique and conceptual achievements under theoretical basis of particular sport didactics as well as basic knowledge on pedagogical approaches, including the ability to strategically and analytically state the bases of training didactics in definite situations, to analyze study situations, state the possible solutions, and to run pedagogical process (education, learning and self-learning, development and self-development) (Xazoba 2010; Santos, Mesquita, Graca, Rosado 2010).

Some researchers (Mara, Mara 2011) emphasize didactic activities in the development of professional competence. Didactic competence is also mentioned in the profession standard “Sport Coach” where it is characterized as the skill to orientate and act in nonstandard situations and conditions when running trainings. But in the profession standard “Senior Sports Coach” special competencies of professional

activity include didactic activity that is characterized as the skill to orientate and act in nonstandard situations and conditions when planning, organizing and evaluating teaching and learning.

The structure of coach professional didactic competence includes integrated set of knowledge, skills and attitudes necessary to plan, implement and evaluate activities in trainings and competitions (Lyle 2002; Lemyre, Trudel 2004; Bales 2007; Cote, Gilbert 2009; Duffy 2008). Competence development in further education is determined by knowledge and skills integration (Bartman, Bruijn 2011) in the socio-cultural learning organization system approach (Tijl 2005).

The aim of the study is working out structured, theoretically and scientifically substantiated model for the development of coach professional didactic competence.

Methods

Inquiry (questionnaire) was used to state coaches’ opinion on further education. 191 respondents (aged from 20 to 71, professional experience from one year to 30 and over, gender – 72 females (38%) and 119 males (62%) – coming from various regions of Latvia, working in different sports areas and having various levels of education), involved in the professional development program “Development of the competence of pedagogues involved in vocational education” of ESF project “Competent sports pedagogue”, participated in the inquiry.

In the interviews, concerning possibilities and development of the realization of further education for the development of coach professional competence, five experts (three females and two males, professional

experience from 27 to 55 years of further education in the field of sport pedagogy) were involved.

Video observation was applied in learning situations where five theoretic-practical activities were analyzed.

Self-assessment of coach professional competence was also carried out with 36 respondents (age from 25 to 75 years, professional experience from one year to 30 and over, gender – 18 females and 18 males), involved in the professional development program “Development of the competence of pedagogues involved in vocational education” of the ESF project “Competent sports pedagogue”, who voluntarily participated in the study. The coaches under the study were involved in 17 sports: volleyball, basketball, football, floorball, ice-hockey, tennis, chess, draughts, cycling, Nordic skiing, track and field athletics, equestrian events, artistic gymnastics, karate, freestyle wrestling, swimming, and fitness – 11 (35%) of sports games and 20 (65%) of individual sports, five participants had not given their sport.

According to the structuring competence theories, criteria for the assessment of professional didactic competence were developed. The criteria included coach professional activity in four structural components: planning, organization, management, and assessment (Bales 2007; Duffy 2008). Three performance levels were established in definite situations:

- Professional activity in unfamiliar situations.
- Professional activity in predictable situations.
- Professional activity in predictable situations with the help of other specialists.

Results

The analysis of coaches' opinion ($n = 191$) helped identifying two characteristic groups and expressing positive evaluation – *coach benefits* and negative evaluation – *problems in the provision of further education*. Coaches' satisfaction with the opportunities of further education in Latvia and self-assessment of respondent's theoretical knowledge mutually correlate ($r_s = .18$; $p < .05$). Coaches' self-assessment about theoretical professional knowledge correlates with their age ($r_s = -.35$; $p < .01$), years of service ($r_s = -.30$; $p < .01$), practical professional knowledge ($r_s = .17$; $p < .05$), and coaches' opinion that lifelong learning changes people's attitude towards important issues ($r_s = -.23$; $p < .01$). There exists correlation between coaches' views of

lifelong learning where innovative competencies are complemented as well as factors, motivating further education ($r_s = -.18$; $p < .05$). If coaches, in addition, attend courses and seminars then their practical professional knowledge they evaluate as medium or satisfactory ($r_s = -.22$; $p < .01$). There exists the correlation between participation in courses and seminars for coaches and the development of professional competence for further education ($r_s = .24$; $p < .01$) as well as with coaches' views that lifelong learning is being elaborated and put into order of their values system ($r_s = .20$; $p < .01$).

In order to obtain coaches' opinion of lifelong education values, factor analysis for the extraction of most important groups of the values of lifelong education was also performed.

First factor – „*self-realization*” – comprises of three components: lifelong learning helps to change public attitude towards important issues, for example, sports ($r = .765$); obtained knowledge helps to raise self-esteem and promote entrepreneurship ($r = .48$); lifelong learning strengthens links between generations ($r = .456$).

Second factor – “*development of professional competence*” – also comprises of three components: improvement of professional competence in lifelong learning ($r = .708$); obtaining new information in lifelong learning ($r = .627$); lifelong learning promotes understanding of the processes in society and reveals personal attitude towards them ($r = .456$).

Third factor – „*development of innovative methods*” – comprises of three components: getting acquainted with innovative methods ($r = .758$); getting to know the latest tendencies in sports ($r = .757$); the improvement of creative competencies ($r = .629$).

Fourth factor – „*physical and mental health*” – comprises of two components: learning to strengthen mental, physical, and emotional health ($r = .860$); and lifelong learning promotes people's physical and mental development ($r = .773$). The obtained results can be summarized in four lifelong learning groups, in which each of the components is significant and complements each other. All four factors show positive correlations; this means that all of them are important in lifelong education and they enrich one another.

Coaches *positively* evaluate the organization of further education, the content of the courses, the outline of the topics, and the development of professional competence but *negative* opinion demonstrates the negative view on the contents

and organization of the courses and attitude towards students, substantiated by society's higher institutions negative attitude towards sports.

In the research the following coaches' further education problems were stated:

- coaches further education opportunities are sufficient but the offer does not meet the expectations of listed coaches because, in their opinion, there are no taking into account the needs of coaches (e.g., course themes recur, the time of further education courses is not thoroughly considered. They are organized in working time but coaches of age 65 - 71, who already are at retirement age, are very responsible and are afraid of losing their jobs, therefore, the possibilities of attending courses and seminars are limited);

- inadequate offers in particular sports and, therefore, knowledge and developing skills for the growth of coach competence are not improved.

Considering the theory of competence structuring (Bales 2007; Duffy 2008) and taking as the foundation socio-cultural learning organization approach (Tiĭla 2005) and the levels of the European Qualifications Framework (EKI) for Lifelong Learning, criteria for the assessment of professional didactic competence, consisting of coach professional activity in four structural components: planning, organization, management and assessment, where each of the components is characterized by three performance levels in definite situations, were developed.

Five groups, characterizing coaches' professional performance, indicating the needs for the development of their professional didactic competence in the framework of further education – „*independent planner; organizer, assessor*”, „*independent planner; organizer; program developer*”, „*independent planner*”, „*independent program developer*”, „*independent assessor*” – were distinguished.

The conclusion can be drawn that, after summarizing all five activities video fragments, domination of knowledge provision, organized and planned by the lecturer (*Jaccard's Coefficient = .57*), was observed but dynamic coaching skill development was observed less; such learning situations do not contribute to the development of professional didactic competence.

The effectiveness of further education determines the understanding of further education process and the ability to raise coaches' needs and apply interactive learning methods. Essential is systematic approach in planning the process of further education.

The cluster analysis of expert interviews shows that four directions of activities that should be planned, taking into account the needs of coaches, and realized in the framework of coaches' further education program should be formed in further education. This means that:

- 1) seminars should be planned according to coaches' education qualification levels, ensuring that in the framework of education program coaches would improve their knowledge and develop skills in the organization of training sessions and competitions, and in their assessment (*Jaccard's coefficient = 0.33, p<0.05*);

- 2) seminars should be planned in different sports, providing innovative *knowledge* in particular sport. In the framework of the program should be developed skills of assessing training sessions and competitions (*Jaccard's coefficient = 0.5, p<0.05*);

- 3) seminars should be planned for the highest level professional category coaches. Knowledge and skills of organizing training sessions and competitions (*Jaccard's coefficient = 0.33, p<0.05*) and skills of planning training sessions and competitions (*Jaccard's coefficient = .5, p<0.05*) should be integrated in the programs of professional development;

- 4) separate courses and seminars for coaches should be planned accordingly to their needs. Coaches should be motivated to pursue further education. In the framework of the programs for professional development should be improved knowledge and developed skills in the planning of training sessions and competitions (*Jaccard's coefficient = .5, p<0.05*) as well as in their organization (*Jaccard's coefficient = .66, p<0.05*) and in conducting them (*Jaccard's coefficient = .33, p<0.05*).

For the formation of the model for the development of coach professional didactic competence in further education as the foundation we took the theory of skills and knowledge integration (Baartman, Bruijn 2011), coach competence structuring theory (Duffy 2008; Bales 2007), socio-cultural learning organization system approach (Tiĭla 2005), and theoretically justified criteria for the evaluation of coach professional didactic competence.

Model for the development of coach professional didactic competence in further education has the following components (Figure 1):

- the aim of further education program, concerning the development of coach professional didactic competence (the aim is set forth according to adult needs);

- elements of professional didactic competence (knowledge, skills, attitudes). Didactic elements of competence transformed into the process of integration;
- learning tasks that, considering coaches' needs, include learning situations;
- learning situations, emerging in the process of further education;
- coaches' needs in the development of professional didactic competence (learning tasks in learning situations);
- professional didactic competencies to be improved (ability to plan, organize, make programs, perform and conduct as well as assess in unpredictable situations);
- coaches' groups (five groups characterizing professional performance with each group specific needs for the development of professional didactic competence).

Coaches of this group are characterized by ability to develop annual plans for training sessions (technically, tactically, physically, and mentally) as well as long-term training plans (technically, tactically, physically, and mentally), taking as the foundation the principles of sports science, the ability independently to organize and conduct training sessions and competition activities, the ability independently to assess students and their activity as well as the results of the competitions. Using professional didactic competence evaluation criteria, they can determine the level of competence, i.e., can conduct and supervise the work and learning activities, assessment and improvement in unpredictable situations. The coaches of this group should develop didactic competence: the ability to develop programs.

Basic characteristics and development opportunities for the second group of coaches of the model for the development of coach professional didactic competence in further education: *“an independent planner, organizer, creator of the program”* – are as follows.

Coaches of this group indicate that they improve professional knowledge – partly independently and partly with the help of other specialists. Coaches independently plan and implement professional programs appropriate to their sport; create and implement concepts and programs appropriate to their sport; organize and conduct training sessions and competitions.

Using the criteria for the evaluation of professional didactic competence, the competence of the level, i.e., the ability to perform complex technical or professional activities, to take responsibility for decision-making in unpredictable work or study contexts can be determined.

Coaches of this group should develop didactic competence: the ability to assess their trainees and their professional performance. Analyzing their trainees' results in competitions and tests, coaches of this group assess the performance partly independently and with the help of other specialists.

Basic characteristics and development opportunities for the third group of coaches of the model for the development of coach professional didactic competence in continuing education: *“independent planner”* – are as follows.

Coaches of this group independently plan and implement professional long-term programs appropriate to their sport; create and implement

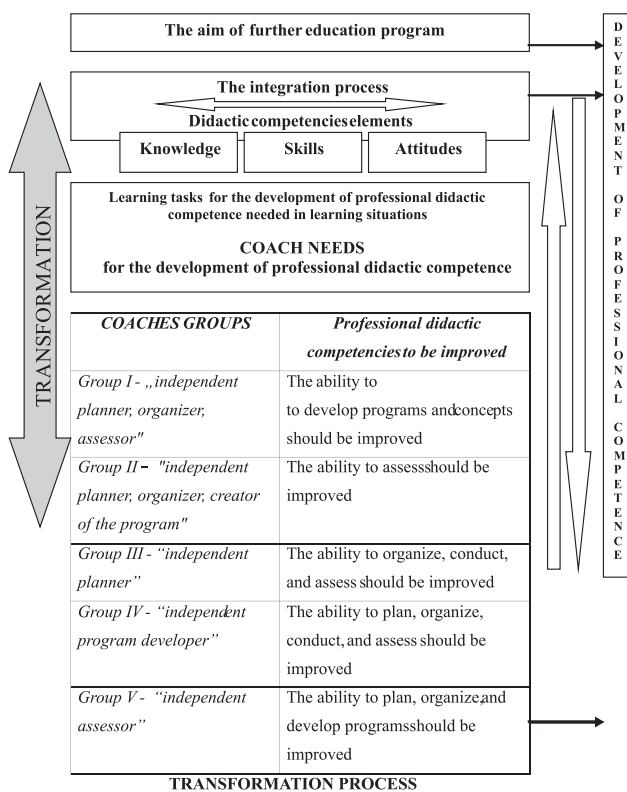


Figure 1. Model for the development of coach professional didactic competence in further education

Basic characteristics and development opportunities for the first group of coaches: *„independent planner, organizer, assessor”* within the further education model for the development of coach professional didactic competence - are as follows.

concepts and programs appropriate to their sport both independently and with the help of other specialists; with the help of other specialists organize and conduct training sessions, appropriate to their trainees' age and abilities; organize cooperation with the help of other specialists in their professional activity and it is mostly carried out in seminars; partly independently and in collaboration with other specialists as well as in collaboration with different sport specialists, assess theirs and their trainees' professional activity. The results of the competitions are analyzed with the help of video material.

Coaches of this group should develop didactic competence: the ability to organize, conduct, and assess in unpredictable situations.

Basic characteristics and development opportunities for the fourth group of coaches of the model for the development of coach professional didactic competence in further education: "*independent program developer*" – are as follows.

Coaches of this group independently and with the help of other sport specialists plan and implement professional programs appropriate to their sport; independently create and implement concepts and programs appropriate to their sport; the organization of cooperation in their professional activity is carried out partly independently – by consulting other specialists; partly independently assess theirs and their trainees' professional activity.

Coaches of this group should develop didactic competence: the ability to plan, organize, conduct, and assess in unpredictable situations.

Basic characteristics and development opportunities for the fifth group of coaches of the model for the development of coach professional didactic competence in further education: "*independent assessor*" – are as follows.

Coaches of this group independently and with the help of other sport specialists (sport specialists, program managers, and heads of sports federations) create and implement concepts and programs appropriate to their sport; partly independently plan and implement professional programs appropriate to their sport; according to the results of competitions, independently assess trainees' and their professional activity; organize and conduct training sessions both independently and with the help of other specialists; the organization of cooperation in their professional activity is carried out partly independently, other coaches are also involved in the organization of competitions; independently assess theirs and their trainees' professional activity.

Coaches of this group should develop didactic competence: the ability to plan, organize, and make programs in unpredictable situations.

The groups of coaches are generalized and they have been formed, considering self-assessment of coach competence.

To ensure integration and transformation in further education within the model of the development of professional didactic competence, coach activity should be based on the learning to choose approach: continuous professional development with the possibility to choose. Alongside with the possibility to choose is promoted responsibility and the sense of autonomy.

Basic characteristics of coach professional activity, incorporated in the model, are formed considering the levels of activity within particular situation that are assessed in unpredictable situations and in predictable situations with the help of other specialists. For the determination of the level of activity, corresponding to definite situation, three levels of professional didactic competence, corresponding to the level of coach activity in definite situation, are worked out.

The expected learning outcome is integration and transformation of knowledge, skills, and attitudes, raising coach professional didactic competence to higher level so that, when the next time attending seminar, learning situations improve further.

Discussion, conclusions and recommendations

The authors (Côté, Gilbert 2009) suggest that coaches should meet athletes' needs and help them fulfil their goals as defined by specific coaching context.

Profession standards describe competencies as the indicators of the achievement, while achievement scores describe the behaviour manifested in terms of knowledge, skills, and attitudes.

Researching the content of professional didactic competence, the defined understandings of competence (Tiĳla 2005; Duffy 2010; EQF for lifelong learning approach) helped to structure coach competence self-assessment data, learning tasks in learning situations with the emphasis on the improvement of coach professional didactic competence.

Structured, theoretically, and scientifically substantiated model for the development of coach professional didactic competence with integrated elements of professional didactic competencies:

knowledge, skills, and attitudes, that are incorporated in learning tasks in learning situations and that are to be realized within the framework of the program for professional development, taking as the foundation coaches' needs for the development of their professional didactic competence, promoting skills transformation into ability to plan, organize, develop programs, and assess athletes and their own professional performance in unpredictable situations – was worked out.

Considering the results of the empirical study, structured, theoretically based, and scientifically justified model for the development of coach professional didactic competence within the framework of further education, on the basis of worked out recommendations for further education program makers and organizers (*For Latvian Coach Further Education Centre et al.*), was developed:

1. Before the implementation of further education programs the awareness of the target groups, using the criteria for the evaluation of professional didactic competence (in structural components of planning, organization, conducting training sessions, and assessment) as well as considering the levels of their professional performance for further improvement of professional competence in the framework of continuing education, should be raised.

1.1. Focus should go on the needs of target groups, the improvement of their professional didactic competence in the framework of further education.

1.2. The content of coach further education programs must focus on knowledge, skills, and attitudes integration in learning situations, facilitating the transformation process.

1.3. The process of further education should be outlined in four directions of activities that should be planned taking into account coaches' needs and should be implemented in the framework of the program for coach professional development.

Seminars that should be organized:

– *For coaches (according to the levels of the qualification of education).*

Content should focus on athletes' trainings and competitions activity organization and assessment and the study unit – on knowledge in organizing training sessions and their assessment. When

building professional competence, greater attention should be paid to the ability of cooperation;

– *For high class coaches (with the highest level of professional category).*

Content should focus on knowledge in organization and planning. Foreign sport specialists should be invited for the exchange of experience.

– *For coaches of particular sports.*

Content of professional development education program should focus on the assessment of athletes' training and competition performance. Foreign sport specialists of particular sports should be invited for exchange of experience.

– *Separate courses, seminars for coaches.*

Keyword: coaches' *needs* and *motivation*. The content of professional development programs focuses on coaches' knowledge and skills in planning, organization, and conducting of training sessions and competitions. The emphasis is on the integration of knowledge and skills, coaches' activity planning, organization, and conducting training sessions.

The organization of further education should be planned in five groups, taking into account coaches' needs.

Group I: Coach „*independent planner, organizer, assessor*” – the ability to develop programs and concepts should be improved.

Group II: Coach „*independent planner, organizer, program developer*” – the ability to assess athletes' and their own professional performance should be improved.

Group III: Coach „*independent planner*” – the ability to organize and conduct training sessions and competitions, the ability to assess sportsmen and their own professional performance should be improved.

Group IV: Coach „*independent program developer*” – the ability to plan and conduct training sessions and competition activities, the ability to assess athletes' and their own professional performance should be improved.

Group V: Coach „*independent assessor*” – the ability to plan training process, to develop programs, organize, and conduct training sessions and competitions should be improved.

REFERENCES

1. Baartman, L.K., Bruijn, E. (2011). Integrating knowledge, skills and attitudes: Conceptualising learning processes towards vocational competence. *Education Research Review*, 6, 125–134.

2. Bales, J. (2007). The Status of Coach Education: Towards a Global Framework. Paper presented at the International council for coach education global coach conference, Beijing Sport University, September 2007. Retrieved: August 20, 2011 from: http://www.icce.ws/conference/beijing2007/Document/keynotes/Paper_John_Bales_Keynote_1.pdf
3. Côté, J., Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 4, 307–232.
4. Duffy, P. (2008). Implementation of the Bologna process and model curriculum development in coaching. In: *Higher Education in Sport in Europe. From labour market demand to training supply*, (pp. 80–108).
5. *European Qualifications Framework (EQF)* (2009), 15.
6. Mara, D., Mara, E. (2011). Didactical formed for academic career. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 1410–1414.
7. Lemyre, F., Trudel, P. (2004). The Learning Process Within the Coach Role. *Avante*, 10 (3), 40–55.
8. Lyle, J. (2002). *Sport Coaches Concepts: a Framework for Coaches' Behaviour*. 338.
9. Profesijas standarts: vecākais sporta veida treneris [Profession Standard: "Senior Sports Coach"]. Retrieved August 4, 2011 from: <http://visc.gov.lv/saturs/profizgl/standarti/ps0293.pdf>
10. Profesiju standarts: Sporta treneris [Profession Standard "Sport Coach"]. Retrieved January 12, 2011 from: <http://visc.gov.lv/saturs/profizgl/standarti/ps0153.pdf>
11. Santos, S., Mesquita, I., Graca, A., Rosado, A. (2010). What coaches value about coaching knowledge: a comparative study across a range of domains. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 22, 2, 96–112.
12. Tiļļa, I. (2005). *Sociālkultūras mācīšanās organizācijas sistēma* [Organization System of Learning Social Culture], 39–52.
13. Хазова С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту [онлайн]. [просмотр 27 марта 2011]. Доступно: <http://www.rae.ru/monographs/61-2397>.

