

**VILNIAUS PEDAGOGINIS UNIVERSITETAS
GAMTOS MOKSLŲ FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS TEORIJOS KATEDRA**

Vincentas Blauzdys

NAUJOVIŠKA KŪNO KULTŪROS PAMOKA

Mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams

Vilnius, 2002

Rekomendavo spausdinti

Vilniaus pedagoginio universiteto

Kūno kultūros teorijos katedra (2001 12 04, protokolo Nr. 07),

GMF Taryba (2001 12 22, protokolo Nr. 03)

Leidinį recenzavo doc. soc. m. dr. Audronius Vilkas

Blauzdys, Vincentas

Naujoviška kūno kultūros pamoka: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams. – Vilnius: VPU 1-klā, 2002. - 84 p.

Leidinyje, skirtame aukštųjų mokyklų kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams, taip pat kūno kultūros mokytojams, atskleidžiama šiuolaikiškos kūno kultūros pamokos samprata, įvardijami svarbiausi kūno kultūros pamokos bruožai ir akcentai. Aptariami pamokos turinio įvairinimo variantai ir tyrimų duomenys, nubrėžiantys moksleivių fizinio ugdymo demokratinimo gaires ir technologiją.

Turinys

| | |
|---|----|
| PRATARMĖ | 4 |
| 1. ŠIUOLAIKIŠKA KŪNO KULTŪROS PAMOKA | 5 |
| 1.1. Ugdymas demokratijai | 5 |
| <i>Šiuolaikinė ugdymo tendencija ir kryptis.</i> | |
| 1.2. Svarbiausi kūno kultūros pamokos bruožai | 6 |
| 2. KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ TURINIO ĮVAIROVĖ | 9 |
| 2.1. Pamokų turinys ir rūšys | 9 |
| 2.2. Pamokų tipai ir elementai | 11 |
| <i>Pamokų tipų savitumai</i> | |
| 3. KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ METODIKOS AKCENTAI | 16 |
| <i>Šiuolaikiški pamokos uždaviniai* Žinios ir fizinio ugdymosi prasmingumas* Tikslingos užduotys pamokos dalyse* Integracijos įgyvendinimas* Perimamumo būtinybė* Tikslingi fizinio ugdymo ir ugdymosi metodai* Savarankiško darbo vaidmens didinimas ir įprasminimas* Grupinio ir individualaus darbo derinimas* Gera emocinė aplinka* Tinkamas fizinis krūvis ir pamokų glaudumas* Žinių ir gebėjimų vertinimo sistemų derinimas.</i> | |
| 4. KŪNO KULTŪROS PAMOKOS TURINIO ĮVAIRINIMAS | 53 |
| 4.1. Judesių mokymo, fizinių ypatybių lavinimo įvairinimas ir įprasminimas | 53 |
| <i>Rengimosi mokytis, mokymosi ir vertinimo ypatumai* Pagrindiniai fizinių ypatybių lavinimosi ypatumai.</i> | |
| 4.2. Pamokos struktūrinių dalių turinio įvairinimas | 67 |
| <i>Parengiamosios pamokos dalies įvairinimas* Pagrindinės pamokos dalies įvairinimas* Baigiamosios pamokos dalies įvairinimas* Sporto žaidimų pamokų įvairinimas* Gimnastikos pamokų įvairinimas* Lengvosios atletikos pamokų įvairinimas* Pabaigos mintys.</i> | |

PRATARMĖ

Natūralus vaiko, moksleivio, studento, kiekvieno besimokančiojo poreikis yra pažinti, vertinti, rinktis ir veikti. Ne viskas gerai Lietuvoje išivyravusioje ugdymo sistemoje, jei darželinukas nebenori eiti į darželį, o penktokui atgrasus mokymasis, jei studentui studijos tampa nuobodžia prievarta, reikalinga tik diplomui gauti. Negalima ramiai žiūrėti į moksleivį, studentą, kurie po atostogų ne mokslo alkį jaučia, o laiką ilgai leidžia pasimatymuose su draugais, atėjus atsiskaitymo valandai džiaugiasi ne savo pažanga, o kad gautas teigiamas įvertinimas. Šis studentas tampa ugdytoju: tėvu, mokytoju, treneriu. Ar jis neslopins natūralaus ugdytinio poreikio siekti pažangos, t.y. plėtoti ir gilinti žinias, gebėjimus, juos įprasminti? Žinių visuomenę (dar vadinama informacine visuomene) be nuolatinio naujų žinių ir patirties poreikio, palankumo ir atvirumo naujovėms, reikia toliau ugdyti demokratijai: brandinti pilietiškumą, vertybines nuostatas, atsakomybę.

Ugdymo reforma orientuota į dorovę, humanizmą ir kultūrą grįstą demokratiją. Ugdytinis – demokratijos kūrėjas, tautinės kultūros puoselėtojas. Dauguma edukologijos mokslininkų pripažįsta, kad kuriant atvirą, demokratinę, pliuralistinę visuomenę, besivadovaujančia humanistiniais idealais, svarbus ir švietimo sistemos indėlis. Tikėjimą esminiu ugdymo vaidmeniu keičiant asmenį ir visuomenę yra ne kartą pažymėjusi ir UNESCO organizacija. Tarptautinė ugdymo XXI amžiui komisija 1996 metais UNESCO organizacijai pasiūlė akcentuoti pagrindinius ateinančio amžiaus švietimo bruožus (atramas):

1. Mokymąsi gyventi kartu, plačiau susipažįstant su tautų istorija, tradicijomis, dvasinėmis vertybėmis.
2. Mokymąsi pažinti, suvokiant visų gyvenimo sričių sparčią kaitą, o tai reikalauja ir gana plataus bendrojo išsilavinimo, kultūros.
3. Mokymąsi veikti, įgyjant kompetentingumo ir įgūdžių.
4. Mokymąsi būti, suprantant savarankiškumo, atsakomybės, gebėjimo bendrauti su kitais svarbą.