TRENERIO PROFESINIŲ DIDAKTINIŲ KOMPETENCIJŲ TOLESNIO TOBULINIMO MODELIS

*Monta Jakovleva, doc. dr. Andra Fernate, prof. dr. Janis Zidens
Latvijas kūno kultūras akadēmija*

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas – sukurti sustruktūrintą, teoriškai ir mokliškai pagrįstą trenerio profesinių didaktinių kompetencijų tobulinimo modelį. Tyrimo objektas – trenerio tolesnio ugdymo procesas. Tyrimo subjektas – trenerio profesinių didaktinių kompetencijų tobulinimas tolesnio ugdymo procese. Teorinė darbo struktūra: trenerio kompetencijų sustruktūrinimo (Lyle, 2002; Lemyre, Trudel, 2004; Bales, 2007; Cote, Gilbert, 2009; Duffy, 2008), įgūdžių ir žinių integracijos (Baartman, Bruijn, 2011) teorijos. Metodologija: teoriniai metodai – mokslinės literatūros analizė, švietimo dokumentų analizė, mokymo programų turinio analizė; empiriniai metodai – trenerių tyrimas – apklausa (poreikių tyrimas), ekspertų apklausa, vaizdo įrašų stebėjimas, savo kompetencijų vertinimas; duomenų apdorojimo metodai – kokybinis duomenų apdorojimas (duomenų analizė su QSR NVivo9 programine įranga): kodavimas, metakodavimas, klasterinė analizė (Žakardo panašumo koeficientas); kiekybinis duomenų apdorojimas – matematinė statistika (Spirmeno ranginė koreliacija, Kolmogorovo-Smirnovo testas, Vilkoksono ranginis testas, Mano-Vitnėjaus U testas, Kronbacho alfa ir faktorinė analizė).

Tyrimo dalyviai: 191 sporto treneris, įsitraukęs į ESF projekto „Kompetentingas sporto pedagogas“ profesinio tobulinimo programą „Trenerių kompeten-

cijų tobulinimas profesinio švietimo procese“; 5 tolesnio ugdymo programų ekspertų interviu apie tolesnio trenerių profesinių kompetencijų ugdymo galimybes; 36 respondentų apklausa, pagal kurią buvo nustatomas trenerių profesinių kompetencijų įšvertinimas.

Rezultatai ir išvados: išskirtos penkios grupės, apibūdinančios trenerio profesinį darbą ir nurodančios trenerių profesinių kompetencijų ugdymo reikmes tolesnio ugdymo programoje: „savarankiškas planuotojas, organizatorius, vertintojas“, „savarankiškas planuotojas, organizatorius, programų vykdytojas“, „savarankiškas planuotojas“, „savarankiškas programų vykdytojas“, „savarankiškas vertintojas“.

Sukurtas sustruktūrintas, teoriškai ir mokliškai pagrįstas trenerių profesinių didaktinių kompetencijų ugdymo modelis, kuriame integruoti profesinių didaktinių kompetencijų elementai: žinios, įgūdžiai ir požiūriai yra susieti su mokymosi proceso užduotimis ir įtraukti į profesinio ugdymo programą, svarbiausiu trenerių profesinių didaktinių kompetencijų tobulinimo poreikiu laikant gebėjimo planuoti, organizuoti, įgyvendinti programas, vertinti sportininkų ir savęs paties profesionalumą nenusėjamose situacijose ugdymą.

Raktažodžiai: treneris, tolesnis tobulinimas, profesinė kompetencija, profesinė didaktinė kompetencija.

Visuomenės sveikatos studentų gyvenšana ir fizinis aktyvumas

*Prof. dr. Rimantas Stukas, Valerij Dobrovolskij, Saulius Adomaitis
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas*

Santrauka

Vienas pagrindinių žmogaus sveikatą lemiančių veiksnių yra jo gyvenšana. Gyvenšana apima mitybos, fizinio aktyvumo, tabako bei alkoholio vartojimo ir kitus įpročius. Šie įpročiai tarpusavyje glaudžiai susiję ir daro įtaką žmogaus sveikatai. Ypač svarbu, kad tinkami įpročiai susiformuotų kuo jaunesniame amžiuje, kai žmogus priima daugiausia informacijos, formuoja savo gyvenimo būdą. Visuomenės sveikatos studentai – būsimieji specialistai, jie turėtų rengtis ne tik šiuolaikiškai spręsti globalias visuomenės sveikatinimo problemas, bet ir patys sveikai gyventi, saugoti savo sveikatą, ja rūpintis ir būti pavyzdžiu aplinkiniams.

Darbo tikslas – įvertinti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto visuomenės sveikatos studentų gyvenšenos ypatumus ir fizinį aktyvumą. Tyrimas atliktas 2012 metų kovo mėnesį. Duomenims rinkti naudotas anoniminės anketinės apklausos metodas. Apklausti 128 Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto visuomenės sveikatos studentai. Statistinė duomenų analizė atlikta taikant SPSS Statistics 16.0.

Tyrimo rezultatai parodė, kad beveik pusė visuomenės sveikatos studentų savo mitybą vertina kaip netinkamą. Dauguma tiriamųjų laikosi mitybos režimo ir maitinasi 3–4 kartus per dieną, tačiau nereguliariai, be to, užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų. Tik penktadalis respondentų suvartoja pakankamą kiekį šviežių daržovių. Trečdalis respondentų visai nevartoja žuvies ar jos produktų. Greito maisto restoranuose lankosi dauguma studentų. Dauguma tiriamųjų yra per mažai fiziškai aktyvūs, o sporto klubuose lankosi tik ketvirtadalis apklaustų studentų. Alkoholinius gėrimus vartoja didžioji dalis studentų: vaikinai dažniau vartoja alų ir stipriuosius alkoholinius gėrimus, o merginos – vyną. Daugiau kaip pusė visuomenės sveikatos studentų – nerūkantys, o rūkantieji dažniausiai surūko 1–4 cigaretės per dieną.

Raktažodžiai: studentų gyvenšana, studentų fizinis aktyvumas.

Įvadas

Studijų laikotarpis siejamas su dideliu protiniu ir fiziniu aktyvumu. Studijų metu yra didesnė rizika susiformuoti netinkamiems gyvenšenos įpročiams, galintiems turėti neigiamų pasekmių sveikatai ateityje (Stukas ir kt., 2011, Skibniewska et al., 2009). Studijos yra susijusios su gyvenamosios aplinkos pasikeitimu, naujų gyvenšenos įpročių atsiradimu (Edwards, Meiselman, 2003, Papadaki et al., 2007).

Žmogaus sveikata priklauso nuo daugybės veiksnių. Didžiausią įtaką sveikatai turi gyvenšana ir elgsena (Lalonde, 1974). Gyvenšana apima mitybos, fizinio aktyvumo, tabako bei alkoholio vartojimo ir kitus įpročius. Visi šie įpročiai yra glaudžiai susiję ir daro įtaką žmogaus sveikatai (*The World Health Report...*, 2002).

Sveika mityba – viena pagrindinių ilgaamžiškumo, darbingumo, sveikatos ir žvalumo sąlygų (Petkevičienė, 2001). Maistas turi būti įvairus, kad žmogaus organizmas galėtų gauti reikiamą kiekį maistinių medžiagų (Stukas, 1999). Rūkymas žaloja beveik kiekvieną organą, alkoholio vartojimas kelia ne tik su sveikata susijusias problemas, bet ir skatina socialines problemas, tokias kaip alkoholizmas, nelaimingi atsitikimai, kriminalinė elgsena, smurtas (Petronytė ir kt., 2007).

Ankstesni tyrimai parodė, kad 73,7 % studentų savo sveikatą vertino gerai, o savo mitybą gerai vertino tik 51,1 % studentų (Stukas, Dobrovols-

kij, 2009). Nustatyta, kad studentai nepakankamai vartoja vaisių ir daržovių, todėl jų mityboje trūksta skaidulinių medžiagų. Studentai vartoja nepakankamai žuvies ir jos produktų, beveik 30 % visai nevartoja žuvies (Petkevičienė, 2001, Stukas, 2012). Vaisius studentai vartoja dažniau negu daržoves, tačiau nei vaisių, nei daržovių nesuvartojama pakankamai. Daugiau nei pusė studentų valgo daug saldumynų. 34,3 % studentų valgo sūriai arba papildomai sūdo maistą. Studentai maitinasi nereguliariai, užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų, 89,5 % vaikinų ir 62,5 % merginų nesilaiko mitybos režimo (Stukas, Dobrovolskij, 2009, Stukas, 2012).

Didžioji dauguma studentų maitinasi nereguliariai, jų gyvenšana nesveika. Studentai dažniausiai valgo 3 kartus per dieną, didžioji dalis nepusryčiauja. Netinkamas mitybos režimas – daugelio šalių studentų problema. Vidutiniškai ketvirtadalis studentų turi atsvorį arba nepakankamą kūno svorį, tai, be abejojimo, galės turėti įtakos sveikatai. Studentai nepakankamai vartoja vaisių ir daržovių, tik apie 30 % jų valgo kasdien. Studentai per daug valgo saldumynų ir per mažai duonos, bulvių, kruopų ir kitų maisto pasirinkimo piramidės pagrindą sudarančių produktų. Lietuvoje studentai labai mažai valgo žuvies ir jos produktų. Maisto papildų vartojimas tarp studentų Lietuvoje didesnis negu kitose šalyse. Merginos ir fiziškai aktyvūs studentai maisto papildus vartoja dažniau (Dobrovolskij, Stukas, 2012).

Nuolatinis fizinis aktyvumas – tai vienas pagrindinių veiksnių, stiprinančių sveikatą ir užtikrinančių fizinį pajėgumą. Esant reguliariam fiziniam aktyvumui, gerėja studentų mokymosi rezultatai, užtikrinama gera savijauta, nervų ir kraujotakos sistemų veikla (*Fizinis aktyvumas ir sveikata*, 2012). Mūsų tirti studentai nepakankamai fiziškai aktyvūs – 41,0 % merginų ir 24,4 % vaikinių visiškai nesportuoja. Tarp sportuojančių studentų tris ar keturias dienas per savaitę sportui skiriančių merginų buvo 21,2 %, o vaikinių – 22,4 % (Petkevičienė, 2001).

Nustatyta, kad tarp studentų, vartojančių alkoholinius gėrimus, labiausiai paplitęs alaus ir vyno vartojimas, atitinkamai 27,6 ir 22,5 %. Stipriuosius alkoholinius gėrimus vartojo kas dešimtas studentas. 22,9 % studentų rūko, kartais rūkančių studentų mažiau – 13,2 %. Vaikinai rūko dažniau negu merginos (Narkauskaitė ir kt., 2011).

Ypač svarbu, kad sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo svarbą gerai žinotų ir patys tuo vadovautųsi studentai, būsimieji visuomenės sveikatos specialistai, kurie savo profesinėje veikloje spręs šias problemas, patars, kaip reikia maitintis ir gyventi norint išvengti įvairių lėtinių ligų, skatins domėtis gyvensenos ir mitybos poveikiu sveikatai.

Tyrimo tikslas – įvertinti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto visuomenės sveikatos studentų gyvensenos ypatumus ir fizinį aktyvumą.

Tyrimo metodika

Studentų gyvensenos ypatumų tyrimas atliktas 2012 metų kovo mėnesį anoniminės anketinės apklausos būdu. Anketa sudaryta iš keturių dalių, skirtų studentų mitybos įpročiams, fiziniam aktyvumui, alkoholio vartojimui ir rūkymui tirti. Anketa sudarė 34 uždaro tipo klausimai. Apklausti visuomenės sveikatos studijų programų studentai, ateityje savo profesinėje veikloje vykdysiantys sveikatos mokymą ir sveikatos ugdymą. Surinkta 135 anketos, analizei tinkamų buvo 128. Tiriamąjį kontingentą sudarė 128 visuomenės sveikatos studijų programų studentai – 109 (85,2 %) merginos ir 19 (14,8 %) vaikinių.

Statistiniam duomenų apdorojimui taikyta programa *SPSS Statistics 16.0*, lentelėms ir diagramoms sudaryti – *Microsoft Excel 2011 for Mac*, kintamiesiems palyginti buvo naudojamas Chi kvadrato (*Chi-Square*) testas. Pasirinktas reikšmingumo lygmuo $\alpha = 0,05$. Skirtumas tarp duomenų laikomas statistiškai reikšmingas, kai $p < 0,05$.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Studentų mitybos ypatumai

Beveik pusė (49,2 %) apklaustųjų savo mitybą vertino kaip netinkamą, 39,1 % buvo manančių, kad jų mityba gera, o kiti 11,7 % apie savo mitybą neturėjo nuomonės. Panašiai savo mitybą vertino tiek merginos, tiek vaikinai. Kaip tinkamą mitybą įvardijo 38,5 % merginų ir 42,1 % vaikinių, kaip netinkamą – 49,5 % merginų ir 47,4 % vaikinių. Skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 0,095$; $df = 2$; $p = 0,935$).

Palyginus tyrimo rezultatus su ankstesnių tyrimų rezultatais, nustatyta panaši situacija – savo mitybą gerai vertinančių studentų buvo 51,1 %, o patenkinamai – 40,5 % (Stukas, Dobrovolskij, 2009). Taigi, studentų požiūris į savo mitybą nepasikeitė.

Buvo tiriamas studentų mitybos režimas. Rezultatai parodė, kad respondentai dažniausiai valgė tris kartus per dieną. Taip maitinosi 47,7 % studentų. Keturis ir daugiau kartų per dieną valgė 36,7 % tiriamųjų, du kartus – 14,8 %. Vertinant tyrimo rezultatus nustatyta, kad vaikinai dažniausiai (52,6 %) valgo keturis ir daugiau kartų per dieną, o merginos dažniausiai (48,6 %) – tris kartus per dieną. Per mažai kartų per dieną valgančių buvo 17,3 % merginų ir 5,3 % vaikinių, tačiau skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 3,237$; $df = 3$; $p = 0,357$).

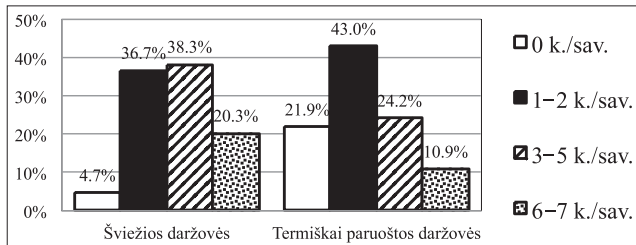
Panašūs rezultatai buvo gauti ir ankstesnių tyrimų metu: 43,4 % studentų valgė tris kartus per dieną, o kas penktas vaikinai ir kas ketvirta mergina valgė po keturis kartus per dieną (Stukas, Dobrovolskij, 2009).

Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad dauguma studentų valgo nereguliariai. Tuo pačiu metu maitinosi tik 16,4 % tiriamųjų. Merginų (17,4 %), valgančių tuo pat metu, buvo truputį daugiau negu vaikinių (10,5 %), tačiau skirtumas tarp lyčių nėra statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 0,562$; $df = 1$; $p = 0,453$). Vertinant gautus tyrimo rezultatus buvo nustatyta, kad daugiau kaip pusė (69,5 %) respondentų kartais užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų, ketvirtadalis (24,2 %) studentų užkandžiavo dažnai, visada papildomai valgančiųjų buvo 3,9 %, o niekada – 2,3 % tiriamųjų.

Palyginus gautus rezultatus su ankstesnių tyrimų rezultatais, galima teigti, kad situacija beveik nepakito – tarp pagrindinių valgymų užkandžiavo 87,5 % merginų ir 84,2 % vaikinių (Stukas, Dobrovolskij, 2009).

Mitybos visavertiškumui labai svarbu pakankamas daržovių vartojimas. Nustatyta, kad dažniausiai studentai šviežias daržoves valgė tris–penkis kartus per savaitę. Tokių respondentų buvo 38,3 %. Ter-

miškai apdorotas daržoves studentai dažniausiai (53,9 %) rinkosi vieną–du kartus per savaitę. Visai nevartojančių šviežių daržovių buvo 4,7 % tiriamųjų, o termiškai apdorotų daržovių visai nevalgė 21,9 % studentų (1 pav.).



1 pav. Šviežių ir termiškai apdorotų daržovių vartojimas per savaitę

Daržovių studentai suvalgo nepakankamai ir dabar, ir anksčiau. 2009 metais atlikto visuomenės sveikatos studentų mitybos ypatumų tyrimo rezultatai rodo, kad tik 38,4 % tiriamųjų suvartojo pakankamą kiekį daržovių (Stukas, Dobrovolskij, 2009).

Iš šio tyrimo rezultatų matyti, kad vaikinai šviežias daržoves rinkosi valgyti dažniau negu merginos. Vaikinių, valgančių tris–penkis kartus per savaitę, buvo 47,4 %, šešis–septynis kartus – 26,3 %. Tris–penkis kartus per savaitę šviežias daržoves vartojo 36,7 % merginų, o šešis–septynis kartus per savaitę – 19,3 %. Jau paruoštas daržoves tiek merginos, tiek vaikinai vartojo panašiai. Dažniausiai vieną–du kartus per savaitę 41,3 % merginų ir 52,6 % vaikinių rinkosi valgyti termiškai apdorotas daržoves.

Grūdinius maisto produktus kiekvieną dieną vartojo 39,8 % respondentų. Tris–penkis kartus per savaitę vartojančių grūdinius produktus buvo 25,8 %, vieną–du kartus per savaitę – 23,4 %, o kelis kartus per dieną – 10,2 % tiriamųjų. Grūdinius produktus vartojo dažniau vaikinai nei merginos. Kiekvieną dieną grūdinius maisto produktus rinkosi daugiau kaip pusė (52,6 %) vaikinių ir 37,6 % merginų, o kelis kartus per dieną tokį maistą vartojančių buvo 15,8 % vaikinių ir 9,2 % merginų. Tačiau skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 7,307$; $df = 4$; $p = 0,121$). Panašūs rezultatai buvo gauti ir ankstesnių tyrimų metu: 50,4 % merginų ir 43,9 % vaikinių grūdinius maisto produktus vartojo kiekvieną dieną (Petkevičienė, 2001).

Šio tyrimo metu buvo siekiama nustatyti, kaip dažnai studentai rinkosi valgyti žuvį. Rezultatai parodė, kad trečdalis (32 %) tirtų studentų visai nevalgė žuvies. Vieną–du kartus per savaitę vartojančių žuvį buvo 61,7 %, o tris–penkis kartus per savaitę –

6,2 % tiriamųjų. Merginos žuvį valgė rečiau negu vaikinai. Vieną–du kartus per savaitę žuvį valgančių merginų buvo 60,6 %, vaikinių – 68,4 %, o visai nevartojančių žuvies ir jos produktų atitinkamai buvo 33 % ir 26,3 % ($\chi^2 = 0,425$; $df = 2$; $p = 0,809$). Panašus žuvies ir jos produktų vartojimas nustatytas ir ankstesnių studentų mitybos tyrimų metu – visai nevartojančių žuvies buvo 34,8 % merginų ir 31,6 % vaikinių, vieną kartą per savaitę vartojančių žuvį buvo 55,7 % merginų ir 63,4 % vaikinių (Petkevičienė, 2001).

Tiriant nustatyta, kad kasdien pieną vartojo 33,6 % tiriamųjų, tris–penkis kartus per savaitę pieną rinkosi 34,4 % studentų, vieną–du kartus per savaitę – 26,6 %. Visai nevartojančių pieno ir jo produktų buvo 5,5 % respondentų. Pieną kiekvieną dieną vartoti rinkosi daugiau vaikinai (47,4 %) nei merginos (31,2 %) ($\chi^2 = 1,939$; $df = 3$; $p = 0,585$).