Lietuvos švietimo reforma orientuota į minėtas keturias šio amžiaus švietimo atramas, kurdama besimokančią žinių visuomenę, bando išvengti dviejų kraštutinių: a) totalitarizmo įdiegto kolektyvinio mąstymo schemomis, kitų mintimis; b) tradicijų, ypač normų kategoriško atmetimo, prognozavimo ir įvertinimo neigimo.

Kraštutiniai požiūriai visada pavojingi. Todėl modernioji pedagogika Lietuvos mokyklai siūlo išvengti kraštutinių persvaros ugdant žmogų. Čia svaresnis galėtų būti ir moksleivių fizinio ugdymo indėlis: išmokingiau panaudojamos gana plačios ir savitos kūno kultūros pamokų, papildomojo fizinio ugdymo galimybės ir poveikis ugdant moksleivius demokratijai.

Rašant šią mokymo priemonę remtasi Lietuvos švietimo koncepcija (1992), Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosiomis programomis (1997, 1999), Bendrojo išsilavinimo standartais (1997, 1999) ir kitais atnaujinamo švietimo dokumentais. Aptariamos paties autoriaus skelbtos idėjos ir mokslinių darbų rezultatai, kitų autorių mintys, rašytos mokslinėse metodinėse bei metodinėse knygos ir straipsniuose, grindžiančios bendrąją ir fizinio ugdymo moderniąją didaktiką. Nūnai neįprasta bendrojo ugdymo (ir fizinio ugdymo, kaip neatsiejamos, bet savitos dalies) strategija sunkiais išbandymais, permainomis slegia ugdytinius ir ugdytojus, t.y. šalies demokratizavimo dalyvius. Šiuo leidiniu siekiama ugdyti Vilniaus pedagoginio universiteto Kūno kultūros specialybės bakalaurų ir magistrantų kritinį mąstymą, aktyvinti mokymąsi, skatinti nuomonių įvairovę ir parengti juos dirbti demokratėjančioje bendrojo lavinimo mokykloje.

Nuoširdžiai dėkoju šio darbo recenzentui doc. dr. A. Vilkui už paramą ir pastabas bei siūlymus, padėjusius geriau parengti šį leidinį.

1. ŠIUOLAIKIŠKA KŪNO KULTŪROS PAMOKA

Kodėl iškeliamas ugdymo dabarties sąlygomis prasmingumas ir reikšmingumas kiekvienam moksleiviui? Kokia ugdymo bendrojo lavinimo mokykloje tendencija, kokia kryptis? Koks fizinio moksleivių ugdymo rezultatas? Kokie akcentuotini teigiamo moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas aspektai? Kas lemia kūno kultūros pamokos sėkmę? Kokie svarbiausi kūno kultūros pamokos bruožai?

1.1. Ugdymas demokratijai

Šiuolaikinė ugdymo tendencija ir kryptis

Šiandien matome pilną nerimo visuomenę, mokyklą, žmogų. Vykdoma bendrojo lavinimo mokyklos reforma yra visuomeninės šalies formacijos lūžio atvejis. Rinkos ekonomikos, demokratijos siekis vienu suvokiamas kaip šuolis, kitų kaip ilgalaikis, nepertraukiamas procesas – ugdyti laisvą individą laisvoje visuomenėje.

Po 1990 metų sukaupia ugdymo demokratijai patirtis yra per menka, siekiant ekonominio, kultūrinio Vakarų Europos lygio. Nors tą atsilikimą kuo greičiau įveikti – didžiulis uždavinys. Atsinaujinti, tobulėti turėtų kiekvienas žmogus, o kartu ir visuomenė. Tai sąveikaujantys kultūroje subjektai – jie mokomi, auklėjami, lavinami. Žmogaus ugdymas yra kultūros proceso dalis. Deja, ne visi kultūros dėmenį pripažįsta.

Atkūrus nepriklausomybę į švietimo reformą kultūros dėmuo įvedamas sąmoningai. Ugdymas pretenduoja tapti tikslingu, humanizuotu procesu, glaudžiai siejamu su kultūra (visa, kas sukurta visuomenės fiziniu ir protiniu darbu). Į ugdymą įsiveržė laisvojo auklėjimo idėjos, propaguojama **interpretacinė edukologija** – normų nesaistomas, kūrybiškas ugdytojo su ugdytiniais pasaulio reiškinių aiškinimasis. Ši ugdymo proceso **tendencija gyvenimo humanizavimo** kelyje pabrėžtinai iškelia ugdymo dabarties sąlygomis prasmę ir reikšmingumą kiekvienam individui. Tai esminiai dalykai, lemiantys požiūrių į kai kuriuos gyvenimo klausimus įvairovę.

Ugdymo situacija keblī, nes be kita ko, siekiant humanistinių rezultatų, būtina kritiškai įvertinti daugelį pedagoginio autoritarizmo sąlygomis įprastų ugdymo uždavinių bei metodų. Anksčiau mokytojui pakako būti vykdytoju: organizuoti ugdymo procesą pagal mokomąsias programas, vadovėlius, metodikos leidinius ir kt., kuriuos parengė to dalyko specialistai, dažnai siūlantys praktikos požiūriu optimaliausią proceso variantą. Dalis pedagogų, net ir centralizuotos švietimo sistemos sąlygomis, savarankiškai ieškojo metodikos naujovių, taikė skirtingus veiklos būdus. Tai kas ankstesnėje ugdymo sistemoje išimtis, demokratijos sąlygomis turi tapti visuotiniu reiškiniu: **ugdytojas ir ugdytiniai tampa ugdymo proceso kūrėjais**. Moksleivis ne tik mokosi įprasminti, bet ir siūlo tobulinti jam pateiktą ugdomąją programą, metodikos rekomendacijas, keisti formuojamus tikslus ir uždavinius. Taigi susiduriama su nuomonių įvairove. Todėl humanizuota demokratinė ugdymo sistema daug sudėtingesnė, ji moko išžiūrėti kylančius prieštaravimus, bet pagal UNESCO siūlymą moko **būti kartu, suprantant savarankiškumo, atsakomybės, gebėjimo bendrauti svarbą**.