Nustatyta, kad joduotą druską dažniau vartoja merginos negu vaikinai. Vartojančių joduotą druską merginų buvo 72,5 %, o vaikinių 52,6 %, tačiau skirtumas statistiškai nereikšmingas ($\chi^2 = 3,008$; $df = 1$; $p = 0,083$). Visada papildomai maistą sudė daugiau vaikinai (15,8 %) negu merginos (6,4 %). Niekada papildomai maisto nesūdančių buvo 45 % merginų ir 26,3 % vaikinių ($\chi^2 = 3,497$; $df = 3$; $p = 0,321$). Rezultatai tarp lyčių nėra statistiškai reikšmingi. Palyginus gautus tyrimo rezultatus su ankstesnių tyrimų rezultatais, pastebėta, kad studentai saikingiau vartoja druską. Anksčiau nustatyta, kad maisto visiškai papildomai nesūdančių buvo 16,5 % vaikinių ir 13,3 % merginų (Petkevičienė, 2001).

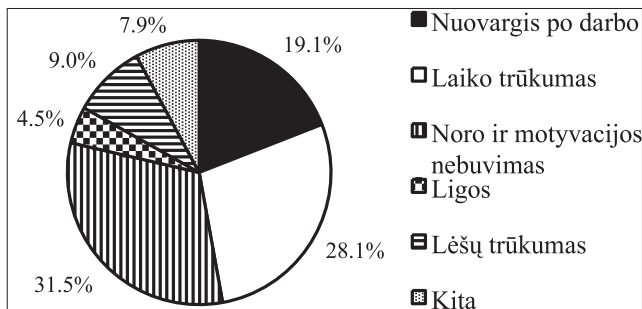
Dauguma tiriamųjų maisto gamybai rinkosi augalinį aliejų (93 %). Augalinį aliejų maisto gamybai daugiau naudojo merginos (94,5 %) nei vaikinai (84,2 %). Skirtumai tarp rezultatų nėra statistiškai reikšmingi ($p > 0,05$).

Atliekant apklausą studentai buvo prašomi nurodyti pagrindinį kriterijų, pagal kurį renkasi maisto produktus. Daugiau kaip pusė (57 %) respondentų nurodė, jog maistą rinkosi pagal skonio savybes, 17,2 % maistą pritaikė sveikatos gerinimui, 11,7 % studentų buvo svarbi maisto produktų kaina, 8,6 % respondentų maisto pasirinkimui įtakos turėjo šeimos nariai ir 5,5 % tiriamųjų maistą rinkosi dėl specialios dietos. Daugiau vaikinai negu merginos maistą rinkosi pagal skonio savybes, tokių vaikinių buvo 68,4 %, o merginų – 55 %. Maisto produktus sveikatai gerinti rinkosi tik merginos (20,2 %). Skirtumas tarp rezultatų nėra statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 9,003$; $df = 4$; $p = 0,061$).

Studentų fizinis aktyvumas

Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiau kaip pusė (54,7 %) apklaustų studentų mankština bent kartą per savaitę ne mažiau kaip 30 minučių. Vaikinų buvo statistiškai reikšmingai daugiau nei merginų – 84,2 % ($\chi^2 = 7,848$; $df = 1$; $p = 0,005$). Nustatyta, kad kasdien mankštą daro tik 9,9 % tiriamųjų. Darantys mankštą studentai nurodė, kad dažniausiai (54,9 %) tuo užsiima 2–3 kartus per savaitę. Tarp merginų 2–3 kartus per savaitę mankštą darančių buvo 49,1 %, kasdien – 9,1 %, vaikinų atitinkamai 75 % ir 12,5 %. Tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ($\chi^2 = 5,118$; $df = 5$; $p = 0,402$).

Pagrindinė nesimankštinimo priežastis buvo noro ir motyvacijos nebuvimas – tai nurodė 31,5 % tiriamųjų. Kitos svarbesnės nesimankštinimo priežastys buvo laiko trūkumas ir nuovargis po darbo, atitinkamai 28,1 % ir 19,1 % (2 pav.).



2 pav. Studentų nesimankštinimo priežastys

Vertinant nesimankštinimo priežastis tarp lyčių nustatyta, kad merginos dažniausiai nesimankština dėl noro ir motyvacijos stokos (33,3 %), o vaikinai – dėl laiko trūkumo (45,5 %). Pastebėta, kad beveik pusė magistrantų nesimankština dėl nuovargio po darbo, net 42,9 %. Skirtumai tarp lyčių ir tarp kursų nėra statistiškai reikšmingi ($p > 0,05$). Analizuojant studentų paskutinio mėnesio fizinį aktyvumą nustatyta, kad visiškai fiziškai neaktyvūs buvo net 31,2 % tiriamųjų studentų, mažai fiziškai aktyvių studentų buvo 50 %, o vidutiniškai ir labai fiziškai aktyvių – atitinkamai 10,9 % ir 7,8 % studentų. Statistiškai reikšmingai per savaitę vaikinai skiria daugiau laiko savo fiziniam aktyvumui nei merginos. Daugiau nei tris valandas per savaitę aktyvia veikla užsiima 26,3 % vaikinų ir 11 % merginų. Nuo valandos iki trijų fiziškai aktyvūs būna 36,8 % vaikinų ir 26,6 % merginų, o mažiau nei 30 minučių per savaitę aktyvia veikla užsiima 24,8 % merginų ($\chi^2 = 8,166$; $df = 3$; $p = 0,043$). Sporto klubuose lankosi 25 % studentų. Statistiškai reikšmingai daugiau vaikinų nei merginų lanko sporto klubus. Tarp vaikinų spor-

to klubus lanko beveik pusė respondentų – 52,6 %, tarp merginų – tik 20,2 % respondenčių ($\chi^2 = 9,085$; $df = 1$; $p = 0,003$).

Studentų alkoholio vartojimas

Stipriuosius alkoholinius gėrimus studentai vartoja kelis kartus per metus, tokių studentų buvo 40,6 %. Nestiprius alkoholinius gėrimus vartoja net 91,4 % studentų, dažniausiai 2–3 kartus per mėnesį (39,8 %). Panašūs rezultatai buvo gauti 2011 metais, ištyrus Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų alkoholinių gėrimų vartojimą. Tuomet alkoholi vartojančių studentų buvo 78 % (Narkauskaitė ir kt., 2011).

Stiprius alkoholinius gėrimus statistiškai reikšmingai dažniau vartoja vaikinai (89,5 %) nei merginos (79,8 %). Taip pat nustatyta, kad vaikinai (31,6 %) dažniau nei merginos (7,3 %) stipriuosius alkoholinius gėrimus geria po vieną kartą per savaitę ($\chi^2 = 10,644$; $df = 4$; $p = 0,031$). Nestipriuosius alkoholinius gėrimus, tokius kaip vyną, renkasi daugiau merginos negu vaikinai. Visai nevartojančių silpnų alkoholinių gėrimų buvo 6,4 % merginų ir 21,1 % vaikinų, skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 12,724$; $df = 4$; $p = 0,013$). Alų geria 94,7 % vaikinų ir 53,2 % merginų. Kiekvieną savaitę alaus išgeriančių vaikinų buvo 63,2 %, o merginų – 14,7 % ($\chi^2 = 26,228$; $df = 4$; $p < 0,001$).

Studentų rūkymas

62,5 % tiriamųjų nurodė, jog nerūko, kartais rūkančių buvo 23,4 %, o pastoviai rūkančių – 14,1 % apklaustų studentų. 42,1 % vaikinų ir tik 9,2 % merginų rūko kasdien. Statistiškai reikšmingai daugiau vaikinai nei merginos rūko pastoviai ($\chi^2 = 14,881$; $df = 2$; $p = 0,001$). 66,7 % rūkančių studentų nurodė, kad vidutiniškai surūko 1–4 cigaretes per dieną, kiek mažiau buvo surūkančių po 5–10 ir 11–19 cigarečių per dieną, atitinkamai 20,8 % ir 12,5 %.

Tarp nerūkančių studentų 67,5 % nerūkė ir anksčiau, kartais rūkančių buvo 28,8 %, o kasdien rūkančių – 3,8 % tiriamųjų. Anksčiau kartais rūkančių buvo 26,0 % merginų ir 57,1 % vaikinų, o visai nerūkančių – 69,9 % merginų ir 42,9 % vaikinų, tačiau šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi ($\chi^2 = 3,129$; $df = 2$; $p = 0,209$).

Išvados

1. Beveik pusė apklaustų studentų savo mitybą vertina kaip netinkamą. Dauguma maitinasi 3–4 kartus per dieną, tačiau nereguliariai, didžioji dalis užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų.

2. Penktadalis respondentų suvartoja pakankamą kiekį šviežių daržovių, grūdinius maisto produktus

kasdien vartoja daugiau kaip pusė studentų, trečdalis visai nevalo žuvies ar jos produktų, didžioji dalis maistui gaminti renkasi augalinį aliejų, vartoja joduotą druską, papildomai sūdyti maistą linę daugiau kaip pusė apklaustų studentų.

3. Dauguma studentų yra per mažai fiziškai aktyvūs. Vaikinai fizine veikla užsiima dažniau negu merginos, sporto klubuose lankosi tik ketvirtadalis studentų, daugiau vaikinai nei merginos.

4. Alkoholinius gėrimus vartoja didžioji dalis studentų – vaikinai dažniau geria alų ir stipriuosius alkoholinius gėrimus, o merginos dažniau vartoja vyną.

5. Daugiau kaip pusė studentų – nerūkantys. Merginos rūko mažiau negu vaikinai. Rūkantieji studentai dažniausiai surūko 1–4 cigaretes per dieną.

LITERATŪRA

1. Dobrovolskij, V., Stukas, R. (2012). Studentų mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata*, priedas Nr. 1, 14–19.
2. Edwards, John S. A., Meiselman, Herbert L. (2003). Changes in dietary habits during the first year at university. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 28: 21–34.
3. *Fizinis aktyvumas ir sveikata* (2012) (parengė S. Tarailienė). Prieiga per internetą: <http://www.vvvsb.lt/index.php/sveikatos-stiprinimas/157-fizinis-aktyvumas-ir-sveikata> (žiūrėta 2012 m. gegužės 17 d.).
4. Lalonde, M. (1974). *A New Perspective on the Health of Canadians*. Ottawa.
5. Narkauskaitė, L., Juozulynas, A., Jurgelėnas, A., Venalis, A. (2011). Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų. *Visuomenės sveikata*, 1(52), 91–97.
6. Papadaki, A., Hondros, G. A., Scott, J., Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49(1), 169–176, 8.
7. Petkevičienė, L. (2001). Mitybos nepakankamumas ir jo koregavimas dieta. *Dietinio gydymo vadovas*. Vilnius.
8. Petronytė, G., Zaborskis, A., Veryga, A. (2007). Jaunimo alkoholinių gėrimų vartojimo rizikos veiksniai ir prevencijos programų kryptys. *Medicina*, 43(2), 103–109.
9. Skibniewska, K. A., Radzimska, A., Jaworska, M. M., Babicz-Zielinska, E. (2009). Studies on Dietary Habits of Polish and Belgian Students. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*. 65, 250–258.
10. Stukas, R. (1999). *Sveika mityba* (pp. 15–37). Vilnius.
11. Stukas, R., Dobrovolskij, V. (2009). Visuomenės sveikatos studentų mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 19(1), 2147–2153.
12. Stukas, R., Šilobritienė, I., Dobrovolskij, V. (2011). Vilniaus universiteto studentų faktinės mitybos vertinimas. *Sveikatos mokslai*, 21(7), 91–96.
13. Stukas, R. (2012). *Sveikos mitybos pagrindai*. Prieiga per internetą: <http://www.shaping.lt/RimasStukas/Apie%20mityba.htm> (žiūrėta 2012 m. gegužės 17 d.).
14. *The World Health Report 2002: reducing risks, promoting healthy life* (2002). Geneva, World Health Organization.

PUBLIC HEALTH STUDENTS LIFESTYLE FEATURES AND PHYSICAL ACTIVITY

Prof. Dr. Rimantas Stukas, Valerij Dobrovolskij, Saulius Adomaitis
Vilnius University Faculty of Medicine Institute of Public Health

SUMMARY

One of the main human health affecting factors is its lifestyle, which contains diet, physical activity, usage of alcohol, tobacco and other habits. These habits are closely related and affect human health. It is crucial, to form correct habits at early age, when an individual forms his lifestyle and is at the climax of his learning abilities. Public health students, future specialists should both be prepared to solve global health problems in a modern society and lead a healthy lifestyle themselves, to cherish their own well-being and set an example, to the others. Research purpose: to evaluate Vilnius University Faculty of Medicine Public health students' lifestyle features and physical activity. The research was carried out on March 2012. Lifestyle tendencies were examined on the basis of a questionnaire. 128 students from Medicine Faculty Public health studies program were participating in the survey. The statistic data analysis was done by using SPSS Statistics 16.0.

Research results have shown that the majority (83,6%) of public health students don't keep up with

the proper diet regime; although they feed themselves 3-4 times a day. Mostly (97,7%) students tend to snack in between their regular meals. Only one fifth (20,3%) of the surveyed people eat sufficient amount of fresh vegetables. Half (50%) of students consume grain-based products every day. One third (32%) does not consume any fish or sea food. The majority of the interviewed individuals consume dietary supplements (82%), use iodized salt (69,5%) add extra salt to their regular meals (57,8%). Only a fifth (20,3%) of the students drink adequate amount of water per day. Most (75%) of the students have a normal weight; although there are more underweight females (19,3%), than males (5,3%). The majority (81,2%) of surveyed people are not physically active enough; men tend to engage in physical activity more often than women. One fourth (25%) of students are regular sports gym attenders; more often men (52,6%), than women (20,2%).

Alcohol is consumed by a majority of students; men tend to indulge beer and spirits, while women tend to drink more wine. More than a half (62,5%) of the

interviewed students are non-smokers. Women (33%) tend to use tobacco less often than men (63,2%). First year masters degree students tend to smoke the least

(16,7%). Students, who smoke consume 1-4 cigarettes a day (66,7%).

Keywords: students lifestyle features, students physical activity.

Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto

Visuomenės sveikatos institutas

M. K. Čiurlionio g. 21/27, LT-03101 Vilnius

Tel. +370 5 239 8702

Faksas: +370 5 239 8705

El. paštas: rimantas.stukas@mf.vu.lt

Gauta 2012 11 10

Patvirtinta 2012 12 19

Sporto varžybų streso, jo įveikimo ir sportinių rezultatų sąsajos

Prof. dr. Rita Bandzevičienė, Giedrė Starkevičiūtė

Mykolo Romerio universitetas

Santrauka

Gebėjimas kovoti su stresu, jo įveikimas yra svarbus uždavinys kiekvienam sportininkui per sporto varžybas. Stiprus stresas neišvengiamas profesionaliajame sporte. Neveiksmingas streso įveikimas per varžybas susijęs su sportininko nepasisekimu varžybose ir profesinėje karjeroje. Netinkamas streso įveikimas ir nepasisekimas per sporto varžybas gali turėti žalojančių pasekmių sportininko sveikatai, gerai savijautai, socialiniam funkcionavimui.

Šio darbo tikslas – nustatyti sąsajas tarp suvokto sporto varžybų streso, jo šaltinių, įveikimo ir sporto varžybų rezultatų. Šis tiriamasis darbas padėtų susidaryti veiksmingo streso įveikimo vaizdą ir padėtų kuriant sportininkų ugdymo programas. Darbe pateikiami sportininkų, dalyvavusių 2011 metų Lietuvos jaunimo lengvosios atletikos pirmenybių bėgimo ir techninių rungčių varžybose, rezultatai. Tyrime dalyvavo 116 sportininkų (60 vaikinių ir 56 merginų), jų amžius nuo 17 iki 21 metų. Sportininkams tirti buvo sukurtas originalus klausimynas, kurį sudarė keturios dalys: suvokto varžybų streso šaltinių klausimas; sportininkų suvokto varžybų streso skalė; sportininkų streso įveikimo būdų skalė; varžybų rezultatų klausimas.

Tyrimo rezultatai atskleidė tendenciją, kad sportininkai, kurių suvoktas streso šaltinis per sporto varžybas yra išorinis, pasižymi stipresniu suvokto streso lygiu nei tie, kurių suvoktas streso šaltinis yra vidinis. Tačiau skirtumas tarp grupių statistiškai nereikšmingas. Pirmoji prielaida apie streso lygio sąsajas su streso šaltinio pobūdžiu nepasitvirtino.

Taip pat buvo nustatyta tendencija, kad sportininkų, kurie per varžybas naudoja priartėjimo elgesio ir vengimo elgesio streso įveikimo strategijas, suvokto streso įverčių vidurkis yra didesnis nei tų, kurie naudoja priartėjimo kognityvinę ir vengimo kognityvinę streso įveikimo strategijas. Tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas tarp šių grupių nebuvo nustatytas. Antroji prielaida apie įveikimo strategijos sąsajas su suvokto streso lygiu nepasitvirtino.

Buvo nustatyta, kad aukštesnis streso lygis susijęs su geresniais sportiniais rezultatais. Statistiškai reikšmingai suvokto streso lygio įverčiai skiriasi grupių, kurių sportininko varžybų rezultatas yra geresnis ir toks pats kaip ir jo asmeninis rezultatas, taip pat grupių, kurių sportininko asmeninis rezultatas yra geresnis ir blogesnis už jo asmeninį rezultatą, ir grupių, kurių sportininko rezultatas yra toks pats ir blogesnis už jo asmeninį rezultatą. Trečioji prielaida, kad sportiniai rezultatai susiję su suvokto streso lygiu, pasitvirtino. Geresni rezultatai susiję su stipresniu stresu, o blogesni – su silpnesniu.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad statistiškai reikšmingos sportinių rezultatų grupių ir naudojamos įveikimo strategijos grupių sąveikos nėra, tačiau pastebėta tendencija, kad suvokto streso stiprumas sąveikauja su varžybų rezultatais ir sportininko streso įveikimo strategija. Suvoktas stiprus stresas ir naudojamos priartėjimo elgesio bei vengimo kognityvinė įveikimo strategijos susijusios su geresniais sportininko varžybų rezultatais; suvoktas silpnas stresas ir naudojama vengimo elgesio strategija yra susijusi su blogesniais sportininko rezultatais. Ketvirtoji hipotezė apie sportinių rezultatų sąsajas su įveikimo strategija ir suvokto streso lygiu nepasitvirtino.

Raktažodžiai: sporto varžybų stresas, streso įveikimas, streso šaltiniai, sportiniai rezultatai.

Įvadas

Sporto varžybų streso įveikimas paskutinius dešimtmečius sulaukia ypač daug tyrėjų dėmesio. Nustatytas patiriamas streso ir atliekamos veiklos veiksmingumo ryšys (Lazarus, 1990, 1993, 2000a), tačiau interpretuoti šį ryšį ir prognozuoti sportininkų rezultatus varžybose nėra lengva.

Vis dar labai mažai žinoma apie streso stiprumo, šaltinių, įveikimo strategijas ir jų sąsajas su įvairių individualių ir komandinių sporto šakų rezultatais. Kokia įveikimo strategija veiksmingiausia? Ar yra skirtumas tarp streso šaltinių ir suvokto streso lygio? Ar suvoktas sportininko streso lygis susijęs su naudojama įveikimo strategija? Ar gali būti, kad

tam tikras streso lygis ir tam tikra streso įveikimo strategija yra susijusi su puikiais sportiniais rezultatais per varžybas? Šis lengvaatlečių tyrimas yra mėginimas atsakyti į šiuos klausimus.

Skirtingų teorijų iškelta hipotezė, kad kognityvinis stresas turi neigiamą tiesinę priklausomybę su varžybų rezultatais, susilaukė didelio tyrėjų dėmesio. Pagal šį modelį kognityviniai išteklių yra sunaudojami nerimą keliančioms mintims ir todėl nėra prieinami siekiant tikslo. Kai kurių tyrimų rezultatai patvirtino, kad yra neigiamas linijinis sąryšis tarp kognityvinio streso ir varžybų rezultatų, tačiau daugiau tyrėjų darbų šią sampratą paneigė (Anshel, Anderson, 2002; Anshel, 2004; Nicholls, Polman, 2007; Fletcher, Scott, 2010).