Dauguma mokslininkų pripažįsta, kad bendrojo lavinimo mokykla skatina ir prisideda ne vien prie ugdymo, bet ir sociokultūrinės srities kaitos, naujovių diegimo. Ir pedagogui, ir bręstančiam žmogui privalu orientuotis visuomenės gyvenime, kūrybiškai jame dalyvauti. Socializacija besirūpinantis mokytojas įvairiais metodais ir motyvacijos būdais žadina moksleivio socialumo nuostatą, pagrįstą atjautos, globos, pagarbos, paramos kitam žmogui supratimu, pasiryžimu taip elgtis. Mokant bendrauti ir bendradarbiauti svarbus dorinis pamatas. Todėl į demokratiją orientuoto holistinio bendrojo ir jo sando fizinio ugdymo samprata aprėpia ne vien į save nukreiptą žmogaus prisitaikymą visuomenėje, bet ir **asmens atsakomybę už grupę, visuomenę, tautą, valstybę**. Šios holistinės pilnutinio ugdymo krypties kritiškumo matas – žmoniškumas, vertybinis. Todėl anot M.Lukšienės (2000), po patirtų amžiaus viduryje didžiulių fizinių ir dvasinių sukrėtimų, gilėjant nepasitikėjimui, tiesiog nusivylimui žmogiškuoju gyvenimu, – o tai iš dalies reiškia suvedant jo esmę į pramogą, į savotišką “laisvo nuo darbo” idealą, – šiandien ieškoma kelių iš tos situacijos išbristi. Ugdymas kreipia pastangas ne į vertybinių nuostatų deklaravimą, kas ilgainiui mokyklos prak-

tikoje daugeliu atvejų virto ir virsta formalia, išviršine elgesio priežiūra, o į žmogiškosios prasmės paieškas kiekviename ugdymo žingsnyje; į **pažinimą**, o ne vien žinojimą; į gebėjimą **kartu gyventi**, o ne tik bendradarbiauti; pagaliau **mokytis būti**. Todėl iškyla sąveikos problema. Pedagogo ir ugdytinių tarpusavio sąveikos santykių pobūdį didele dalimi lemia paties mokytojo asmenybės bruožai. Šiuo požiūriu itin pageidaujamos savybės yra jautrumas ugdytiniui, jo poreikiams, siekiams ir sunkumams, tolerancija, pasirengimas padėti, teisingumas, taktas, kūrybingumas ir atvirumas kaitai.

Taigi ir šiandien, praėjus nemažai laiko po 1990 metų, tenka tikslinti laisvės sampratą, kuri neįmanoma be žmogaus atsakomybės sau pačiam ir visuomenei, tolerancijos gyvenant sparčios kaitos sąlygomis ir neprarandant žmoniškumo, doriniu pagrindu gebant atsirinkti naujoves, ugdant savarankiškumą ir kritiškumą, kurie padėtų apsispręsti ir tinkamai veikti.

1.2. Svarbiausi kūno kultūros pamokos bruožai

Fizinis moksleivių ugdymas gali būti organizuojamas įvairiomis formomis. Organizavimo forma – tai išorinė proceso struktūra. Ją lemia moksleivių skaičius, vieta kur vyksta ugdymas, kokiais būdais ugdoma, koks ugdytinio veiklos ir mokytojo vadovavimo pobūdis. Pavyzdžiui, savarankiškas mankštinimasis namuose – kai moksleivis sportuoja vienas, pasirinkdamas sau patogų laiką, nėra tiesioginio mokytojo vadovavimo. Nors fizinio ugdymo **organizavimo forma** yra išorinė mokymo, lavinimo, auklėjimo proceso struktūra, tačiau ji glaudžiai siejasi su vidine ugdymo proceso puse, išeinamu šiame fizinio ugdymo procese (pavyzdžiui, per kūno kultūros pamokas) turiniu. Antai atskiros kūno kultūros pamokos pagrindiniai uždaviniai, jiems įgyvendinti skirtos žinių temos, pratimų technikos mokymo ir fizinių ypatybių lavinimo priemonės, moksleivių amžius lemia vienokią ar kitokią jos struktūrą: supažindinimo su nauju judėjimo veiksmu pamoka skiriasi nuo mokymosi rezultatų tikrinimo ir kitų pamokų. Kadangi pamokų uždaviniai, turinys, taikomi metodai yra skirtingi, kūno kultūros mokytojo ir moksleivių veikla, jų santykiai vis kitokie. Gera pamoka – tai mokytojo ir moksleivio **geros partnerystės, kūrybinio bendradarbiavimo** rezultatas. Kartu tai ir sudėtinga bendros veiklos, moksleivių fizinio ugdymo forma, nes orientuota į humanizму, dorove, kultūra grįstą demokratiją, o ne į atskirų fizinio pajėgumo rezultatų vaikymąsi. Dabartinis fizinio ugdymo rezultatas būtų, brandinant moksleivį demokratijai, parengti jį plėtoti tautinę kultūrą, integruotis į visuomenę, saikingai pagal **asmenines išgales**, siekti fizinio pajėgumo, sveikatos ir mokymosi sėkmės.

Demokratiškumo ugdymas susijęs su pedagogine rizika, nes dalis ugdytinių gali piktnaudžiauti demokratiniais santykiais. Tai trikdo fizinio ugdymo ir ugdymosi procesą. Pedagoginį saiką daugelis mokytojų laiko svarbiausiu demokratinio proceso reguliatoriumi. Saiko ribos siejamos su konkrečia ugdymo situacija. Todėl pedagogas pats turi jausti, kai jo taikomos priemonės praranda veiksmingumą ir jų tenka atsisakyti arba mažinti apimtį, keisti būdą ir panašiai. Tokius sprendimus mokytojas daro remdamasis ne tiek teorinėmis prielaidomis, o daugiau intuityviai, jis nuolat rizikuoja klysti. Taigi demokratinimo sėkmę didele dalimi lemia pedagogas. Todėl vien dalyko priemonių kaita dar neužtikrina sėkmingo fizinio ugdymo. Kartu reikėtų rūpintis **mokymo ir mokymosi** proceso geresniu organizavimu, jų tobulinimu – nuo to dažniausiai pareina ir naujo mokymo turinio realizavimo sėkmė.

Bendrojo lavinimo mokykla yra ugdymo institucija. Pagrindinę jos veiklos dalį ir laiką užima moksleivių **mokymasis**. Tai pagrindinis susistemintų žinių, svarbiausių vertybių, praktinių bei protinių mokėjimų įgijimo ir įprasminimo būdas. Mokymas ir mokymasis kiekvieno mokykloje dėstomo dalyko turinio svarbi dalis. Deja, dalis moksleivių ateina į kūno kultūros pamokas ne mokytis, o tik atsigauti po įtemptų protinio lavinimo dalykų pamokų, kartais pašėlti, pažaisti ir nieko naujo nenori išgirsti, įsiminti, atlikti. Tokių moksleivių yra ir fizikos, matematikos ar gimtosios kalbos pamokose. Vis dėlto jie nereikalauja fizikos mokytojo visiškai atsisakyti mokymosi. Deja, tokie pedagogiškai nepagrįsti reikalavimai kūno kultūros mokytojui (juos palaiko dalis tėvų, net kitų dalykų mokytojai) menkina dalyko įvaizdį, siaurina fizinio ugdymosi poveikį. Čia nestinga ir kūno kultūros mokytojų aplaidumo, perdėto nuolaidumo, net pataikavimo. Nenorą mokytis skatina ir per griežti mokytojų reikalavimai, keliantys baimę, draudimai išsakyti savo požiūrį, kūrybiškai veikti. Todėl būtini geri, partneriški ugdytinių ir ugdytojo santykiai grįsti tarpusavio supratimu ir pasitikėjimu, tinkamu visų ugdymo dalyvių elgesiu.

Taigi labai svarbu ugdyti teigiamą požiūrį (nuostatą) į kūno kultūros pamokas, padėti moksleiviui suvokti jų teikiamą įvairiapusę – pedagoginę, fiziologinę, psichologinę, socialinę naudą.

Apskritai teigiamą moksleivių požiūrį į mokymąsi lemia mokslo žinių, bendražmogiškųjų vertybių, prakti-

nių ir teorinių mokėjimų bei įgūdžių reikšmingumo supratimas ir noras juos įgyti (V. Rajeckas, 1997, p. 96).

Apibūdinant teigiamo moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas esmę akcentuotini du svarbūs aspektai: **teorinis ir praktinis** teigiamo požiūrio į kūno kultūros pamokas aspektai.

Teorinį teigiamą požiūrį formuoja ne tik tinkamas moksleiviui kūno kultūros pamokos turinys, bet ir visos įgyjamos informacijos: mankštinimosi metodikų, sveikų gyvensenų, fizinio ugdymo dėsnių, išvadų ir panašiai – supratimas. Todėl labai svarbu įrodyti ugdytiniams, kad be sporto ir kitų mokslų žinių, nepriėmus svarbiausios fizinio ugdymo(si) patirties neįmanoma tinkamai pasirengti profesijai ir gyvenimui, siekti asmeninės laimės ir būti naudingu Lietuvai. Svarbu, kad žinias, gebėjimus ir vertybes įgytų sąmoningai, sietų jas su savo patirtimi, veiktų valingai, atsakingai.

Praktinį teigiamo požiūrio į kūno kultūros pamokas aspektą lemia fizinio ugdymo(si) proceso kokybė. Todėl labai svarbu kuo geriau organizuoti mokymo, lavinimo, auklėjimo procesą, įvairiais būdais skatinti moksleivių aktyvumą, ugdyti jų savarankiškumą ir kritinį mąstymą. Per kūno kultūros pamokas labai svarbu ugdyti moksleivių valią, pratinti juos prie psichofizinių krūvių, mokyti pasirinkti užduotis pratimų technikai mokyti, ypač fizinėms ypatybėms lavinti, suvokti metodikos prasmę sau, humaniškumo ir demokratijos dermę. Todėl ir kalbama ne vien apie fizinį krūvį, bet ir psichinį (psichofizinį), emocinį.

Pažymėtina, kad teorinis ir praktinis teigiamo požiūrio į kūno kultūros pamokas formavimo aspektai yra labai glaudžiai susiję. Be abejo ugdytinio požiūrio į kūno kultūros pamokas didele dalimi lemia jų mokymasis per pamokas, kai ir formuojami abu teigiamo požiūrio aspektai – teorinis ir praktinis.

Teigiamas požiūris į kūno kultūros pamokas pirmiausia formuojamas mokykloje, be to, ir įvairioje nepamokinėje aplinkoje: šeimoje, visuomenėje. Vis dėlto daugumos moksleivių požiūrį į kūno kultūros pamokas lemia fizinio ugdymo proceso kokybė. V. Blauzdžio ir M. Jasiūno (2000) atlikta keturių Vilniaus miesto ir trijų Radviliškio rajono kaimo ir miestelių 376 11-12 klasių mokinių apklausa parodė, jog kūno kultūros pamokos tenkina tik apie pusės moksleivių poreikius, taip teigė 55,2 proc. miesto ir 54,8 proc. kaimo vaikinių bei 42,6 proc. miesto ir 53,6 proc. kaimo merginų; kad apskritai reikalinga kūno kultūros pamoka teigė 77,3 proc. miesto ir 89,3 proc. kaimo vaikinių bei 72,6 proc. miesto ir 93,3 proc. kaimo merginų. Vadinas ir nepatenkinti kūno kultūros pamoka moksleiviai suvokia pamokos naudą, bet norėtų geresnės jų kokybės. Todėl ir nuomonė įvairi: kūno kultūros pamoką kaip pačią mėgstamiausią laiko 56,5 proc. kaimo ir 36,5 proc. miesto vaikinių bei tik 33,9 proc. kaimo ir 21,7 proc. miesto merginų. Pažymėtina, kad ir I.J.Zuoženė (1998) priėjo prie išvados, jog mokymosi bendrojo lavinimo mokykloje laikotarpiu labai mažėja ypač mergaičių aktyvios fizinės veiklos ir kūno kultūros pamokų populiarumas.