Atliktų tyrimų duomenys prieštaringi, tačiau dauguma jų patvirtina prielaidą, kad priartėjimo elgesio ir priartėjimo kognityvinė streso įveikimo strategijos susijusios su geresniais sporto varžybų rezultatais nei vengimo elgesio ir vengimo kognityvinė įveikimo strategijos. Kadangi streso įveikimo būdai ir jų sąsajos dar nėra pakankamai ištyrinėtos ir lieka į daug klausimų neatsakyta, būtini išsamesni šios srities tyrimai. Todėl šio tiriamojo **darbo tikslas** – analizuoti sąsajas tarp suvokto sporto varžybų streso, jo šaltinių, įveikimo ir sporto varžybų rezultatų.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Tiriamieji. Tyrime dalyvavo 116 sportininkų (60 vaikinių ir 56 merginų), dalyvavusių 2011 metų Lietuvos jaunimo lengvosios atletikos pirmenybėse. Tiriamųjų amžius nuo 17 iki 21 metų. Tiriamieji yra iš įvairių Lietuvos miestų, miestelių ir kaimo vietovių. Imtis buvo sudaryta patogiuoju būdu. Tyrime dalyvavę sportininkai varžėsi bėgimo (100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 110 m barjerinio, 400 m barjerinio, 3000 m kliūtinio) ir techninėse (šuolio į aukštį, šuolio su kartimi, šuolio į tolį, trišuolio, rutulio stūmimo, disko metimo, ieties metimo) rungtyse.

Tyrimo metodai. Šiam tyrimui atlikti buvo parengtas originalus klausimynas, kurį sudarė keturios dalys. Pirmoji – klausimas, skirtas nustatyti suvoktą varžybų streso šaltinį, antroji – skalė, skirta nustatyti sportininkų suvokto streso lygį, trečioji – skalė, skirta nustatyti sportininkų streso įveikimo strategiją, ir ketvirtoji – klausimas varžybų rezultatams nustatyti. Klausimynas sukurtas remiantis teorine analize, sportininkų ir trenerių apklausa. Jis tobulintas naudojant faktorinę analizę.

Sportininkų suvokto streso per varžybas šaltiniams nustatyti buvo naudojamas šiam tyrimui

sukurtas *Suvokto varžybų streso šaltinių klausimas* su šešiais atsakymų variantais. Buvo nurodyti šeši streso šaltiniai, iš kurių trys – išorinės aplinkos („nerimauju, kad galiu sulaukti neigiamos replikos iš žiūrovų ar varžovų“; „nerimauju, kad teisėjai mane diskvalifikuos“; „nerimauju dėl blogų varžybų sąlygų“) ir trys – vidiniai streso šaltiniai („nerimauju, kad galiu padaryti fizinę ar techninę klaidą“; „nerimauju, kad galiu per varžybas susižeisti ar jausti skausmą“; „nerimauju, kad mano fizinė būklė nėra pakankamai gera“).

Suvokto streso per sporto varžybas lygiui nustatyti buvo sukurta originali *Sportininkų suvokto varžybų streso skalė*. Šią skalę sudaro trys subskalės po aštuonis teiginius. Kiekviena iš subskalių vertina streso lygį, pasireiškiantį tam tikroje srityje (kognityvinėje, somatinėje ir elgesio). Iš viso skalę sudaro 24 teiginiai, kuriuos reikia įvertinti 6 balų Likerto skale: 1 – visiškai netinka, 2 – netinka, 3 – labiau netinka nei tinka, 4 – labiau tinka nei netinka, 5 – tinka, 6 – labai tinka. Bendras streso lygis vertinamas susumavus visus trijų subskalių taškus. *Sportininkų suvokto varžybų streso skalė* turi pakankamus patikimumo rodiklius: atskirų subskalių Chronbacho alfa svyruoja nuo 0,64 iki 0,77 (kognityvinio streso subskalė – 0,77; somatinio streso – 0,64; streso, pasireiškiančio elgesio pokyčiais, – 0,68). Visos skalės Chronbacho alfa – 0,79.

Sportininkų streso įveikimo strategijai nustatyti buvo sukurta *Sportininkų streso įveikimo būdų skalė*. Skalėje įvardytos priartėjimo elgesio, priartėjimo kognityvinė, vengimo elgesio ir vengimo kognityvinė streso įveikimo strategijos. Siekiant nustatyti sportininko naudojamą streso įveikimo strategiją, kiekvienai iš jų identifikuoti buvo sukurta po dešimt teiginių, apibūdinančių tos įveikimo strategijos esminius bruožus. Kiekviena subskalė apibrėžia vieną įveikimo strategiją. Iš viso skalė sudaryta iš 4 subskalių: priartėjimo elgesio įveikimo subskalė, priartėjimo kognityvinė įveikimo subskalė, vengimo elgesio įveikimo subskalė ir vengimo kognityvinė įveikimo subskalė. Šias subskales bendrai sudaro 40 teiginių. *Sportininkų streso įveikimo būdų skalė* turi pakankamus patikimumo rodiklius: atskirų subskalių Chronbacho alfa svyruoja nuo 0,63 iki 0,78 (priartėjimo elgesio įveikimo subskalė – 0,75; priartėjimo kognityvinė įveikimo subskalė – 0,63; vengimo elgesio įveikimo subskalė – 0,78; vengimo kognityvinė įveikimo subskalė – 0,72). Visos skalės Chronbacho alfa – 0,84.

Varžybų rezultatams vertinti buvo naudojamas *Varžybų rezultatų klausimas*. Jį sudaro trys teiginiai: „šiose varžybose pagerinau savo geriausią asmeninį

rezultatą“; „šių varžybų rezultatas toks pat kaip ir mano geriausias asmeninis rezultatas“; „šių varžybų rezultatas yra blogesnis už mano geriausią asmeninį rezultatą“. Metodikos instrukcijoje buvo nurodyta, jog tiriamasis turi išsirinkti vieną iš pateiktų teiginių ir jį pažymėti pliuso ženklu.

Tyrimo eiga. Apklausa vykdyta vadovaujantis geranoriškumo, etiniais ir teisiniais tyrimo principais. Prieš apklausą buvo gautas žodinis sportininkų ir jų trenerių sutikimas. Tyrimas atliktas per Lietuvos jaunimo lengvosios atletikos pirmenybes, vykusias 2011 m. liepos 23–24 d. S. Dariaus ir S. Girėno stadione Kaune. Susitarus su dalyviais, varžybų pabaigoje sportininkams buvo pateikiama anketa, skirta streso šaltiniams, suvokto streso stiprumui, įveikimo strategijai ir varžybų rezultatams nustatyti. Klausimų ir skalių pradžioje buvo pateikta informacija apie tyrimą. Instrukcija tyrimo dalyviams buvo pateikta raštu kiekvieno klausimo ir skalių pradžioje. Visos anketos užpildymas trukdavo 15–20 minučių.

Statistinė analizė. Skaičiavimai atlikti naudojant *SPSS 17.0 for Windows* programą. Pirmiausia buvo atlikta faktorinė analizė siekiant koreguoti metodiką. Tada skaičiuojami statistikos duomenys ir įvertintas vidinis skalės suderinamumas – Chronbacho alfa (*Cronbach's alpha*). Tyrimo rezultatams skaičiuoti buvo taikytas Stjudento *t* (*Student t*) testas nepriklausomoms imtims, vieno faktoriaus (*One-Way ANOVA*) ir dviejų faktorių dispersinė analizė.

Tyrimo rezultatai

Analizuojant duomenis buvo atliekama faktorinė analizė ir taip patikrintos taikytų skalių struktūros. Vertinant Sportininkų suvokto varžybų streso skalę buvo nustatyta, kad gauti duomenys tinka faktorinei analizei ($KMO = 0,89$; *Bartlett's* sferiškumo testas = 19731,34, $p < 0,001$). Kiekvienos subskalės atskirai ir visos skalės vidiniai suderinamumo rodikliai geri (svyruoja nuo 0,63 iki 0,79). Taip pat nustatyti kiekvienos subskalės koreliaciniai ryšiai (svyruoja nuo 0,64 iki 0,87). Tai leidžia teigti, kad taikytas instrumentas matuoja vieną konstrukta.

Sportininkų streso įveikimo būdų skalės duomenys taip pat tinkami faktorinei analizei ($KMO = 0,87$; *Bartlett's* sferiškumo testas = 18573,34, $p < 0,001$). Kiekvienos subskalės atskirai ir visos skalės vidiniai suderinamumo rodikliai geri (svyruoja nuo 0,63 iki 0,84). Taip pat nustatyti kiekvienos subskalės koreliaciniai ryšiai (svyruoja nuo 0,65 iki 0,84).

Suvokto streso sąsajos su vidiniais ir išoriniais streso šaltiniais. Tyrimo rezultatai atskleidė,

kad sportininkų, kuriems per varžybas stresą kelia išoriniai streso šaltiniai, suvokto streso lygio įverčių vidurkis yra didesnis nei tų, kurių suvoktas streso šaltinis yra vidinis. Iš lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad šie vidurkių skirtumai nėra statistiškai reikšmingi ($p = 0,091$).

Lentelė

Suvokto streso įverčių palyginimas tarp sportininkų, kurie suvokia streso šaltinius kaip išorinius ir vidinius

	Suvoktas išorinis stresorius		Suvoktas vidinis stresorius		t testas		
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	t	df	p
Suvokto streso įverčiai	98,94	19,894	92,43	20,786	1,706	114	0,091

Reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$

Suvokto streso ir įveikimo strategijos sąsajos.

Buvo nustatyta, kad sportininkų, kurie per varžybas naudoja priartėjimo elgesio ir vengimo elgesio streso įveikimo strategijas, suvokto streso įverčių vidurkis yra didesnis nei tų, kurie naudoja priartėjimo kognityvinę ir vengimo kognityvinę streso įveikimo strategijas. Pritaikius vieno faktoriaus dispersinę analizę buvo atskleista, kad šie vidurkių skirtumai nėra statistiškai reikšmingi. Pagal *Turkey HSD*, *LSD* ir *Scheffe* kriterijus p reikšmė svyruoja nuo 0,327 iki 0,846.

Suvokto streso ir sporto varžybų rezultato sąsajos. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad sportininkų, kurių suvokto streso lygio vidurkis yra didesnis, sporto varžybų rezultatas yra geresnis nei tų, kurių suvokto streso įvertis yra mažesnis. Šie vidurkių skirtumai yra statistiškai reikšmingi. Pagal *Turkey HSD* kriterijų statistiškai reikšmingai suvokto streso lygio įverčiai skiriasi grupių, kurių sportininko varžybų rezultatas yra geresnis ir toks pats kaip ir jo asmeninis rezultatas ($p = 0,43$); taip pat grupių, kurių sportininko asmeninis rezultatas yra geresnis ir blogesnis už jo asmeninį rezultatą ($p = 0,001$). Remiantis šiuo kriterijumi, statistiškai reikšmingi skirtumai taip pat buvo nustatyti grupių, kurių sportininko rezultatas yra toks pats ir blogesnis už jo asmeninį rezultatą ($p = 0,045$).

Remiantis *LSD* kriterijumi, statistiškai reikšmingai suvokto streso lygio įverčiai skiriasi grupių, kurių sportininko varžybų rezultatas yra geresnis ir toks pats kaip ir jo asmeninis rezultatas ($p = 0,017$); taip pat grupių, kurių sportininko asmeninis rezultatas yra geresnis ir blogesnis už jo asmeninį rezultatą ($p < 0,001$). Remiantis šiuo kriterijumi, statistiškai reikšmingi skirtumai buvo atskleisti ir grupių, kurių

sportininko rezultatas yra toks pats ir blogesnis už jo asmeninį rezultatą ($p = 0,031$).

Suvokto streso, sporto varžybų rezultato ir įveikimo strategijos sąsajos. Tyrimu buvo siekiama patvirtinti prielaidą, kad varžybų rezultatai susiję su pasirinkta streso įveikimo strategija ir suvokto streso lygiu: sportininkų, kurių suvoktas streso lygis yra aukštesnis ir kurie naudoja priartėjimo streso įveikimo strategijas (priartėjimo elgesio, priartėjimo kognityvinę), varžybų rezultatai bus geresni negu tų, kurių suvoktas streso lygis yra žemesnis ir kurie naudoja vengimo (vengimo elgesio, vengimo kognityvinę) strategijas.

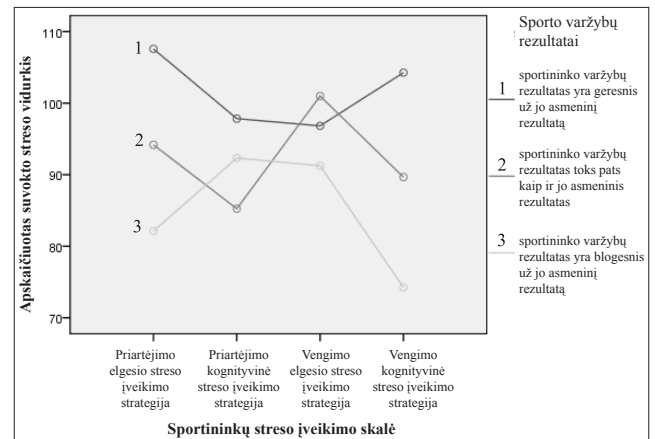
Remiantis daugiamučiais kriterijais nustatyta: vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi sportinių rezultatų grupių ($p = 0,004$); vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria naudojamos įveikimo strategijos grupių ($p = 0,646$); statistiškai reikšmingos sportinių rezultatų grupių ir naudojamos įveikimo strategijos grupių sąveikos nėra ($p = 0,359$). Efekto didumo koeficientas – dalinis eta kvadratu – rodo, kad naudojamos įveikimo strategijos grupių skirtumai ir sportinių rezultatų skirtumai yra skirtingo didumo.

Remiantis *Bonferroni* kriterijumi, statistiškai reikšmingai suvokto streso lygio įverčiai skiriasi grupių, kurių sportininko varžybų rezultatas yra geresnis ir blogesnis nei jo asmeninis rezultatas ($p = 0,002$). Grupių, kurių sportininko asmeninis rezultatas yra geresnis ir toks pats kaip jo asmeninis rezultatas, statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo nustatyta ($p = 0,058$).

Remiantis *Scheffe* kriterijumi, statistiškai reikšmingai suvokto streso lygio įverčiai skiriasi grupių, kurių sportininko varžybų rezultatas yra geresnis ir blogesnis nei jo asmeninis rezultatas ($p = 0,001$). Grupių, kurių sportininko asmeninis rezultatas yra geresnis ir toks pats kaip jo asmeninis rezultatas, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta ($p = 0,052$).

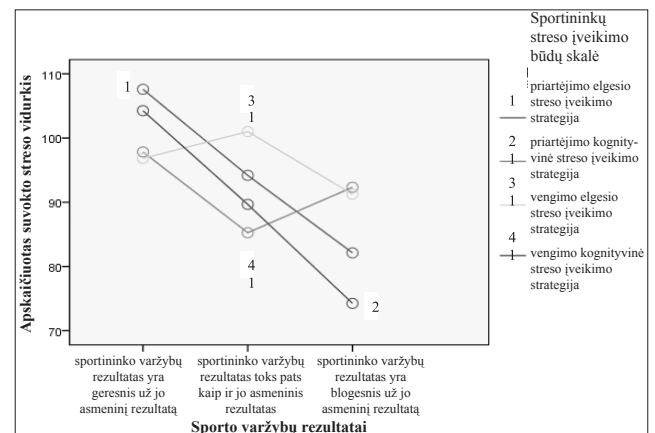
Rezultatai atskleidė, kad statistiškai reikšmingos sportinių rezultatų grupių ir naudojamos įveikimo strategijos grupių sąveikos nėra, tačiau vidurkių grafikai leidžia pastebėti tendencijas, kaip suvokto streso stiprumas sąveikauja su varžybų rezultatais ir naudojama streso įveikimo strategija.

1 pav. matyti, kad suvoktas stiprus stresas (įvertis 100–124) ir naudojamos priartėjimo elgesio bei vengimo kognityvinė streso įveikimo strategijos susijusios su geresniais sportininko varžybų rezultatais; suvoktas silpnas stresas (įvertis 50–74) ir naudojama vengimo elgesio strategija yra susijusi su blogesniais rezultatais nei sportininko asmeninis rezultatas.



1 pav. Suvokto streso lygio, sporto varžybų rezultato ir įveikimo strategijos sąsajos

2 pav. matyti, kad tarp priartėjimo elgesio ir vengimo kognityvinės streso įveikimo strategijų grupių nėra veikiančios faktorių sąveikos – grafike pavaizduotos kreivės yra identiškos ir skiriasi tik postūmiu. Tačiau iš grafiko matyti, kad tarp priartėjimo kognityvinės ir vengimo elgesio grupių gali būti faktorių sąveika – kreivės nėra identiškos ir skiriasi savo forma, ne tik postūmiu. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad statistiškai reikšmingos sportinių rezultatų grupių ir naudojamos įveikimo strategijos grupių sąveikos nėra ($p = 0,359$).



2 pav. Suvokto streso lygio, įveikimo strategijos ir sporto varžybų rezultato sąsajos

Tyrimo rezultatų aptarimas

Priešingai nei buvo tikėtasi, suvokto streso stiprumas nėra susijęs su vidiniais ir išoriniais streso šaltiniais per sporto varžybas. Tai nesutampa su keletu tyrėjų akcentuojamu teigimu, kad išoriniai stresoriai sukelia stipresnę stresą sportininkams todėl, kad jie yra nekontroliuojami (Anshel, 1996, 2000; Anshel, Delany, 2003). Mūsų gauti rezultatai nepatvirtino tyrimo (Fletcher, Hanton, 2003) rezultatų, jog išoriniai stresoriai (žiūrovų ar priešininkų replikos) yra susiję su didesniu lengvaatlečių suvokto streso stiprumu per varžybas nei vidiniai (baimė padaryti

klaidą, blogos oro sąlygos). Galbūt suvoktas streso šalinis nėra susijęs su suvokto streso stiprumu, o yra kitų veiksnių, turinčių jam didesnę įtaką? Vienas iš tokių veiksnių galėtų būti sportininko pasitikėjimas savimi. Tokią prielaidą patvirtintų atliktas tyrimas (Woodman, Hardy, 2003), kuris įrodė, jog suvokto streso stiprumas susijęs su pasitikėjimu savimi. Akcentuojama, kad stresoriaus suvokimas gali keistis varžybų metu, nes jis nėra pastovus (Nicholls, Polman, 2008), be to, geresnius įgūdžius turinčių sportininkų streso lygis yra žemesnis nei turinčių blogesnius. Galbūt dėl šių priežasčių mūsų spėjimai, kad išorinis streso šaltinis susijęs su didesniu suvokto streso įverčiu nei vidinis nepasitvirtino. Reikia tolesnių streso šaltinių per sporto varžybas tyrimų, kurie galėtų padėti atskleisti šiuos prieštaravimus.

Taip pat šiame tyrime nustatyta, kad suvoktas streso lygis per sporto varžybas nėra susijęs su naudojama įveikimo strategija. Buvo tikimasi, kad naudojamos priartėjimo strategijos (priartėjimo elgesio ir priartėjimo kognityvinė) susijusios su aukštesniu streso įveikimo įverčiu nei vengimo strategijos (vengimo elgesio ir vengimo kognityvinė). Nors skirtumai tarp grupių nebuvo statistiškai reikšmingi, tačiau galima pastebėti tendenciją, jog sportininkai, kurių įveikimo strategijos susijusios su elgesiu (priartėjimo elgesio ir vengimo elgesio), pasižymi didesniu suvokto streso įverčiu nei tie, kurie naudoja kognityvines įveikimo strategijas (priartėjimo kognityvinę ir vengimo kognityvinę). Gauti rezultatai nesutampa su kelių kitų autorių tyrimų rezultatais (Anshel, 2000; Anshel, 2001; Cresswell, Hodge, 2004). Tyrėjų (Cresswell, Hodge, 2004) buvo nustatyta, kad priartėjimo įveikimo strategijos susijusios su aukštesniu suvokto streso lygiu nei vengimo. Galbūt mūsų tyrime atskleistą tendenciją, kad elgesio strategijos susijusios su didesniu suvokto streso lygiu nei kognityvinės, būtų galima paaiškinti tuo, kad kognityvinis situacijos vertinimas, minčių nukreipimas, savęs padrašinimas ir kitos kognityvinės įveikimo strategijos mažina suvokto streso stiprumą. Galbūt sportininkai, kurie naudoja priartėjimo strategijas ir kurie patiria didesnę suvokto streso lygį, pasižymi tam tikromis bendromis asmeninėmis savybėmis, kuriomis nepasižymi sportininkai, suvokiantys savo stresą kaip mažesnę ir naudojantys priartėjimo bei vengimo įveikimo būdus? Gal šios asmeninės savybės ir yra tarpinis veiksnys tarp suvokto streso stiprumo ir pasirinktos įveikimo strategijos? Tai patvirtintų ir Lazaro (Lazarus, 1993, 1998, 2000b) streso įveikimo modelis, kuriame jis

akcentavo individualių motyvacinių ir kognityvinių veiksnių, pirminio ir antrinio įvertinimo svarbą suvokto streso stiprumui. Galbūt dėl šių priežasčių mūsų spėjimai nepasitvirtino.