Kūno kultūros pamokos sėkmę lemia mokytojo ir mokinių kūryba. Todėl ugdant moksleivius demokratijai ypatingą reikšmę įgyja siekis per pamoką aktyvinti pačių moksleivių įvairiapusę veiklą. Ne mažiau svarbu išmoningai derinti tradiciniu tapusį grupinį darbą su frontaliu ir ypač individualiu. Pastarąjį mokymosi ir lavinimosi organizavimo būdą mokytojai nepelnytai ignoruoja. Antai 1994 metais mūsų tirtų 173 įvairių miestų ir rajonų kūno kultūros mokytojų atsakymai raštu rodo, jog pagrindinėje pamokos dalyje vyravo grupinis (77,5 proc. apklaustųjų tą pažymėjo) ir individualus (46,8 proc.) moksleivių veiklos organizavimas. Per 1999 metų 217 mokytojų apklausą padaugėjo pirmenybę teikiančių grupiniam darbui (84,3 proc.), o reikšmingai ($p < 0,05$) sumažėjo individualų darbą propaguojančiųjų. Tokių beliko tik 28,1 proc. kūno kultūros mokytojų. Individualus darbas – tai darbas pagal kiekvieno išgales, lemiantis asmenybės raišką. Individualiai mokantis ir lavinantis per kūno kultūros pamokas tenka pasirinkti savarankiško darbo turinį, pratimų atlikimo metodiką, savikontrolę. Toks individualus mankštinimasis ir žinių įgijimas ugdo darbo stilių. Kai besimokantysis dirba savo tempu, galima tikėtis, kad jo žinios ir mokėjimai bus tvirtesni. Pedagogas individualiai dirbantiems turėtų padėti, paskatinti, pratinti moksleivius prie savikontrolės. Toks darbas sudaro sąlygas moksleiviams save geriau pažinti, žinoti potencines gebėjimų galimybes, fizinio pajėgumo lygį.

Įvairiose pamokos struktūrinėse dalyse dažniau reikėtų praktikuoti savarankišką moksleivių darbą. Jo turinį galėtų sudaryti ne tik jiems įprasti ir mokytojo nurodyti fiziniai pratimai, bet ypač kūrybinės užduotys: pasirinkti pratimą iš pedagogo siūlytų kelių; pačiam sugalvoti ir pagrįsti jo pedagoginę, socialinę naudą sau ir komandai; dalyvauti diskusijoje, t.y. patiems savarankiškai ieškoti sprendimų. Viena iš sėkmingo fizinio tobulinimosi ir kartu teigiamo požiūrio į kūno kultūrą prielaidų – pratinti susikaupus ir net įtemptai mankštintis, ugdant valią, skatinant norą dirbti, formuojant atitinkamą motyvaciją. Fizinio tobulėjimo sėkmė priklauso ir nuo **mokėjimo mokytis per kūno kultūros pamokas** (o ne tik patenkinti judėjimo poreikį), teigiamos nuostatos, įpročių. **Dar svarbesnė yra atsakomybė, pareigingumas, žinių ir gebėjimų pomėgis. Demokratija – tai ne tik galimybė rinktis, bet ir atsakomybė už pasirinkimą, pareiga tinkamai atlikti pasirinktą užduotį.**

Šiuolaikinės kūno kultūros pamokos **svarbiausias bruožais** laikytini šie:

1. Fizinį pratimų technikos ir fizinių ypatybių lavinimo priemonės (medžiaga) turėtų būti prieinamos, prasmingos kiekvienam moksleiviui, kad jis galėtų perprasti, kas jose svarbiausia ir išmokti per pamokų ciklą.
2. Mokymąsi ir ypač fizinių ypatybių lavinimąsi organizuoti humaniškiau ir demokratiškiau, akcentuoti svarbiausius mokiniui perimamų žinių, gebėjimų dalykus.
3. Mokantis siekti, kad kiekvienas moksleivis pajautų pažangą per pamoką, ypač pamokų ciklą.
4. Siekti, kad humanizuojamos ir demokratinamos žinios bei gebėjimai taptų ugdytinio savastimi, kūno kultūros kaip gyvenimo vertybės, pamatu.