Mūsų tyrimo rezultatai atskleidė, jog sportininkų, kurių suvoktas streso lygis vidurkis yra didesnis, sporto varžybų rezultatas yra geresnis nei tų, kurių suvoktas streso įvertis yra mažesnis. Ši teiginį patvirtina ir kitų tyrėjų duomenys: Lazaras (Lazarus, 1993, 2000a, 2000b) atskleidė, kad stiprus stresas yra būtina sąlyga norint efektyviai atlikti veiklą; sporto psichologijos tyrėjas Anshelis (Anshel, 1996, 2001, 2003) nustatė, kad suvoktas streso stiprumas yra teigiamai susijęs su geresniais sporto varžybų rezultatais, kitų tyrėjų (Jerome, Williams, 2000; Holt, Hogg, 2002; Gaudreau et al., 2010) atliktų tyrimų duomenys taip pat sutampa su mūsų tyrimo duomenimis. Šie tyrėjai pagrindė, jog didesnis suvoktas sportininkų streso stiprumas yra susijęs su pasisekimu varžybose. Tačiau ir mūsų tyrime, ir minėtuose tyrimuose iki šiol lieka neatskleista, koks suvoktas streso stiprumas yra optimalus siekiant gerų rezultatų varžybose, o koks suvoktas streso lygis gali būti jau per aukštas.

Mūsų tyrimas patvirtino, kad suvoktas aukštas streso įvertis teigiamai susijęs su geresniu nei asmeninis sporto varžybų rezultatu. Tai sutampa su kitų tyrėjų duomenimis (Campen, Roberts, 2001; Jerome, Williams, 2000; Holt, Hogg 2002).

Nors iš tyrimo rezultatų matyti, kad statistiškai reikšmingos sportinių rezultatų grupių ir naudojamos įveikimo strategijos grupių sąveikos nėra, tačiau dispersinės analizės vidurkių grafikai leidžia pastebėti, kaip suvoktas streso stiprumas sąveikauja su varžybų rezultatais ir naudojama streso įveikimo strategija. Atskleista tendencija: suvoktas stiprus stresas ir naudojamos priartėjimo elgesio ir vengimo kognityvinė įveikimo strategijos susijusios su geresniais sportininko varžybų rezultatais; suvoktas silpnas stresas ir naudojama vengimo elgesio strategija susijusi su blogesniais rezultatais nei sportininko asmeninis rezultatas. Tai sutampa su kelių kitų tyrėjų akcentuojamu teigimu, jog priartėjimo elgesio strategija susijusi su geresniais sportiniais rezultatais, o vengimo elgesio strategijos – su blogesniais (Jerome, Williams, 2000; Campen, Roberts, 2001; Anshel, Anderson, 2002; 2005). Keletas autorių teigia, kad streso įveikimo veiksmingumas priklauso nuo sporto šakos (Dale, 2000). Golfo žaidėjų tyrimo rezultatai patvirtino, kad suvoktas stiprus stresas ir naudojama vengimo kognityvinė streso įveikimo strategija susi-

jusi su golfo žaidėjų pasisekimu varžybose (Chamberlain, Hale, 2007). Šio tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, jog individualiosiose sporto šakose, tokiose kaip, pavyzdžiui, lengvoji atletika, vengimo kognityvinė streso įveikimo strategija yra veiksmingesnė nei komandinėse sporto šakose (tokiose kaip futbolas, krepšinis). Paminėtų tyrėjų duomenys sutampa su mūsų tyrime nustatyta tendencija, kad suvoktas stiprus stresas ir naudojamos priartėjimo elgesio bei vengimo kognityvinė įveikimo strategijos susijusios su geresniais varžybų rezultatais. Tai galbūt galima paaiškinti tuo, jog streso suvokimui ir įvertinimui didelę reikšmę turi situacijos aplinkybės (Lazarus, 1990, 1993, 2000b).

Atlikdami tyrimą susidūrėme su panašiais sunkumais, kurie būdingi ir kitiems streso įveikimo tyrimams. Nustatyta (Holt, Hogg, 2002), kad profesionalūs sportininkai naudoja įvairias strategijas, bet nėra aišku, kaip šių strategijų veiksmingumo suvokimui daro įtaką emocinis veiksnys. Kadangi įveikimas yra procesas, reikia ilgalaikių tyrimų siekiant įvertinti įveikimo strategijos veiksmingumą. Klinikiniai tyrėjai teigia, kad streso šaltinis ir įveikimo strategijos poveikis yra kontekstinis, nes žmonės naudoja skirtingas strategijas esant įvairiems problemos lygiams, todėl šios strategijos turi skirtingus efektus, priklausomai nuo aplinkybių. Sportininkai gali naudoti įvairias streso įveikimo strategijas įvairiais varžybų etapais. Siekiant geriau suprasti įveikimą, svarbu jį vertinti per skirtingo lygio varžybas, pradedant nuo vietinių ir baigiant pasaulio čempionatais. Įveikimo tyrimai padėtų sportininkams plėtoti savo gebėjimus ir mokytis kovoti su varžybų metu išskylančiais stresoriais. Dauguma prielaidų, įvertinančių tyrimo metodus, naudojamus įvertinti streso įveikimą, grindžiama tuo, kad žmonės geba pateikti tikslus, retrospektyvius savo įveikimo elgesio stebėjimus. Tačiau praeities įvykių prisiminimas ne visada yra tikslus. Tyrimo dalyviai gali pamiršti tam tikras detales arba per daug kai kurias sureikšminti.

Išvados

1. Suvokto streso lygis nesusijęs su streso šaltinių pobūdžiu.
2. Įveikimo strategija nesusijusi su suvokto streso lygiu.
3. Sportiniai rezultatai susiję su suvokto streso lygiu: geresni rezultatai susiję su stipresniu stresu, o blogesni – su silpnesniu.
4. Sportiniai rezultatai nesusiję su įveikimo strategija ir suvokto streso lygiu.

LITERATŪRA

1. Anshel, M. H. (1996). Examining coping style in sport. *Journal of Social Psychology*, 136, 311–323.
2. Anshel, M. H. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(6), 751–773.
3. Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24, 223–246.
4. Anshel, M. H., Anderson D. I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping*, 15, 193–209.
5. Anshel, M. H. (2003). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24, 223–246.
6. Anshel, M. H., Delany, J. (2003). Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 329–353.
7. Campen, C., Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceived effectiveness and match to pre-competitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24, 144–161.
8. Chamberlain, S. T., Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20, 197–207.
9. Cresswell, S., Hodge, K. (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 433–438.
10. Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performance. *The Sport Psychologist*, 14, 17–41.
11. Fletcher, D., Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17, 175–195.
12. Fletcher, D., Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Sciences*, 28, 127–137.
13. Gaudreau, P., Nicholls, A., Levy, A. R. (2010). The ups and downs of coping and sport achievement: an episodic process analysis of within-person associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 298–311.
14. Holt, N. L., Hogg, J. M. (2002). Perception of stress and coping during preparations for the 1999 Women's Soccer World Cup Finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251–271.
15. Jerome, G. J., Williams, J. M. (2000). Intensity and interpretation of competitive state anxiety: relationship to performance and repressive coping. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 236–250.
16. Lazarus, R. S. (1990). Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3–13.
17. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234–247.
18. Lazarus, R. S. (2000a). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229–252.
19. Lazarus, R. S. (2000b). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 665–763.

20. Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19, 111–130.
21. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J. (2007). Coping in Sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31.
22. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J. (2008). Think aloud: acute stress and coping strategies during golf performances. *Anxiety, Stress & Coping*, 21(3), 283–294.
23. Woodman, T., Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443–457.

LINKS BETWEEN COMPETITIVE STRESS, COPING AND SPORTIVE ACHIEVEMENTS

Prof. Dr. Rita Bandzevičienė, Giedrė Starkevičiūtė
Mykolas Romeris University

SUMMARY

The ability to cope with competitive stress is an important task of each athlete during sport competitions. Acute stress is inevitable in the professional sport. If competitive stress coping is not effective, it is associated with the failure in the contest and in the professional career. Inappropriate coping and failure in the competition can have negatives outcomes for health of athlete, his wellbeing, social working.

The purposes of this investigation were to examine relationships between perceived competitive stress, sources of stress, coping style and sport performance. The results of this research help to form a clear view of effective coping strategy and help to make a good athletes training programs. In this study there are reported the results of athletes that were participating in 2011 Lithuanian Athletics Championships of Youth. 116 athletes (60 men and 56 women), age range 17-21 years participated in this research. The participants were competing in the track and field events. In this study there was made and applied questioning, which consists of four parts: Questioning of Sources of Perceived Competitive Stress, Athletes' Perceived Competitive Stress Scale, Athletes' Coping Strategies Scale, Questioning of Competition Performances.

The results of this study showed the tendency that athletes who contain the internal source of perceived competitive stress have a higher level of perceived stress, while exterior source is associated with lower level of perceived stress. However, a statistically significant difference of these groups was not found. The first supposition about links between level of stress and sources of stress is not proved.

Moreover, there was found the tendency that athletes who have approach-behavior and avoidant-behavior coping strategies in competition are distinguished by

the higher mean of perceived stress assessment, while approach-cognitive and avoidant-cognitive strategies are associated with the lower mean of perceived stress assessment. However, a statistically significant difference of these groups was not found. The second supposition about links between coping strategies and level of stress is not proved.

The study have shown that the higher level of perceived stress is associated with superior results of competitions. Statistically significant differences were found: in the group with superior results of competitions and in the group in which the result of athlete is the same like his better personal result; in the group in which the personal result of athlete is superior and worse than his personal result; and in the groups, in which athlete's result is the same like his better personal result and worse than his personal result. The third supposition that sportive achievement is associated with level of perceived stress is proved. Better achievements are associated with higher level of stress, and worse – with lower.

The studies have shown that is no statistically significant interaction of the groups of competition results and coping strategy. Moreover, there was found the tendency that the strength of perceived stress is link with competition results and with athlete coping strategy. Perceived intense stress and approach-behavior, avoidant-cognitive coping strategies are associated with superior competitive results of athlete; perceived low stress and avoidant-behavior coping strategy is associated with worse competitive results of athlete. The fourth supposition about links between sportive achievements, coping strategies of stress and level of stress is not proved.

Keywords: competitive stress, coping with stress, sources of stress, sporting achievements.

SPORTO MOKSLO METODOLOGIJA

METHODOLOGY OF SPORT SCIENCE

Pasaulio irklavimo čempionatų olimpinių valčių klasių įgulų taktikos ypatumai

Doc. dr. Laimutė Šližauskienė¹, Rasa Šulnienė²

Lietuvos sporto universitetas¹, Kauno technologijos universitetas²

Santrauka

Pajėgiausių pasaulio irkluotojų taktika ir nuotolio įveikimo greičio kaitos ypatumai, kai nugalėtojus nuo žemesnes vietas užėmusių įgulų skiria tik šimtosios sekundės dalys, išlieka aktuali tema. Ieškoma būdų, kaip tikslingai išdėstyti jėgas nuotolyje, analizuojami pagrindiniai taktiniai variantai, laiduojantys varžybų sėkmę. Šio straipsnio tikslas ir buvo ištirti 2001–2011 m. pasaulio irklavimo čempionatų olimpinių valčių klasių irkluotojų nuotolio įveikimo taktinius variantus ir greičio pokyčius nuotolyje. Tyrimo objektas – 2001–2011 m. pasaulio irklavimo čempionatų olimpinių valčių klasių irkluotojų nuotolio įveikimo taktiniai variantai ir greičio pokyčiai nuotolyje. Tyrimas apėmė per devynis paskutinius pasaulio čempionatus (2001–2003 m., 2005–2007 m., 2009–2011 m.) naudotų taktikos variantų analizę. Išnagrinėta šešių olimpinių moterų valčių klasių (324 įgulų) ir aštuonių olimpinių vyrų valčių klasių (431 įgulos) – A finalo dalyvių – taktiniai variantai ir greičio pokyčiai skirtingose nuotolio dalyse. Remiantis Klešniovo (Kleshnev, 2001, 2011) metodika buvo sudaryta dvylika taktinių variantų. Kiekvienas taktinis variantas apibūdinamas dviem skaičiais: greičiausia ir lėčiausia 2000 m nuotolio 500 m dalimi. Pavyzdžiui, taktinis variantas „1–4“ reiškia, kad pirma 500 m dalis buvo greičiausia, o paskutinė 500 m dalis buvo lėčiausia.

Tiriant irkluotojų taikomus taktinius variantus nustatyta, kad nuo 2001 iki 2009 metų ir 2011 metais dažniausiai taikytas taktinis variantas 1–3. 2010 metų pasaulio čempionate dažniausiai olimpinių valčių klasių irkluotojai vyrai ir moterys taikė taktinius variantus, kai greičiausiai įveikiama paskutinė 500 metrų dalis – 4–2 ir 4–3. Taktiniai variantai, kai greičiausiai įveikiama antra 500 m dalis arba trečia 500 m dalis, per analizuojamą laikotarpį pasitaikydavo retai, pavieniais atvejais.

Nustatyta, kad daugiausia medalių vyrų ir moterų olimpinių valčių klasių įgulos iškovojo taikydamos taktinius variantus, kai greičiausiai įveikiama paskutinė 500 m dalis. 79,2 % vyrų įgulų, taikiusių 4–2 taktinį variantą, ir 73,9 % moterų įgulų, taikiusių 4–3 taktinį variantą, iškovojo medalius. Pastebėta tendencija, kad nugalėtojai santykinai greičiau įveikia pirmą 500 m dalį, o antrą ir trečią vietas iškovojušioms įguloms būdinga greičiausia paskutinė 500 m dalis.

2001–2011 m. pasaulio čempionatų analizė parodė, kad valtys greitis tampa vis labiau tolygesnis, vyrų ir moterų įguloms būdingi kasmet mažesni valtys greičio svyravimai pirmoje 500 m dalyje ir paskutinėje 500 m dalyje.

Raktažodžiai: irklavimas, taktiniai variantai, užimta vieta.

Įvadas

Taktinis rengimas – tai taktikos žinių suteikimas, mokėjimų, įgūdžių ir taktinio mąstymo lavinimas per pratybas ir varžybas (Stonkus, 2002). Tai pedagoginis vyksmas, kurio metu mokoma, kaip spręsti per varžybas iškylančius uždavinius. Sportininkas mokomas mąstyti ir veikti savarankiškai, iniciatyviai per pratybas ir varžybas; mokomas analizuoti ir apibendrinti savo ir kitų varžybinių patirtį; pasirinkti tinkamiausias technikos priemones varžybų kovai, jas kūrybiškai keisti; stebėti varžybų situaciją (Malinauskas, 2003).

Teigiama, kad taktinio varianto pasirinkimui įtaką daro savo paties, varžovų fizinio ir psichologinio parengtumo lygis, oro bei vandens sąlygos ir kitos varžybų eigai įtakos turinčios sąlygos. Be to, kaip pažymi Karoblis (1999), nemažą reikšmę, renkančią taktiką, turi maksimalus deguonies suvartojimo lygis, raumenų sudėtis, morfofunkcinės sportininko sistemos ir kt.

Klešniovas (Kleshnev 2012), išanalizavęs Londono olimpinių žaidynių irklavimo regatos A finalo dalyvių taktiką, nustatė, kad visi finalininkai naudojo beveik vienodą taktiką. Tai reiškia, kad dabartiniu metu lenktynės laimimos dėl proporcingai didesnio greičio visose nuotolio dalyse. Todėl pajėgiausių pasaulio irkluotojų taktinių variantų ir nuotolio įveikimo greičio kaitos ypatumų tyrimai išlieka aktualūs. Nes tik žinant elito irkluotojų taktikos ypatumus, galima ieškoti būdų, kaip racionaliau ir tikslingiau išdėstyti jėgas nuotolyje, kad būtų pasiektas maksimalus rezultatas.

2001–2011 metų pasaulio čempionatų taktikos tyrimai yra svarbūs ir todėl, kad ankstesnėse publikacijose (Klavora, 1980, cit. pagal Kleshnev, 2001) buvo analizuojamos dvi populiariausios lenktynių strategijos, pavienių įgulų (Venclovaitė ir kt., 2001) ar atskirų čempionatų lenktynių taktika (Kleshnev, 2001; Kollman, 2001; Raslanas ir kt., 2004; Venclovaitė, 2008) ir pasigendama apibendrinančių tyrimų (Garland, 2005; Kleshnev, 2011).

Tyrimo tikslas – ištirti 2001–2011 m. pasaulio irklavimo čempionatų olimpinių valčių klasių irkluojujų nuotolio įveikimo taktinius variantus ir greičio pokyčius nuotolyje.

Tyrimo metodai ir organizavimas

Taikyti šie **tyrimo metodai**: literatūros šaltinių analizė ir varžybų protokolų analizė. Tyrimas apėmė per devynis paskutinius pasaulio čempionatus (2001–2003 m., 2005–2007 m., 2009–2011 m.) naudotų taktikos variantų analizę. Naudojantis pasaulio irklavimo čempionatų techniniais protokolais (<http://www.worldrowing.com/results/>), išnagrinėta šešių olimpinių moterų valčių klasių (324 įgulų) ir aštuonių olimpinių vyrų valčių klasių (431 įgulų) – A finalo dalyvių – taktiniai variantai ir greičio pokyčiai skirtingose nuotolio dalyse. Remiantis Klešniovo (Kleshnev, 2001, 2011) metodika, buvo sudaryta dvylika taktinių variantų. Kiekvienas taktinis variantas apibūdinamas dviem skaičiais: greičiausia ir lėčiausia 2000 m nuotolio 500 m dalimi. Pavyzdžiui, taktinis variantas „1–4“ reiškia, kad pirma 500 m dalis buvo greičiausia, o paskutinė (ketvirta) 500 m dalis buvo lėčiausia. Taktinis variantas „4–1“ reiškia, kad ketvirta paskutinė 500 m dalis buvo greičiausia, o pirma 500 m dalis buvo lėčiausia.

Tyrimo rezultatai

Devynių pasaulio irklavimo čempionatų olimpinių valčių klasių vyrų ir moterų irkluojujų taikytų takti-

nių variantų analizė atskleidė, kad nuo 2001 iki 2009 ir 2011 metais dažniausiai taikytas taktinis variantas 1–3 (žr. lent.). Tai taktinis variantas, kai greičiausiai įveikiama pirmoji 500 m nuotolio dalis. 2010 metų pasaulio čempionate dažniausiai olimpinių valčių klasių irkluojujai vyrai ir moterys taikė taktinius variantus, kai greičiausiai įveikiama paskutinė 500 m dalis – 4–2 ir 4–3. Per dešimties metų laikotarpį pasaulio čempionatuose tiek vyrų olimpinių valčių klasių įgulų, tiek moterų dažniausiai taikė 1–3, 1–2, 1–4 ir 4–2, 4–3 taktinius variantus. Taktiniai variantai, kai greičiausiai įveikiama antra 500 m dalis arba trečia 500 m dalis, per analizuojamą laikotarpį pasitaikydavo retai, todėl jų detalčiau neanalizuosime.

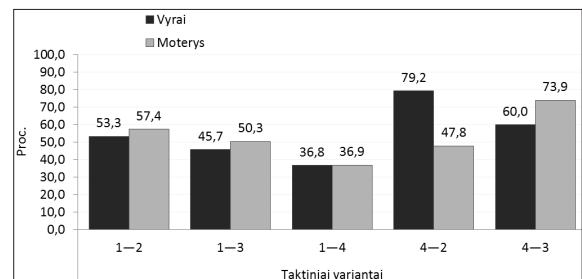
Daugiausia medalių vyrų ir moterų olimpinių valčių klasių įgulų iškovoję taikydamos taktinius variantus, kai greičiausiai įveikiama paskutinė 500 m dalis. 79,2 % vyrų įgulų ir 47,8 % moterų įgulų, taikiusių 4–2 taktinį variantą, iškovoję medalius. 60,0 % vyrų įgulų ir 73,9 % moterų įgulų, taikiusių 4–3 taktinį variantą, iškovoję medalius. Dažniausiai taikė taktinį variantą 1–3 vyrų ir moterų įgulų medalių iškovoję šiek tiek mažiau (45,7 % vyrų įgulų ir 50,3 % moterų įgulų) (1 pav.).

Nustatytos dvi dažniausiai naudotų taktinių variantų grupės. Pirmoji grupė – kai greičiausiai įveikiama pirmoji 500 m dalis, antroji grupė – kai greičiausiai įveikiama paskutinė 500 m dalis. Paaiškėjo, kad 21,3 % vyrų olimpinių valčių klasių įgulų, taikiusių 1–2 taktinį variantą, iškovoję aukso medalius

Lentelė

Pasaulio irklavimo čempionatų A finalo vyrų ir moterų olimpinių valčių klasių irkluojujų nuotolio įveikimo taktiniai variantai

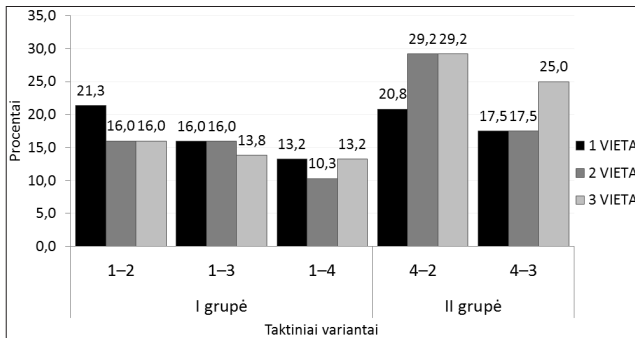
Metai	Vyrų įgulų taktiniai variantai											
	1–2	1–3	1–4	2–1	2–3	2–4	3–1	3–2	3–4	4–1	4–2	4–3
2001	12	18	5	0	0	0	0	0	0	0	7	6
2002	5	19	8	0	3	0	0	1	0	0	9	3
2003	11	25	9	0	0	0	0	0	0	0	1	2
2005	11	25	7	0	2	0	0	0	0	0	2	1
2006	15	25	5	0	0	0	0	0	0	0	3	0
2007	8	29	7	0	0	0	0	0	0	0	3	0
2009	7	20	17	0	0	1	0	0	0	0	3	0
2010	2	13	6	0	0	3	0	0	0	0	8	16
2011	4	14	4	0	1	0	0	0	0	1	12	12
Iš viso	75	188	68	0	6	4	0	1	0	1	48	40
Metai	Moterų įgulų taktiniai variantai											
	1–2	1–3	1–4	2–1	2–3	2–4	3–1	3–2	3–4	4–1	4–2	4–3
2001	9	18	6	0	0	0	0	0	0	0	1	2
2002	5	13	8	0	0	0	0	1	0	0	2	7
2003	13	11	5	0	0	1	0	0	1	1	3	1
2005	6	19	8	0	1	0	0	0	0	0	0	2
2006	5	19	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2007	8	22	1	0	0	1	0	0	0	0	2	2
2009	3	21	11	0	0	0	0	0	0	0	0	1
2010	5	7	7	0	0	0	0	1	0	0	14	2
2011	7	13	7	1	1	0	0	0	0	0	1	6
Iš viso	61	143	65	1	2	2	0	2	1	1	23	23



1 pav. Pasaulio irklavimo čempionatų (2001–2011 m.) vyrų ir moterų olimpinių valčių klasių irkluojujų laimėti medaliai (proc.) taikant skirtingus taktinius variantus

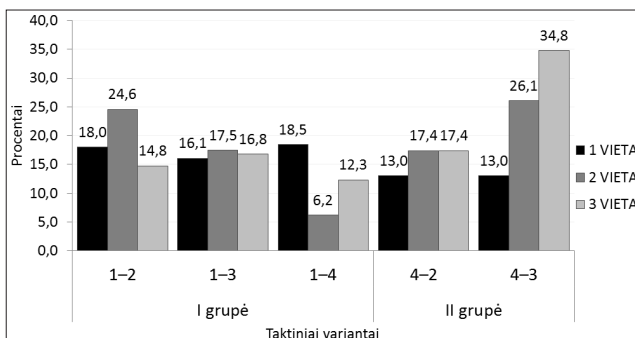
ir po 16,0 % sidabro bei bronzos medalius. Po 16,0 % vyrų olimpinių valčių klasių įgulų, taikiusių 1–3 taktinį variantą, iškovoję aukso ir sidabro medalius. Kiek mažiau procentų įgulų (13,8 %), taikiusių šį taktinį variantą, iškovoję bronzos medalius. Mažiausiai sėkmingas iškovotų medalių atžvilgiu taktinis variantas 1–4. Tai toks taktinis variantas, kai greičiausiai įveikiama pirmoji 500 m dalis, o lėčiausiai – paskutinė 500 m dalis (2 pav.). Galima

teigti, kad tik pakankamai aktyviai startavusios įgulės, sekdamos savo varžovų veiksmus, gali leisti sau įveikti 2000 m nuotolį lėtėjančiai. 2 pav. matyti, kad vyrų olimpinių valčių klasių įgulės, taikydamos taktinius variantus, kai greičiausiai įveikiama paskutinė 500 m dalis, pasaulio čempionatuose iškovojė daugiau sidabro ir bronzos medalių nei aukso.



2 pav. Pasaulio irklavimo čempionatuose (2001–2011 m.) vyrų olimpinių valčių klasių irkluoju užimtos vietos (proc.) taikant dažniausius taktinius variantus

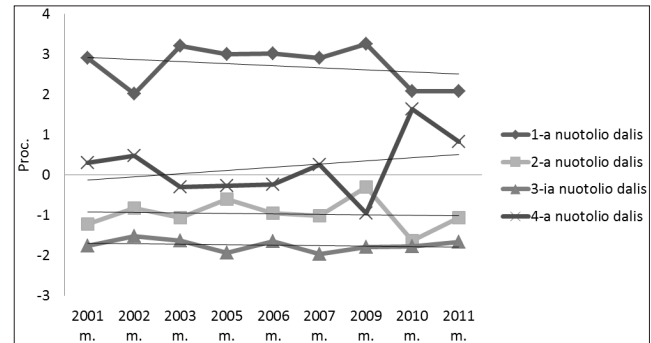
2001–2011 m. pasaulio čempionatuose moterų olimpinių valčių klasių įgulė užimtos prizinės vietos (proc.) taikant dažniausius taktinius variantus pateikiamas 3 paveiksle. Taikydamos 1–2 ir 1–3 taktinius variantus daugiausia įgulė pelnė sidabro medalius, o taikydamos taktinį variantą 1–4 daugiausia laimėjo aukso medalių. Iš antros taktinių variantų grupės išsiskiria 4–3 taktinis variantas. 34,8 % moterų olimpinių valčių klasių įgulė, taikiusių šį taktinį variantą, iškovojė bronzos medalius.



3 pav. Pasaulio irklavimo čempionatuose (2001–2011 m.) moterų olimpinių valčių klasių irkluoju užimtos vietos (proc.) taikant dažniausius taktinius variantus

Išanalizavus devynių pasaulio čempionatų A finalo vyrų ir moterų olimpinių valčių klasių įgulė greičio pokyčius nuotolyje nustatyta, kad pirmą nuotolio dalį buvo įveikiama 2,01–3,21 % viršijant vidutinį nuotolio greitį. Antra nuotolio dalis buvo įveikiama lėčiau už vidutinį viso nuotolio greitį: 0,30–1,63 % atsiliekant nuo vidutinio nuotolio greičio. Trečia nuotolio dalis buvo įveikiama dar lėčiau:

atsiliekant 1,53–1,96 % nuo vidutinio nuotolio greičio. Ketvirtoje nuotolio dalyje atskirais metais vyrų ir moterų įgulės – A finalo dalyvės – sugebėdavo viršyti vidutinį nuotolio greitį 1,64 % arba atsilikdavo nuo jo iki 0,95 % (4 pav.).



4 pav. Vyrų ir moterų irkluoju – 2001–2011 m. pasaulio irklavimo čempionatų A finalo dalyvių – greičio pokyčiai nuotolyje

Tyrimo rezultatų aptarimas

Irklavimo taktika nėra vyraujantis veiksnys, kuris lemia irklavimo rezultatus (Kleshnev, 2001; Garland, 2005). Aukštesnis fiziologinis darbingumas ir geresnė technika suteikia neabejotiną pranašumą. Vis dėlto nustatyta, kad irklavimo varžybų dalyvių rezultatai yra glaudūs, nugalėtojus ir medalininkus skiria ne tik sekundės, bet dešimtosios ar šimtosios sekundės dalys. Esant tokioms aplinkybėms, niekas negali pasakyti, kad irklavimas labai skiriasi, o irklavimo taktika gali vaidinti lemiamą vaidmenį medalių dalybose (Kleshnev, 2001).

Analizuojant irkluoju taktiką buvo nustatomas atskirų nuotolio dalių įveikimo laikas ar greitis. Kiekvienas taktinis variantas apibūdinamas greičiausia ir lėčiausia 2000 m nuotolio 500 m dalimi. Manoma, kad irklavimo sporte taktiškai ir psichologiškai naudinga įgyti pranašumą jau starte (Garland, 2005). Dėl irklavimo specifikos (finišo link judama nugara) taip patogiausiai stebėti varžovų elgesį ir reaguoti į netikėtą varžovų pagreitėjimą. Mūsų atlikto devynių pasaulio irklavimo čempionatų olimpinių valčių klasių vyrų ir moterų irkluoju taikytų taktinių variantų tyrimo apibendrinimas atskleidė, kad dažniausiai taikytas taktinis variantas, kai greičiausiai įveikiama pirmoji 500 m nuotolio dalis – 1–3. Nustatyta, kad šis taktinis variantas buvo populiariausias ir tarp 1980–2004 metų olimpinių žaidynių vyrų irkluoju įgulė bei 1988–2004 metų olimpinių žaidynių moterų irkluoju įgulė (Venclovaitė, 2008). Teigiama, kad kai kuriose sporto šakose greita pradžia yra optimali taktika (Bishop et al., 2002), bet tam tikrose sporto šakose ir lėtas startas gali būti

naudingas (Mattern et al., 2001). Tačiau nereikėtų pamiršti ir fiziologinių veiksnių. Irkluojant 2000 m nuotolį 70–80 % energijos gamyba yra iš aerobinių šaltinių. Todėl startinė 500 m dalis, kai naudojamas anaerobinis energijos gamybos šaltinis, neturi būti per greita, priešingu atveju irklotojams per lenktynes teks toleruoti didelę deguonies skolą ir laktato koncentraciją (Kleshnev, 2001).

Tik 2010 metų pasaulio čempionate dažniausiai olimpinų valčių klasių irklotojai vyrai ir moterys taikė taktinius variantus, kai greičiausiai įveikiama finalinė 500 m dalis. Tokie taktiniai variantai, kai greičiausiai įveikiama antra 500 m dalis arba trečia 500 m dalis, pasitaikydavo pavieniais atvejais, nors ir būdavo rezultatyvūs. Taikant juos būdavo iškovojami medaliai. Nustatyta, kad taktiniai variantai, kai greičiausiai įveikta paskutinė 500 m dalis, yra rezultatyvesni nei variantai, kai greičiausiai įveikiama startinė 500 m dalis. Jeigu sportininkas siekia laimėti (arba „numirti“), rekomenduojama pasirinkti taktinį variantą, kai greičiausiai įveikiami pirmieji 500 m, jeigu norima pasiekti maksimalų rezultatą, reikia pasirinkti taktiką, kai greičiausiai įveikiami paskutiniai 500 m ir kuo tolygiau paskirstyti jėgas nuotolyje (Kleshnev, 2011). Pastebėta, kad čempionai dažniau taikė taktinius variantus, kai greičiausia yra startinė 500 m dalis, o pasaulio čempionatuose antrą ir trečią vietą iškovojusios įgulos dažniau rinkosi tokią taktiką, kai greičiausiai įveikiami paskutiniai 500 metrų.

Klešniovas (Kleshnev, 2001) nustatė, kad Sidnėjaus olimpinų žaidynių finaluose atskirų 500 m dalių nuotolio įveikimo pokyčiai buvo tokie: +2,8 %, -1,2 %, -1,3 %, -0,1 % (lyginant su vidutiniu 2000 m nuotolio greičiu). Mūsų gauti devynių pasaulio čempionatų olimpinų valčių klasių duomenys labai panašūs, nustatyti tokie atskirų nuotolio dalių greičio pokyčiai: nuo +2,01 % iki +3,21 %, nuo -0,30 % iki -1,63 %, nuo -1,53 % iki -1,96 %, nuo +1,64 % iki -0,95 %. Prognozuojama, kad 2016 metų olimpinėse žaidynėse atskirų nuotolio dalių greičio pokyčiai nuo vidutinio valties greičio turėtų būti: +1,9 %, -1,0 %, -1,4 %, +0,7 %. Tai reiškia, kad valties greitis nuotolyje taps vis labiau ir labiau tolygesnis (Kleshnev, 2012).

Kadangi irklavimo taktikai skiriama vis dar nepakankamai dėmesio, būtų naudinga paanalizuoti taktikos ypatumus ne tik geriausių pasaulio irklotojų, bet ir geriausių Lietuvos irklotojų, kurie sėkmingai dalyvavo Londono olimpinėse žaidynėse, o paskutiniaisiais metais iš Europos čempionatų grįžta su apdovanojimais.

Išvados

1. Taikant Klešniovo (Kleshnev) metodiką nustatyta, kad nuo 2001 iki 2009 metų ir 2011 metais dažniausiai taikytas taktinis variantas 1–3. 2010 metų pasaulio čempionate dažniausiai olimpinų valčių klasių irklotojai vyrai ir moterys taikė taktinius variantus, kai greičiausiai įveikiama paskutinė 500 m dalis (4–2 ir 4–3).

2. Daugiausia medalių per tiriamąjį laikotarpį vyrų ir moterų olimpinų valčių klasių įgulos iškovojė taikydamos taktinius variantus, kai greičiausiai įveikiama paskutinė 500 m dalis. 79,2 % vyrų įgulų, taikiusių 4–2 taktinį variantą, ir 73,9 % moterų įgulų, taikiusių 4–3 taktinį variantą, pelnė medalius. Pastebėta, kad čempionai santykinai greičiau įveikia pirmą 500 m dalį, o antrą ir trečią vietą užėmusioms įguloms būdinga greičiausia paskutinė 500 m dalis.

3. 2001–2011 m. pasaulio irklavimo čempionatų greičio pokyčių nuotolyje analizė atskleidė, kad valties greitis tampa vis tolygesnis, vyrų ir moterų įguloms būdingi kasmet mažesni valties greičio svyravimai pirmoje 500 m dalyje ir paskutinėje 500 m dalyje.

LITERATŪRA

1. Bishop, D., Bonetti, D., Dawson, B. (2002). The influence of pacing strategy on $\dot{V}O_2$ and supramaximal kayak performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34, 1041–1047.
2. Garland, S. W. (2005). An analysis of the pacing strategy adopted by elite competitors in 2000 m rowing. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 39–42.
3. Karoblis, P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius: Egalda.
4. Kleshnev, V. (2001). Racing strategy in rowing during Sydney Olympics. *Australian Rowing*, 24 (1), 20–23.
5. Kleshnev, V. (2011). Learning from racing. *Third Annual Kossev Symposium Innovative Leadership in Rowing and Sport - A Comprehensive Coaching Conference*, November 19–20, 2011, Seattle, Washington. Prieiga per internetą: http://www.kossevconsortium.org/symposium2011/2011_Kleshnev_Learning_from_Races.pdf.
6. Kleshnev, V. (2012). Race analysis after Olympics-2012. *Rowing Biomechanics Newsletter*, 12 (136).
7. Kollman, W. (2001). WM-Analysen Luzern 2001. Gelingen und Misslingen von Renntaktiken/ spitzenleistungen auch ohne Weltbestzeiten. *Rudersport*, 24, 892–894.
8. Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
9. Mattern, C. O., Kenefick, R. W., Kertzer, R., Quinn, T. J. (2001). Impact of starting strategy on cycle time trial performance. *International Journal of Sports Medicine*, 22, 350–355.
10. Raslanas, A., Venclovaitė, L., Šekienė, L. (2004). 2002 metų pasaulio irklavimo čempionato įvairių valčių klasių taktikos analizė. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2(52), 44–48.

11. Stonkus, S. (sud.) (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas.
12. Venclovaitė, L., Štaras, V., Minkevičius, R. (2001). Lietuvos porinės dvivietės irkluotojų moterų varžybinės veiklos taktikos ypatumai Sidnėjaus olimpinėse žaidynėse. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3(40), 62–68.
13. Venclovaitė, L. (2006). *Didelio meistriškumo irkluotojų varžybinės taktikos optimizavimo edukacinės prielaidos: daktaro disertacija*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
14. Venclovaitė, L. (2008). 2005 ir 2006 m. pasaulio irklavimo čempionatų olimpinių valčių klasių lenktynių taktika. *Sporto mokslas*, 2(52), 34–38.

TACTICS PECULIARITIES OF THE CREWS OF THE WORLD CHAMPIONSHIPS OLYMPIC BOAT CLASSES

Assoc. Prof. Dr. Laimutė Šližauskienė¹, Rasa Šulnienė²
Lithuanian Sports University¹, Kaunas University of Technology²

SUMMARY

A remaining actual topic covers elite rowers' tactics and peculiarities of changes in distance pacing speed when the time of the winner crew differs from the time of other crews only in the hundredth parts of second. The ways of purposely arranging the powers along the distance are studied and the main tactics variants that decide the success in competition are analysed. The aim of this article is to analyse the tactics variants and changes in distance pacing speed of the rowers of the Olympic boat classes of 2001–2011 world rowing championships. The object of the study – the tactics variants and changes in distance pacing speed of the rowers of the Olympic boat classes of 2001–2011 world rowing championships. The study included the analysis of previously used tactics variants of nine recent world championships (2001–2003, 2005–2007, 2009–2011). The tactics variants and changes in pacing speed in different parts of distance of six A final Olympic female boat classes (324 crews) and eight A final Olympic male boat classes (431 crews) were analysed. According to the methods of V. Kleshnev (2001, 2011), thirteen tactics variants were developed. Every variant is described in two words: the fastest and the slowest 500 m section of 2000 m distance. For example, tactics variant „1-4“ means that the first

500 m section was the fastest one and the final 500 m section was the slowest one.

When analysing tactics variants used by the rowers it was determined that the most popular variant in 2001–2009 and 2011 was 1–3. In world championship 2010 male and female rowers in the Olympic boat classes used tactics variants 4–2 and 4–3 which include the fastest final 500 m section. In the analysed period of time the tactics variants that include the fastest second 500 m section or the fastest 500 m section were rare.

It was determined that the biggest number of medals were won by the male and female Olympic boat class crews who applied variants with the fastest final 500 m. 79,2 % of male crews that used tactics variant 4–2 and 73,9 % of female crews that used variant 4–3 won medals. There was a trend noticed that the winners relatively faster cover the first 500 m section and those who take the second and third places are tend to cover the final 500 m section faster.

The analysis of 2001–2011 world championships revealed that the boat speed becomes more and more even, every year smaller speed changes become characteristic to male and female crews in the first 500 section and in the final 500 m section.

Keywords: rowing, tactics variants, the place taken.

Laimutė Šližauskienė
Lietuvos sporto universiteto Treniravimo mokslo katedra
Sporto g. 6, LT-3000 Kaunas
Tel. +370 670 77 761
El. paštas: lvenclovaite@gmail.com

Nugaros raumenų jėgos ištvėrmės ir stuburo paslankumo kitimas taikant kineziterapiją sergantiems Šauermano liga ir kifozinės laikysenos paaugliams

*Doc. dr. Rasa Bacevičienė^{1,2}, Laura Janušonienė², Laura Valonytė^{1,2}
Lietuvos sporto universitetas¹, Panevėžio kolegija²*

Santrauka

Šauermano ligai ir kifozinei laikysenai būdinga kliniškai ir rentgenologiškai padidėjusi krūtininė kifozė, o Šauermano ligos atveju rentgenogramose matomi stuburo slankstelių pakitimai. Vaikai ar paaugliai, kuriems diagnozuojama kifozinė laikysena ar Šauermano liga, dažniausiai gydomi taikant kineziterapiją.

Darbo tikslas – nustatyti Šauermano liga sergančių ir kifozinės laikysenos paauglių stuburo paslankumą, pilvo ir nugaros tiesiamųjų raumenų dinaminės ir izometrinės jėgos ištvėrmės rodiklius prieš kineziterapiją ir po jos.

Tyrimas atliktas vaikų reabilitacijos centre. Tyrime dalyvavo 30 paauglių, 15 paauglių, sergančių Šauermano liga, ir 15 paauglių, kuriems nustatyta kifozinė laikysena.