Po šalies nepriklausomybės atkūrimo, demokratėjant visuomenei, keičiantis vertybių sistemai nepavyko išvengti negatyvių vartotojiško pobūdžio vyravimų. Aktualėja bendrosios kultūros, tarp jos ir kūno kultūros, vaidmuo fiziškai ugdant moksleivius. Todėl kūno kultūros mokytojui būtina teoriškai ir praktiškai pažinti visuomenę, kurioje gyvena jis pats ir ugdytinis, prognozuoti jos raidą. Gebėti garbingai gyventi ir veikti kintamoje, sluoksniuotoje socialinėje ir kultūrinėje terpėje, jaučiant atsakomybę už save ir visus kitus. Dabarties fizinis ugdymas su įžvalga į ateitį yra perspektyviausias, bet retai pastebimas akcentas. Fizinio ugdymo vienas iš uždavinių yra ne tik padėti moksleiviui adaptuotis dabar prie esamos socialinės aplinkos, humanizuoti ir demokratinti ją, bet ir pasirengti aktyviai veikti sparčiai besikeičiančios visuomenės sąlygomis, nebijoti atsakomybės, pareigų, doro bendravimo ir bendradarbiavimo. Abipuse pagarba ir pasitikėjimu paremtas bendravimas, kai ugdytinio nekausto baimė ir menkavertiškumo jausmas dėl pedagogo pranašumo, stiprina besimokančiojo motyvaciją, skatina jo aktyvumą, kūrybiškumą, savarankiškumą, t.y. aktyvina patį ugdymosi procesą. Gerėja gebėjimas analizuoti savo mokymosi, lavinimosi ir dorovinio elgesio motyvaciją; kelti sau tikslus ir uždavinius bei juos įgyvendinti; analizuoti ir vertinti savo veiklos rezultatus; tikslingai veikti aktyviai bendraujant su pedagogu ir suvokti save kaip šios veiklos dalyvį. Moksleivio aktyvumas yra pagrindinė pedagoginio bendravimo ir bendradarbiavimo demokratiškumo sąlyga. Todėl kai kalbama apie moksleivių fizinio ugdymo proceso gerinimą, visų pirma turima galvoje kūno kultūros pamokos, kaip jo pagrindinės organizavimo formos, demokratinimą. Todėl pamokos technologijos atnaujinimas, remiantis svarbiausiais jos bruožais, yra svarbus mokytojo uždavinys ir moksleivių siekis. Siekiant, kad įvardyti svarbiausi pamokos bruožai būtų kuo geriau įgyvendinti, verta suformuluoti ir susisteminti šiuolaikinės kūno kultūros pamokos technologijos ypatumus.

Užduotys: *Pagrįskite bendrojo ugdymo reikšmę nūdienos moksleiviui.
Apibūdinkite fizinio moksleivių ugdymo(si) tendenciją ir kryptį.
Pasvarstykite, kodėl po 1990 metų siekiama kitokių fizinio moksleivių ugdymo(si) rezultatų.
Savo pavyzdžiais palyginkite teigiamo ir neigiamo moksleivių požiūrio ugdymo atvejus.
Pasvarstykite, kas lemia kūno kultūros pamokų įvaizdį visuomenėje, paaiškinkite kaip jūs jį gerintumėte.*

Literatūra

1. Blauzdys V., Jasiūnas M. 11-12 klasių miesto ir kaimo moksleivių požiūris į kūno kultūros pamokas// Sporto mokslas. – 2000, Nr. 4., p. 57-62.
2. Lukšienė M. Post scriptum// M. Lukšienė. Jungtys. – Vilnius: Alma littera, 2000, p. 326-397.

Papildoma literatūra

1. Rajeckas V. Apie mokinių teigiamo požiūrio į mokymąsi ugdymą// Pedagogika. – T. 34 (1997), p. 94-103.
2. Zuoženė I. J. Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui: daktaro disertacijos santrauka, socialiniai mokslai, edukologija (07S)/ Lietuvos kūno kultūros institutas. – Kaunas: Aušra, 1998. – 24 p.

2. KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ TURINIO ĮVAIROVĖ

Kokios demokratijos vertybės formuojamos per kūno kultūros pamokas? Kas sudaro kūno kultūros pamokų turinį? Kuo grindžiamas pamokų skirstymas į rūšis? Koks dalykinių ir kombinuotojų pamokų efektyvumas? Kokie kūno kultūros pamokų tipai ir šių tipų savitumai? Ar kūno kultūros mokytojai mokymo uždavinius skirsto į pagrindinius ir antraeilius, kokiais atvejais tai daro? Kodėl svarbu mokyti judėjimo veiksmų ir lavinti fizinės ypatybes? Ar moksleiviai moka lavintis pagal pulsą? Kuo reikšmingas moksleiviui sisteminis pasiekimų vertinimas?

Šalis pereina į rinkos ekonomiką. Todėl edukologai gvildena asmenybės, gebančios prisitaikyti prie sunkiai materialiai gyvenančios, besimokančios, sparčiai kintančios žinių visuomenės, atitinkamus bruožus. Visų pirma akcentuojamas iniciatyvus, pasitikinčio savimi, gebančio gauti ir efektyviai taikančio naujausią informaciją žmogaus ugdymas. Socialiniu požiūriu keliamas bendravimas, geras teisinis pasirengimas, polinkis į tvarką, organizuotumą, darbo konkretumą, vadybos išmanymas. Tenka išvelgti technikos įnašą ne vien į materialinę, bet ir į dvasinę žmogaus būtį, gebėti sąmoningai ir kritiškai įvertinti, koreguoti. Šiandien apstu nepalankių bendrajam ir fiziniam ugdymui situacijų: mokykla atsidūrė ne tik sunkioje materialinėje padėtyje, bet ir ryškėja tendencijos menkinti žinių, mokslo, kompetencijos, mokslininkų svarbą ne tik švietime ir visuomenės gyvenime. Todėl nors fizinio ugdymo proceso svarba, jo sklaida asmenybės tapsmui, rengimuisi demokratijai didėja, bet vyksmas sunkėja, sudėtingėja. Jo metu turėtų būti formuojamos pagrindinės demokratijos vertybės: 1) ugdymo **laisvė**, kuri reiškia, kad ugdymas neturi būti supančiotas nei išoriniais, nei vidiniais pančiais; 2) ugdymo **lygybė** kaip vienas iš svarbiausių visuomenės demokratiškumo požymių; 3) ugdymo **kokybė** – laisvės ir lygybės realizavimo prielaida (B. Bitinas, 2000, p. 94). Šiomis sunkiomis švietimui sąlygomis demokratijos vertybėmis grindžiamas moksleivių fizinis ugdymas kelia didelius vidinius proceso ir išorinius aplinkos iššūkius. Kaip juos įveikti ieškant sėkmingo fizinio ugdymo ir ugdymosi?

2.1. Pamokų turinys ir rūšys

Kūno kultūros pamokų turinys yra sudėtingas ir daugiaplanis. Jį sudaro ne tik fiziniai pratimai. Tai ir pedagogo partneriška, kartais ir vadovaujanti veikla, nukreipta į tai, kad ugdytiniai gerai suprastų ir tinkamai atliktų žinių ir gebėjimų uždavinius bei užduotis ir iš anksto numatyta aktyvi moksleivių veikla mokytojo iškeltiems ir (ar) užsibrėžtiems uždaviniams įgyvendinti. Tenka pastebėti, jog ir pasyvus poilsis bei draugų daromų pratimų stebėjimas, analizavimas, vertinimas, savarankiško darbo turinio sudarymas ir kitokio pobūdžio kūrybinės užduotys – būdingos šiuolaikinei demokratinamai kūno kultūros pamokai. Vadinausi, galėtume tvirtinti, jog **kūno kultūros pamokų turinį sudaro fiziniai pratimai, fizinė ir protinė moksleivių, mokytojo veikla ir tos veiklos rezultatai**. Be to vertėtų specialiai išskirti **dalykinį pamokos turinį** – jį sudaro tik fiziniai pratimai. Dalykinio turinio išskyrimas yra patogus ir reikalingas, nustatant kūno kultūros pamokų rūšis, gvildenant metodikos ypatumus, bet čia slypi ir galima nesėkmė: seniau mokytojas planuodavo pamokas pagal savo galimybes labiausiai pabrėždamas dalykinio turinio svarbą (vadinamasis akademinis mokymas); dabar atsižvelgiama į moksleivį, labiausiai pabrėžiamos vertybinės nuostatos, mokymo ir mokymosi metodai. Taigi fizinio ugdymo turinio pertvarka, kuri kitaip ugdytų žmogų – šalies pilietį, kaip kultūros perėmėją, puoselėtoją ir kūrėją buvo ir liko pagrindine siekiamybe. Tai ilgalaikis ir būtinas procesas, nes formuojant naują turinį tenka perkvalifikuoti kūno kultūros mokytojus, keisti bakalaurų ir magistrų rengimą: parengti juos naujam požiūriui į savo darbą.

Praktinis fizinio ugdymo turinio kūrimas vyksta mokykloje pagal Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrąsias programas (1997, 1999), Kūno kultūros standartus (1997, 1999), Bendrojo lavinimo mokyklų ugdymo planus (jie kasmet tvirtinami LR Švietimo ir mokslo ministro).

Kūno kultūros pamokų turinys įgyvendinamas per **teorines** ir **praktines** pamokas. Teorinių (žinių) pamokų per mokslo metus būna nedaug – 3-4. Jei išsamiau integruojamos kitų mokymo dalykų temos, tada

žinių pamokų gali būti ir daugiau. Per jas moksleiviai fizinių pratimų nedaro, o įsimena jiems aktualias kūno kultūros teorijos, metodikos, sveikatos žinias, aptaria ir siūlo kritinio mąstymo ir mokymosi schemas (gina projektus), gvildena organizacinius fizinio ugdymo(si) aspektus. Per praktines bendrojo fizinio rengimo pamokas daromi pratimai, žaidžiami žaidimai, daug judama, tačiau ir čia **būtinai** perteikiama šiek tiek žinių, ugdomos humanistinės vertybės, mokomasi mankštinimosi technologijų.

Pagal *dalykinio* turinio ypatumus skiriamos **dalykinės** ir **kombinuotosios** kūno kultūros pamokos. Dalykinėms pamokoms *mokomieji* uždaviniai parenkami tik iš vieno kūno kultūros programos skyriaus. Tai krepšinio, tinklinio, gimnastikos, plaukimo ir kitos pamokos. Kombinuotųjų (lengvosios atletikos ir tinklinio, gimnastikos ir krepšinio bei pan.) pamokų metu įgyvendinami bent *du mokomieji* uždaviniai iš skirtingų kūno kultūros programos skyrių. Fizinių ypatybių lavinimo priemonės ir pats lavinimo procesas, nustatant pamokų rūšį pagal dalykinį turinį, neturi reikšmės. Ir per dalykinę, ir per kombinuotąją pamoką taikomi įvairūs pratimai. Pavyzdžiui, dalykinės krepšinio pamokos metu per pramankštą ugdytiniai gali daryti gimnastikos pratimus, po to jais lavinti fizines ypatybes. Esmė ta, kad dalykinė pamoka būna įvairi priemonių poveikio kompleksiskumu (pratimai mokinių moko, lavina, auklėja). Pavyzdžiui, mokant gimnastiką, pratimų technikos, tenka sudaryti ne tik metodiškai pagrįstą pratimų seką, bet ir numatyti tokį fizinio krūvio intensyvumą ir trukmę, kurie moksleiviams būtų pagal jėgas ir ugdytų valią, atkaklumą, o ugdytiniai teiktų vienas kitam pagalbą, rūpintųsi draugu, reaguotų į savo ir klasės mokinių sėkmę ir nepasisekimą. Taigi judėjimo gebėjimų mokymas, fizinių ypatybių lavinimas, valios ir doros ugdymas – glaudžiai integruojami ir šiuo požiūriu visos kūno kultūros pamokos yra **kompleksinės**.

Remiantis mūsų tyrimais ir bendraisiais pratimų mokymo bei fizinių ypatybių lavinimo dėsningumais, priėjome prie išvados, jog jau pradinukams dalis pamokų galėtų būti dalykinės. O V-XII klasių mokiniams derėtų vesti kuo daugiau dalykinių, bet ne kombinuotųjų pamokų. Ilgą laiką medicininiais ir pedagoginiais tyrimais tikrinome įvairių pamokų įtaką V-IX klasių mokinių fiziniam išsivystymui ir parengtumui. Paaiškėjo, kad dalykinės pamokos geriau tinka ne tik pratimų technikai mokyti, bet ir fizinėms ypatybėms lavinti. Kas lemia tą pranašumą?