Visi tiriamieji 22 dienas, po 40 minučių kasdien, atliko jiems sudarytos individualios kineziterapijos programos pratimus. Vaikai, sergantys Šauermano liga, pratimus atliko reabilitacijos centre, prižiūrimi kineziterapeuto, o kifozinės laikysenos vaikai buvo išmokyti pratimus atlikti namuose. Pastarieji atliko pratimus, stiprinančius nugaros, pilvo, mentės pritraukiamuosius raumenis, taip pat krūtinės ir užpakalinės šlaunų dalies raumenų tempimo pratimus. Visi tiriamieji buvo tiriami 2 kartus: prieš kineziterapiją ir po jos.

Tyrimo metodai: stuburo paslankumas (Šobero mėginys), pilvo ir nugaros tiesiamųjų raumenų dinaminės ir izometrinės jėgos ištvėrmė.

Tyrimo rezultatai parodė, kad paslankumas didesnis tarp kifozinės laikysenos tiriamųjų, tačiau raumenų jėgos ištvėrmė, taikant kineziterapiją, patikimai labiau didėjo tarp sergančiųjų Šauermano liga.

Išvada: grupinės, sistemos ir ilgalaikės kineziterapijos pratybos teigiamai veikia Šauermano liga sergančius ir kifozinės laikysenos paauglius.

Raktažodžiai: Šauermano liga, kifozinė laikysena, kineziterapija, stuburo paslankumas, pilvo ir nugaros raumenų funkcinė būklė.

Įvadas

Krūtininė kifozė dažniausiai atsiranda mokyklinio amžiaus vaikams dėl blogos laikysenos, kuriai būdinga krūtininės dalies fiziologinio linkio atgal padidėjimas (Akbar, Wiedenhof, 2011; Zaina et al., 2009), dar vadinamas „apvalia“ nugara (Weiss et al., 2009), tačiau rentgenogramoje slankstelių kūnų pakitimų nerandama ir, įtempus nugaros raumenis, padidėjusi kifozė išsilygina (Pizutillo, 2004).

Asimetrinę laikyseną turi net 40,4 % paauglių (Kandratavičiūtė ir kt., 2007), o 33,3 % turi pakitusią krūtininės dalies kifozę. Dėl nuolatinės netaisyklingos stuburo padėties pertempiami stuburo raiščiai, ir stuburas iškrypsta (Fotiadis et al., 2008). Intensyvaus stuburo augimo periodu vyksta slankstelių augimas, o raumenų, raiščių augimas atsilieka 1–2 metus, todėl vaikų raumenų jėga yra nepakankama (de Manroy et al., 2010).

Šauermano liga dažnai serga 12–15 metų paaugliai (Fotiadis et al., 2008; Weiss et al., 2009; Jaqtap et al., 2012), tačiau šios ligos etiologija iki galo nėra žinoma (Tsirikos, 2009; Tsirikos, Jain, 2011; Akbar, Wiedenhof, 2011; Wood et al., 2012; Zaina et al., 2009). Liga progresuoja lėtai ir sustoja pasibaigus lytinei brandai (Fotiadis et al., 2008; Tsirikos, Jain, 2011). Yra keletas teorijų, aiškinančių ligos atsiradimą. Viena iš jų – brendimo laikotarpiu sergant Šauermano liga dėl augimo hormono paleidimo sutri-

kimo sutrinka augančio slankstelio ir jį dengiančios plokštelės kaulėjimas (Fotiadis et al., 2008; Weiss et al., 2009) ir dėl to sutrinka kolageninių skaidulų formavimasis. Vėluojant kaulėjimo procesui, priekinės slankstelio dalys dėl apkrovimo deformuojasi, ir slankstelis tampa pleišto formos (Fotiadis et al., 2008;), o nuolat spaudžiamas disko audinys per dar nesukaulėjusias dengiamosios plokštelės vietas gali prasiveržti ir įstrigti į slankstelio kūną (Jaqtap et al., 2012; Hart et al., 2010). Tačiau neretai Šauermano ligos priežastys yra įvardijamos kaip daugybinės (de Manroy et al., 2010; Tsirikos, Jain, 2011; Hart et al., 2010), apimančios autosominį paveldimumą (Fotiadis et al., 2008; Damborg et al., 2011) ir mechaninius veiksnius, kurie sukelia patogeninius pokyčius ligos atsiradimui (Jaqtap et al., 2012). Neurologinės komplikacijos nėra dažnos (Sariali et al., 2009) ir pasireiškia tik esant sunkiai ligos būklei (Tsirikos, Jain, 2011). Manoma, kad paveldimumas ir mechaniniai veiksniai yra dažniausios Šauermano ligos patologijos priežastys.

Kliniškai ir rentgenologiškai padidėjusi krūtininė kifozė yra būdinga tiek Šauermano liga sergantiems, tiek kifozinę laikyseną turintiems vaikams, kifozės padidėjimas yra neskausmingas ir nepasižymi stuburo paslankumo sutrikimais, tačiau laiku negydomas didelio laipsnio stuburo iškrypimas gali progresuoti (de Manroy et al., 2010). Pagrindinė

gydymo priemonė – laikyseną koreguojanti pratimų programa, ypatingą dėmesį skiriant tarpumenčio ir nugaros raumenų stiprinimui bei ištempusių raumenų ištempimui (Pizzutillo, 2004; de Manroy et al., 2010; Zaina et al., 2009; Tsiriko, Jain, 2011; Hart et al., 2010). Vis dėlto iki galo nėra aišku, kiek fiziniai pratimai gali veikti Šauermano ligos eigą ir kontroliuoti krūtininės kifozės dydį.

Darbo tikslas – nustatyti sergančių Šauermano liga ir kifozinės laikysenos vaikų stuburo paslankumą, pilvo ir nugaros tiesiamųjų raumenų dinaminės ir izometrinės jėgos ištvėmės rodiklius prieš kineziterapiją ir po jos.

Tyrimo organizavimas ir metodika

Tyrimas atliktas V. Tumėnienės vaikų reabilitacijos centre. Tyrime dalyvavo 30 paauglių, iš jų 15 paauglių, sergančių Šauermano liga, ir 15 paauglių, kuriems nustatyta kifozinė laikysena, tiriamųjų amžius nuo 13 iki 16 metų.

Visi tiriamieji 22 dienas, po 40 minučių kasdien, atliko jiems sudarytos individualios kineziterapijos programos pratimus. Vaikai, sergantys Šauermano liga, pratimus atliko reabilitacijos centre, prižiūrimi kineziterapeuto, o kifozinės laikysenos vaikai buvo išmokyti pratimus atlikti namuose. Pastarieji atliko pratimus, stiprinančius nugaros, pilvo, mentės pritraukiamuosius raumenis, taip pat krūtinės ir užpakalinės šlaunų dalies raumenų tempimo pratimus. Visi tiriamieji buvo tiriami 2 kartus: prieš kineziterapiją ir po jos.

Stuburo paslankumo įvertinimas (Šobero mėginys). Testas naudojamas stuburo juosmeninės dalies paslankumui vertinti. Tiesiai stovinčiam tiriamajam ant nugaros ties išvaizduojama linija, jungiančia viršutinius ir apatinius klubakaulio dyglius, uždedama centimetrinė juostelė ties 10 cm žymintčia vieta. Ant nugaros pažymima vieta ties juostelės nuline ir ties 15 cm žyma. Prilaikant juostelę tiriamojo paprašoma pasilenkti kiek įmanoma žemiau ir stebima, kurioje vietoje centimetrinė juostelė kerta penkiolikos centimetrų žymą. Apskaičiuojamas atstumas nuo penkiolikos centimetrų žymos iki tos vietos, kur juostelė kerta penkiolikos centimetrų žymą. Rezultatas užrašomas centimetrais. Testas yra neigiamas, jeigu atstumas yra 7 cm arba daugiau. Tai reiškia, kad stuburo juosmeninės dalies paslankumas yra geras. Jei atstumas yra mažesnis už 7 cm, testas teigiamas, paslankumas ribotas.

Pilvo raumenų dinaminės ištvėmės testas. Pradinė padėtis – gulint ant nugaros, kojos sulenktos 90 laipsnių kampu, rankos prie šonų. Nuo pirštų galų 12 cm atstumu nubrėžiama linija. Pakėlus smakrą ir lenkiant liemenį stengtis pirštų galais pasiekti nubrėžtą liniją. Per minutę reikia atlikti 25 atsilenkimus.

Pilvo raumenų izometrinės ištvėmės testas. Pradinė padėtis – gulint ant nugaros, kojos sulenktos 90 laipsnių kampu, rankos sukryžiuotos už galvos. Pakėlus viršutinę nugaros dalį, kad mentės būtų pakilusios nuo žemės, laikytis. Testo vertinimo kriterijai: norma (5) – kai rankos už kaklo, o mentės pakeltos nuo žemės, išsilaikoma 20–30 s; gerai (4) – kai rankos sukryžiuotos ant krūtinės, mentės pakeltos nuo žemės, išsilaikoma 15–20 s; patenkinamai (3) – kai rankos ištiestos prie šonų, mentės pakeltos nuo žemės, išsilaikoma 10–15 s; silpnai (2) – rankos tiesiamos prie kelių, kad pakiltų viršutinis mentės kraštas, išsilaikoma 1–10 s; blogai (1) – nuo žemės įstengiama pakelti tik galvą, mentės nepakyla. Normalu (5) 20–30 s, blogai (1) < 1 s.

Nugaros tiesiamųjų raumenų dinaminės jėgos ištvėmės testas. Tiriamasis paguldomas ant kuštelės taip, kad klubų skiauterės būtų ant jos krašto. Dubuo ir kojos pritvirtinamos diržu, rankos sukryžiuojamos ant krūtinės, tiriamasis 30 laipsnių kampu nuleidęs viršutinę kūno dalį. Tiriamojo prašoma ištiesti liemenį ir vėl nusileisti. Tai reikia atlikti 25 kartus per minutę.

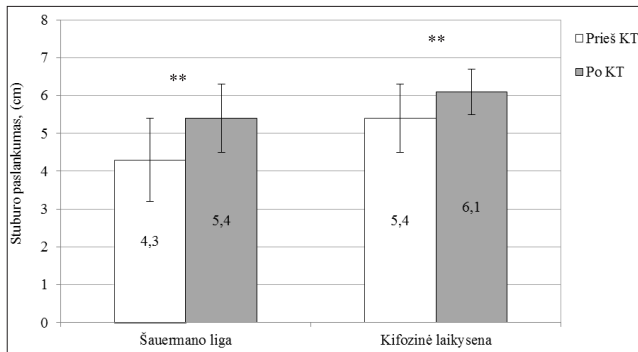
Nugaros tiesiamųjų raumenų izometrinės jėgos ištvėmės testas. Pradinė padėtis – gulint ant pilvo, rankos už galvos. Pakelti galvą, krūtinę ir šonkaulius. Testo vertinimo kriterijai kaip ir pilvo raumenų izometrinės ištvėmės: norma (5) – rankos už galvos, pakelta galva, krūtinė, šonkauliai, tiriamasis taip pasikėlęs išsilaiko 20–30 s; gerai (4) – rankos prie šonų, pakelta galva, krūtinė ir šonkauliai, išsilaiko 15–20 s; patenkinamai (3) – rankos tiesiai, pakeltas krūtinkaulis (10–15 s); silpnai (2) – rankos ištiestos, galva pakelta (iki 10 s); blogai (1) – tik raumenų susitraukimas be judesio.

Buvo apskaičiuotas atskirų testų rezultatų imties dydis (n), aritmetinis vidurkis (\bar{x}), standartinis nuokrypis (σ). Tyrimo duomenų patikimumui nustatyti buvo apskaičiuota aritmetinio vidurkio reprezentacinė paklaida ($s\bar{x}$). Požymių vidurkiai lyginti taikant Stjudento t testą. Duomenų patikimumui nustatyti buvo skaičiuojama Stjudento kriterijaus reikšmė (t). Duomenys buvo laikomi statistiškai patikimi, kai $p < 0,05$.

Tyrimo rezultatai

Palyginus Šauermano liga sergančių ir kifozinės laikysenos tiriamųjų juosmeninės dalies stuburo paslankumą prieš ir po kineziterapijos taikymo, nustatyta, kad abiejų grupių tiriamųjų stuburo paslankumas statistiškai reikšmingai ($p < 0,01$) padidėjo (žr. 1 pav.).

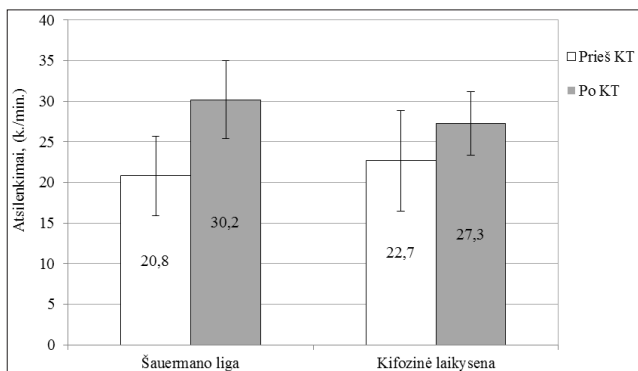
Šauermano liga sergančių tiriamųjų Šobero mėginio rezultatai, tyrimo pradžioje buvę $4,3 \pm 1,1$ cm, po kineziterapijos taikymo statistiškai patikimai ($p < 0,01$) padidėjo iki $5,4 \pm 0,9$ cm. Kifozinės laikyse-



1 pav. Šauermano liga sergančių ir kifoazinės laikysenos tiriamųjų Šobero mėginio rodikliai prieš ir po kineziterapijos
 ** – skirtumas prieš ir po kineziterapijos patikimas, kai $p < 0,01$.

nos tiriamųjų tyrimo pradžioje buvę $5,4 \pm 0,9$ cm rezultatai, po kineziterapijos taikymo statistiškai patikimai ($p < 0,01$) padidėjo iki $6,1 \pm 0,6$ cm.

Abiejų grupių pilvo raumenų dinaminės jėgos ištvėrmės rodikliai po kineziterapijos taikymo statistiškai reikšmingai ($p < 0,01$) padidėjo, palyginus su buvusiais prieš kineziterapiją (žr. 2 pav.).



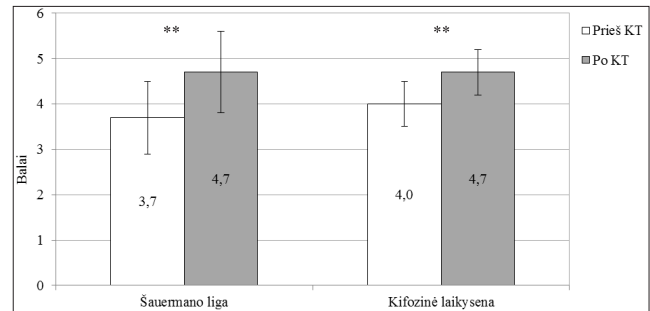
2 pav. Šauermano liga sergančių ir kifoazinės laikysenos tiriamųjų pilvo raumenų dinaminės jėgos ištvėrmė prieš ir po kineziterapijos
 ** – skirtumas prieš ir po kineziterapijos patikimas, kai $p < 0,01$.

Šauermano liga sergančių tiriamųjų prieš kineziterapiją buvo $20,8 \pm 4,9$ k./min, po kineziterapijos taikymo – $30,2 \pm 6,2$ k./min ($p < 0,01$). Kifoazinės laikysenos tiriamųjų prieš kineziterapiją buvo $22,7 \pm 4,8$ k./min, po kineziterapijos taikymo – $27,3 \pm 3,9$ k./min ($p < 0,01$).

Abiejų grupių pilvo raumenų izometrinės jėgos ištvėrmė po kineziterapijos taikymo statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) padidėjo (žr. 3 pav.).

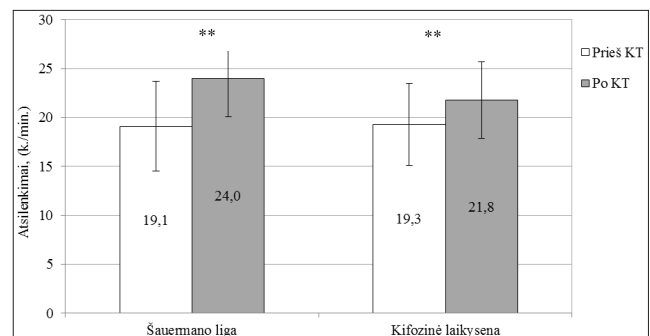
Šauermano liga sergančių tiriamųjų prieš kineziterapijos taikymą $3,7 \pm 0,8$ balo įvertinta izometrinės jėgos ištvėrmė po kineziterapijos padidėjo iki $4,7 \pm 0,5$ balo, kifoazinės laikysenos tiriamųjų – nuo $4,0 \pm 0,9$ balo prieš kineziterapijos taikymą iki $4,7 \pm 0,5$ balo po kineziterapijos taikymo.

Taip pat nustatyta, kad abiejų grupių nugaros tiesiamųjų raumenų dinaminės jėgos ištvėrmė (žr. 4 pav.) ir nugaros tiesiamųjų raumenų izometrinės

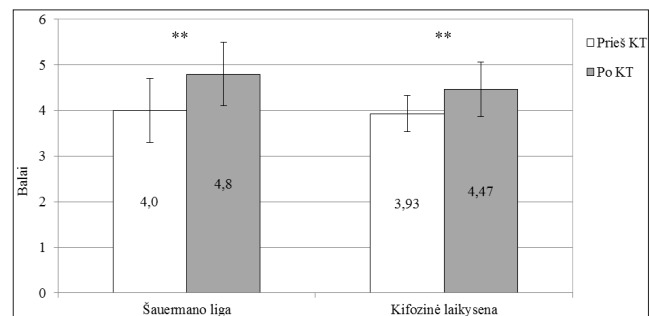


3 pav. Šauermano liga sergančių ir kifoazinės laikysenos tiriamųjų pilvo raumenų izometrinės jėgos ištvėrmė prieš ir po kineziterapijos
 ** – skirtumas prieš ir po kineziterapijos patikimas, kai $p < 0,01$.

jėgos ištvėrmė (žr. 5 pav.) statistiškai reikšmingai ($p < 0,01$) padidėjo.



4 pav. Šauermano liga sergančių ir kifoazinės laikysenos tiriamųjų nugaros tiesiamųjų raumenų dinaminės jėgos ištvėrmė prieš ir po kineziterapijos
 ** – skirtumas prieš ir po kineziterapijos patikimas, kai $p < 0,01$.



5 pav. Šauermano liga sergančių ir kifoazinės laikysenos tiriamųjų raumenų izometrinės jėgos ištvėrmė prieš ir po kineziterapijos
 ** – skirtumas prieš ir po kineziterapijos patikimas, kai $p < 0,01$.

Šauermano liga sergančių tiriamųjų nugaros tiesiamųjų raumenų dinaminės jėgos ištvėrmė, prieš kineziterapiją buvusi $19,1 \pm 4,6$ k./min, po kineziterapijos taikymo statistiškai reikšmingai ($p < 0,01$) padidėjo iki $24 \pm 4,2$ k./min, kifoazinės laikysenos tiriamųjų nuo $19,3 \pm 3,9$ k./min prieš kineziterapiją statistiškai reikšmingai ($p < 0,01$) padidėjo iki $21,8 \pm 3,9$ k./min po kineziterapijos taikymo (žr. 4 pav.).

Šauermano liga sergančių tiriamųjų nugaros tiesiamųjų raumenų izometrinė jėgos ištvėrmė, prieš kineziterapiją įvertinta $4,0 \pm 0,7$ balais, po kineziterapijos taikymo statistiškai reikšmingai ($p < 0,01$)

padidėjo iki $4,8 \pm 0,4$ balų, kifozinės laikysenos tiriamųjų nuo $3,93 \pm 0,7$ balo prieš kineziterapiją – statistiškai reikšmingai ($p < 0,01$) iki $4,47 \pm 0,6$ balų po kineziterapijos taikymo (žr. 5 pav.).

Tyrimo rezultatų aptarimas

Krūtininės kifozės gydymas yra sudėtingas ir kontraversiškas dėl nesamos bendros klinikinių simptomų ir etiologijos sistemos (de Manroy et al., 2010; Tsirikos, 2009), tačiau negydoma kifozė vėliau pereina į lėtinį nugaros ar peties skausmą (Zaina et al., 2009). Yra atlikta keletas studijų, kuriose teigiama, kad krūtininė kifozė turi ryšį su stuburo raumenų silpnumu (Katzman et al., 2012), tad fiziniai pratimai yra veiksminga gydymo priemonė, nors nėra pakankamai patikimų įrodymų dėl ilgalaikio gydymo poveikio rezultatų (Tsirikos, 2009).

Žinoma, kad paravertebraliniai ir juosmens raumenys nulemia kūno stabilumą (Hick et al., 2005), nustatytas ryšys tarp juosmeninės dalies raumenų kompozicijos, funkcijos ir skausmo juosmeninėje stuburo dalyje bei tarp juosmeninės stuburo dalies raumenų tankio ir hiperkifozės (Katzman et al., 2012), todėl pratimai turi būti atliekami būtent šiais sričiais, o jų tikslas – raumenų tankio didinimas. Tačiau kiti mokslininkai nenurodo priklausomybės tarp krūtininės kifozės kampo ir nugaros skausmo, gyvenimo kokybės ir bendros sveikatos būklės (Ristolainen et al., 2012).

Mokslininkų nustatyta (Katzman et al., 2010; Jaqtap et al., 2012), kad taikant pratimų programą sumažėja kifozės kampas ir padidėja raumenų jėga, gerėja stuburo paslankumas, susiprėja šoniniai nugaros raumenys, gerėja laikysena (Zaina et al., 2009). Pilvo ir nugaros raumenų stiprinimo pratimai užtikrina normalią laikyseną, sėdėseną ir stovėseną, tačiau jie labiausiai veiksmingi tada, kai griaučiai dar nesubrendę ir pasiduoda korekcijai (Pizzuttillo, 2004). Geresnis stuburo paslankumas pasiekiamas atliekant tempimo pratimus, kurie taip pat mažina ir asimetriją. Mokslininkai rekomenduoja taikyti raumenų retrakciją (Zaina et al., 2009), kuri gerina krūtininės dalies paslankumą ir didina stuburo mobilumą, taip koreguojamas stuburo stabilumas dėl didėjančios nugaros raumenų ištvermės (Tavernaro et al., 2012). Hiperkifozei gydyti tinka manualinės technikos (Katzman et al., 2010), ypač mentės stabilizavimo ir kitos aktyvios kineziterapijos technikos (Katzman et al., 2007; Lewis et al., 2008; Roehring, 2006). Raumenų tiesimo technikos ir tiesimo pratimai didina lūžių riziką (Katzman et al., 2012), bet tai dažniau susiję su nuo amžiaus susijusiais pokyčiais.

Daugelio mokslininkų nuomone, pratimai gali sumažinti kifozės krypimo kampą, tačiau geresnių

rezultatų gaunama, kai kartu su pratimais yra taikoma ir pasyvi korekcija – įtvarų nešiojimas (Pizzuttillo, 2004; Weiss et al., 2009). Skirtingi autoriai nurodo skirtingus rezultatus, kiek pratimai kartu su įtvaro nešiojimu pagerina stuburo būklę ir laikyseną (Tavernaro et al., 2012). Tačiau pratimai iki galo negali pakeisti etiopatogenezės (Zaina et al., 2009). Operacinis gydymas skiriamas tada, kai deformacijos sukelia didelį skausmą (Hart et al., 2010), kai konservatyvus gydymas nėra pakankamas (Akbar, Wiedenhofer, 2011) ir atsiranda neurologinių komplikacijų (Tsirikos, Jain, 2011). Taip pat ir chirurginis gydymas negali nusakyti krūtininės deformacijos baigties (Jaqtap et al., 2012).

Mokslininkų nuomone, pratimų poveikis stuburo būklei labai priklauso nuo pratimų atlikimo sąlygų (Tavernaro et al., 2012). Nustatyta, kad pratimai su grupe atliekami apie 40 min, o namuose (individualiai atliekami pratimai) jų atlikimas trunka tik $20 \pm 13,5$ min, todėl grupinės pratybos yra veiksmingesnės (Tavernaro et al., 2012), taip pat grupinėse kineziterapijos pratybose pacientai jautė mažesnę skausmą, geriau jautėsi, buvo geresnė bendra savijauta. Todėl galime daryti prielaidą, kad ir mūsų tiriamieji, atlikę pratimus namuose, juos darė trumpesnę laiką, o tai ir lėmė mažesnius stuburo paslankumo bei raumenų jėgos ištvėrmės pokyčius. Kitaip tariant, abiejų grupių tiriamieji atliko skirtingas programas, namų programos dalyviai galėjo turėti mažesnę motyvaciją, ką nurodo kiti autoriai (Tavernaro et al., 2012).

Išvada

Grupinės, sistemingos ir ilgalaikės kineziterapijos pratybos teigiamai veikia Šauermano liga sergančius ir kifozinės laikysenos paauglius.

LITERATŪRA

1. Akbar, M., Wiedenhofer, B. (2011). Correction of adolescent kyphosis. What is the state of the art? *Orthopade*, 40(8), 682–9.
2. Damborg, F., Engell, V., Nielsen, J., Kyvik, K. O., et al. (2011). Genetic epidemiology of Scheuermann's disease. *Cta Orthop.*, 82(5), 602–5.
3. de Mauroy, J., Weiss, H., Aulisa, A., Aulisa, L., et al. (2010). 7th SOSORT consensus paper: conservative treatment of idiopathic & Scheuermann's kyphosis. *Scoliosis*, 30, 5–9.
4. Fotiadis, E., Kenanidis, E., Samoladas, E., Christodoulou, A., Akritopoulos, P., Akritopoulou, K. (2008). Scheuermann's disease: focus on weight and height role. *Eur Spine J*, 17(5), 673–8.
5. Hart, E. S., Merlin, G., Harisiades, J., Grottkau, B. E. (2010). Scheuermann's thoracic kyphosis in the adolescent patient. *Orthop Nurs*, 29(6), 365–71.
6. Hicks, G. E., Simonsick, E. M., Harris, T. B., Newman, A. B., et al. (2005). Cross-sectional associations between trunk muscle composition, back pain, and physical function

- in the health, aging and body composition study. *Journal of Gerontology*, 7(60), 882–887.
7. Jagtap, S. A., Manuel, D., Kesavdas, C., Nair, M. D. (2012). Scheuermann disease presenting as compressive myelopathy. *Neurology*, 78(16), 1279.
8. Kandratavičiūtė, L., Jasiūnas, V., Kandratavičius, Č. (2007). Kūno laikysenos skirtumai jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikų. *Medicinos teorija ir praktika*, 13(4), 503–506.
9. Katzman, W., Cawthon, P., Hicks, G. E., Vittinghoff, E. (2012). Association of spinal muscle composition and prevalence of hyperkyphosis in healthy community-dwelling older men and women. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.*, 67(2), 191–5.
10. Lewis, C., Erhard, R., Drysdale, G. (2008). Kyphoscoliosis improvement while treating a patient for adhesive capsulitis using the active therapeutic movement version 2. *J Manipulative Physiol Ther.*, 31, 715–722.
11. Pizzutillo, P., D. (2004). Nonsurgical treatment of kyphosis. *Nstr Course Lec.*, 53, 485–91.
12. Ristolainen, L., Kettunen, J. A., Heliövaara, M., Kujala, U., M., et al. (2012). Untreated Scheuermann's disease: a 37-year follow-up study. *Eur Spine J.*, 21(5), 819–24.
13. Roehrig, S. M. (2006). Use of neurodevelopmental treatment techniques in a client with kyphosis: a case report. *Physiother Theory Pract.*, 22, 337–343.
14. Sariali, E., Panier, S., Glorion, C. (2009). Mechanical spinal cord compression at the apex of a kyphosis: a proposal of one case. Review of the literature. *Eur Spine J.*, 2, 160–4.
15. Tavernaro, M., Pellegrini, A., Tessadri, F., Zaina, F., et al. (2012). Team care to cure adolescents with braces (avoiding low quality of life, pain and bad compliance): a case-control retrospective study. 2011 SOSORT Award winner. *Scoliosis*, 7(1), 17.
16. Tsirikos, A. I. (2009) Scheuermann's Kyphosis: an update. *Surg Orthop Adv.*, 18(3), 122–8.
17. Tsirikos, A. I., Jain, A. K. (2011). Scheuermann's kyphosis; current controversies. *J Bone Joint Surg Br.*, 93(7), 857–64.
18. Zaina, F., Atanasio, S., Ferraro, C., Fusco, C. et al. (2009). Review of rehabilitation and orthopedic conservative approach to sagittal plane diseases during growth: hyperkyphosis, junctional kyphosis, and Scheuermann disease. *Eur J Phys Rehabil Med.*, 45(4), 595–603.
19. Wood, K. B., Melikian, R., Villamil, F. (2012). Adult Scheuermann kyphosis: evaluation, management, and new developments. *Am Acad Orthop Surg.*, 20(2), 113–21.
20. Weiss, H. R., Turnbull, D., Bohr, S. (2009). Brace treatment for patients with Scheuermann's disease - a review of the literature and first experiences with a new brace design. *Scoliosis*, 29, 4–22.

CHANGES IN ENDURANCE OF SPINAL MUSCLES' STRENGTH AND SPINE MOBILITY
USING KINESITHERAPY METHOD FOR ADOLESCENTS WITH
SCHEUERMANN'S DISEASE AND POSTURAL KYPHOSIS

Assoc. Prof. Dr. Rasa Bacevičienė^{1,2}, Laura Janušonienė², Laura Valonytė^{1,2}
Liahuanian Sports University¹, Panevėžys College²

SUMMARY

An increase of thoracic kyphosis in children and adolescents is usually the result of postural kyphosis (postural round back) or Scheuermann's kyphosis (Scheuermann's disease, juvenile osteochondrosis, juvenile kyphosis). Although no structural deformity of the spine is observed in postural kyphosis, wedging of vertebral bodies and disc space narrowing are noted radiologically in patients with Scheuermann's kyphosis.

The aim of this study was to evaluate the changes in the parameters of the spine, to find out the changes of dynamic and isometric abdominal muscle endurance, dynamic and isometric back extensor muscle endurance in adolescents with Scheuermann disease and those who have postural kyphosis. The study was done in children's rehabilitation center. The study involved 30 adolescents, 15 adolescent patients with Scheuermann disease and 15 who have postural kyphosis. All subjects for 22 days, followed by 40 minutes each day are made up of individual physiotherapy program of

exercises. Fifteen with Scheuermann's disease went for physiotherapy in rehabilitation center. The other fifteen with postural kyphosis did the same exercise program at home. They strengthened the muscles of back, abdomen, scapula in dynamic and isometric way and stretched back, breast and hamstring muscles. All subjects were tested two times: before and after physical therapy. Methods. Spine flexibility measurement (Schober's sign), tests for evaluating the strength of dynamic and isometric abdominal and back extensor muscle endurance.

Results. Patients with postural kyphosis have bigger mobility, but endurance of muscle strength increased more for the patients with Scheuermann's disease using physiotherapy. Conclusion. Specific, systematic and long-term physiotherapy positive effect patients with Scheuermann disease and postural kyphosis.

Keywords: physiotherapy, Scheuermann disease, postural kyphosis, spinal mobility, the abdominal and back muscles functional condition.

INFORMACIJA AUTORIAMIS // INFORMATION FOR AUTHORS

Žurnalui pateikiami originalūs, neskelbti kituose leidiniuose straipsniai, juose skelbiama medžiaga turi būti nauja, teisinga ir tiksliai, logiškai išanalizuota ir aptarta. Mokslinio straipsnio apimtis – iki 12–15 puslapių (skaičiuojant tekstą, paveikslus ir lenteles).

Straipsniai skelbiami lietuvių ir anglų kalbomis su išsamiais lietuvių ir anglų kalbų santraukomis.

Du rankraščio egzemplioriai ir diskelis arba kompaktinis diskas siunčiami žurnalo „Sporto mokslas“ atsakingajai sekretorei dr. E. Kemeryte-Riaubienei šiuo adresu:

Lietuvos olimpinė akademija
p. d. 1208

LT-01007, Vilnius ACP

Gaunami straipsniai registruojami. Straipsnio gavimo data nustatoma pagal Vilniaus pašto žymeklį.

Straipsnio struktūros ir įforminimo reikalavimai:

Antraštinis puslapis: 1) trumpas ir informatyvus straipsnio pavadinimas; 2) autorių vardai ir pavardės, mokslo vardai ir laipsniai; 3) institucijos, kurioje atliktas tyrimas, pavadinimas; 4) autoriaus, atsakingo už korespondenciją, susijusią su pateiktu straipsniu, vardas, pavardė, adresas, telefono (fakso) numeris, elektroninio pašto adresas, 5) visų bendra autorių mokslinės darbo kryptys ir elektroniniai adresai.

Santrauka (ne mažiau kaip 400 žodžių) lietuvių ir anglų kalbomis. Santraukoje nurodomas tyrimo tikslas, objektas, trumpai aprašoma metodika, pateikiami tyrimo rezultatai ir išvados.

Raktažodžiai: 3–5 informatyviūs žodžiai ar frazės.

Įvadas (iki 300 žodžių). Jame nurodoma tyrimo problema, aktualumas, iširtumo laipsnis, žymiausi tos srities mokslo darbai, tikslas. Skyriuje cituojami literatūros šaltiniai turi turėti tiesioginį ryšį su eksperimento tikslu.

Tyrimo metodai. Aprašomi originalūs metodai arba pateikiamos nuorodos į literatūroje aprašytus standartinius metodus. Tyrimo metodai ir organizavimas turi būti aiškiai išdėstyti.

Tyrimo rezultatai. Išsamiai aprašomi gauti rezultatai, pažymimas jų statistinis reikšmingumas, pateikiamos lentelės ir paveikslai.

Tyrimo rezultatų aptarimas ir išvados. Tyrimo rezultatai lyginami su kitų autorių skelbtais duomenimis, atradimais, įvertinami jų tapatumai ir skirtumai. Pateikiamos aiškios ir logiškos išvados, paremtos tyrimo rezultatais.

Literatūra. Literatūros sąrašas cituojama tik publikuota mokslinė medžiaga. Cituojamų literatūros šaltinių turi būti ne daugiau kaip 15. Literatūros sąrašas šaltiniai numeruojami ir vardijami abėcėlės tvarka pagal pirmojo autoriaus pavardę. Pirmia vardijami šaltiniai lotyniškais rašmenimis, paskui – rusiškais.

Literatūros aprašo pavyzdžiai:

1. Bekerian, D. A. (1993). In search of the typical eyewitness. *American Physiologist*, 48, 574–576.
2. Štaras, V., Arelis, A., Venclovaite, L. (2001). Lietuvos moterų irkluočių treniruotės vyksmo ypatumai. *Sporto mokslas*, 4(26), 28–31.
3. Stonkus, S. (Red.) (2002). *Sporto terminų žodynas* (II leid.). Kaunas: LKKA.

Straipsnio tekstas turi būti išspausdintas kompiuteriu vienoje standartinio (210x297 mm) balto popieriaus lapo pusėje „Times New Roman“ šriftu, 12 pt, per du intervalus tarp eilučių. Puslapiai turi būti numeruojami viršutiniame dešiniame krašte, pradėdant antraštiniu puslapiu, kuris pažymimas pirmuoju numeriu.

Straipsniai, pateikiami kompaktiniame diske, turi būti surinkti A4 formatu. Skenuotų paveikslų pavadinimai pateikiami po paveikslais surinkti „Microsoft Word for Windows“ programa. Paveikslai žymimi eilės tvarka arabiškais skaitmenimis, pavadinimas rašomas po paveikslu, spausdinami ant atskirų lapų. Paveikslai pateikiami tik nespaltuoti.

Kiekviena lentelė privalo turėti trumpą anrašę ir virš jos pažymėtą lentelės numerį. Visi paaiškinimai turi būti tekste arba trumpame priede, išspausdintame po lentele. Lentelės spausdinamos ant atskirų lapų, per pusantro intervalo tarp eilučių.

Paveikslai ir lentelės, padaryti „Microsoft Excel for Windows“ programa, neturi būti perkelti į programą „Microsoft Word for Windows“, jų vieta tekste turi būti nurodyta kairėje parašėje pieštuku.

Neatitinkantys reikalavimų ir netvarkingai parengti straipsniai bus grąžinami autoriams be įvertinimo.

Kviečiame visus bendradarbiauti „Sporto mokslo“ žurnale, skelbti savo darbus.

Prof. habil. dr. Povilas KAROBLIS
„Sporto mokslo“ žurnalo vyr. redaktorius

General information:

The articles submitted to the journal should contain original research not previously published. The material should be new, true to fact and precise, with logical analysis and discussion. The size of a scientific article – up to 12–15 printed pages.

The articles are published both in the Lithuanian and English languages.

Two copies of the manuscript and floppy disk or compact disc should be submitted to the Executive Secretary of the journal to the following address:

Dr. E. Kemeryte-Riaubiene, Executive Secretary of the journal „Sporto mokslas“

Lithuanian Olympic Academy

p. d. 1208, LT-01007, Vilnius ACP, Lithuania

All manuscripts received are registered. The date of receipt by post is established according to the post-mark of the Vilnius post-office.

Requirements for the structure of the article:

The title page should contain: 1) a short and informative title of the article; 2) the first names and family names of the authors, scientific names and degrees; 3) the name of the institution where the work has been done; 4) the name, family names, address, phone and fax number, E-mail address of the author to whom correspondence should be sent, 5) E-mail addresses and scientific characteristics of all the authors.

Summaries with no less than 400 words should be submitted in the Lithuanian and English languages. The summary should state the purpose of the research, the object, the brief description of the methodology, the most important findings and conclusions.

Keywords are from 3 to 5 informative words or phrases.

The introductory part (not more than 300 words). It should contain a clear statement of the problem of the investigation, the extent of its solution, the most important papers on the subject, the purpose of the study. The cited literature should be in direct relation with the purpose of the experiment in case.

The methods of the investigation. The original methods of the investigation should be stated and/or references should be given for standard methods used. The methods and procedure should be identified in sufficient detail.

The results of the study. Findings of the study should be presented comprehensively in the text, tables and figures. The statistical significance of the findings should be noted.

The discussion of the results and conclusions of the study. The results of the study should be in relationship and relevance to published observations and findings, emphasizing their similarities and differences. The conclusions provided should be formulated clearly and logically and should be based on the results of the research.

References. Only published scientific material should be included in the list of references. The list of references should not exceed 15 sources. References should be listed in alphabetical order taking account of the first author. First references with latin characters are listed, and then – slavic.

Examples of the correct references format are as follows:

1. Bekerian, D. A. (1993). In search of the typical eyewitness. *American Physiologist*, 48, 574–576.
2. Neuman, G. (1992). Specific issues in individual sports. Cycling. In: R. J. Shepard and P.O. Astrand (Eds.). *Endurance in Sport* (pp. 582–596). New-York.
3. Dintiman, G., Ward, B. (2003). *Sports speed* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.

The text of the article must be typed on white standard paper (210x297 mm), with a character size at 12 points, font – “Times New Roman”, 2,0 line spaced, with margins being: 2 cm on the left, right, top and at the bottom.

Once the article is supplied in a compact disk it must bear A4 format. The titles of the scanned figures are placed under the figures, using „Microsoft Word for Windows“ program. All figures are to be numbered consecutively giving the sequential number in Arabic numerals, giving the title under the figure, printed on separate sheets of paper.

Each table should have short name and number indicated above the table. All explanations should be in the text of the article or in the short footnote added to the table. The abbreviations and symbols given in the tables should coincide with the ones used in the text and/or figures.

Once produced by “Microsoft Excel for Windows” program, figures and tables should not be transferred to “Microsoft Word for Windows” program. The location of the figure should be indicated by pencil in the left margin of the text.

The manuscripts not corresponding to the requirements and/or inadequately prepared will be returned to the authors without evaluation.

The journal „Sporto mokslas“ is looking forward to your kind cooperation in publishing the articles.

Prof. Dr. Habil. Povilas KAROBLIS
Editor-in-Chief, Journal “Sporto mokslas” (“Sport Science”)

*Kantrybės nebaigtiems darbams užbaigti,
kūrybinio impulso naujiems pradėti,
didelės sėkmės, stiprios sveikatos
ir džiugios šventinės nuotaikos linkime
šventų Kalėdų ir
Naujųjų 2013 metų progą!*

*Patience for unfinished works to complete,
New creative impulse for a new start,
Great success, good health
And wish you
a Merry Christmas and
Happy New Year 2013!*