Per kombinuotąsias pamokas mokymosi procesas, ypač atliekant sudėtingesnius pratimus, užsitęsia. Jei dalykinių pamokų metu sudėtingesnę pratimą moksleiviai išmoksta per 4-5 pamokas, tai per kombinuotąją pamoką – per 6-8 pamokas. Dėl didesnio užduočių skaičiaus per kombinuotąją pamoką pratimai mažiau kartojami, todėl išmokimo rezultatai **vienos pamokos metu** mažiau ugdytinių pastebimi. O tai nestimuliuoja besimokančiųjų. Mokant naujų žaidimo veiksmų netinka pamokos, kuriose šiek tiek mokoma krepšinio, truputis lengvosios atletikos ir pan. Neretai vienu metu tenka įgyvendinti bent du sudėtingus mokomuosius uždavinius iš skirtingų kūno kultūros programų skyrių – sunku išvengti neigiamo judesių **perkėlimo**. Be to vienu metu reikia daugiau skirtingų prietaisų, inventoriaus, o įnikęs į mokymąsi mokinys mažina fizinių ypatybių lavinimosi laiką ir efektyvumą. Tokių pamokų metu rečiau pavyksta suderinti reikalingų pamatinių tai technikai mokyti fizinių ypatybių lavinimą. Nes rudenį stadione patogiau lavinti aerobinę ištvėrmę, greitumo jėgą, o salėje – koordinaciją, lankstumą, jėgos ištvėrmę ir pan. Kombinuotosios pamokos labiau tinka pramogai, rekreacijai, bet mažiau efektyvios mokomiesiems uždaviniams spręsti.

Dalykinių kūno kultūros pamokų metu racionaliau pavyksta suderinti mokomąsias ir lavinamąsias užduotis, nors pratimų technikai mokyti gali būti skiriama tik 15-20 minučių (50-70 proc. pagrindinės pamokos dalies laiko skiriama fizinėms ypatybėms lavinti). Pagerėjus mokymuisi (pasinaudojus teigiamu judesių perkėlimu, daugiau kartų pakartojus panašios biomechaninės struktūros pratimus, ekonomiškiau sutaupius laiko) daugiau pamokos laiko lieka fizinėms ypatybėms lavinti. Taigi atitinkamai suplanavus vien dalykinį pamokų turinį, jau galima mažesnėmis pastangomis pagerinti moksleivių fizinę būklę. Pažymėtina, kad bendrojo lavinimo mokykloje vyrauja klasės – pamokos sistema, kur mokymas taip pat turi dalykinį pobūdį, t.y. mokoma atskirų mokomųjų dalykų.

1994 metais 173 kūno kultūros mokytojų apklausa iš įvairių šalies miestų ir rajonų parodė, jog V-VII klasių mokiniams vien dalykinės pamokas vedė tik 19,3 proc. apklaustųjų mokytojų. 1999 metais panašia metodika apklausta 217 mokytojų. V-VII klasėse vien dalykinės kūno kultūros pamokas vedė dar mažiau – 13,8 proc. mokytojų. Ši tendencija išliko ir kitoms klasėms: 1994 m. VIII-IX klasėse vien dalykinės pamokas vedė 24,3 proc., o 1999 metais – 10,6 proc. apklaustųjų, X-XII klasėse – atitinkamai 32,4 ir 14,7 proc. mokytojų.

Apibendrinant prieinama prie išvados, kad nūnai keičiasi ir dalykinis ir apskritai visas kūno kultūros pamokos turinys. Nebegalima pasitenkinti akademinio, įprasto fizinio ugdymo turiniu, nes dinamiškai visuomenei reikia žmonių, kurie orientuojasi pirmiausia į rytdieną, tą kurios šiandien dar nėra. Todėl mokyk-

lai reikalingas kūno kultūros mokytojas, gebantis perspektyviai projektuoti ne tik ugdymo procesą, bet ir jo turinį. Be abejo, šiandien mokytojas turi žymiai daugiau laisvės, tariantis su moksleiviais, pasirinkti ugdymo(si) turinį. Materialinės mokyklos galimybės, buvusios sporto šakų tradicijos, paties kūno kultūros mokytojo polinkiai ir sportinė specializacija turi nemažai įtakos kūno kultūros pamokų dalykiniam turiniui. Esmingai keičiamas turinio įgyvendinimas: ugdytinio ir ugdytojo veikla. Tai pamatinė naujovė. Jį pertvarkant siekiama neatsilikti nuo pasaulio mokslo laimėjimų, priderinti prie moksleivių amžiaus, lyties ir fizinio pajėgumo ypatumų, jų interesų ir pomėgių, padidinti auklėjamąjį poveikį, gerinti mokymąsi ir lavinimąsi. Ypač reikšmingas yra siekis integruoti visą fizinio ugdymosi turinį. Bet turinio integracija, tai ne atskirų sporto šakų judėjimo veiksmų mišinys mokantis technikos. “Visko po truputį” tinka tik fizinei ir emocinei iškrovai, jėgų atgavimui. Beje, mūsų tyrimai rodo, jog mišrios pamokos labiausiai patinka 11-12 klasių merginoms (52,9 proc. apklaustųjų tą pažymi), o mažiau – vaikinams (tik 26,8 proc.) Taigi ir ne visiems mokiniams reikalingos kombinuotosios pamokos ir jų pramoginis kryptingumas neretai išlikęs iš sovietmečio. Tyrėjai pastebėjo, kad pirmajame švietimo reformos etape Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų mokytojai nebuvo pasirengę iš karto perimti ugdymo turinio kaitos naujovių. Dabartinio švietimo reformos etapo prioritetas – šiuolaikiškos ugdymo kokybės garantavimas bei ugdymo proceso modernizavimas. Todėl daugelio kūno kultūros mokytojų polinkis planuoti ir vesti kombinuotąsias pamokas tik tam, kad mokiniams jos įdomios ir tenkina jų judėjimo poreikį, vargu ar garantuos šiuolaikišką fizinio ugdymo ir ugdymosi kokybę.

2.2. Pamokų tipai ir elementai

Visuotinai pripažintos kūno kultūros pamokų klasifikacijos nėra. Pamokas galima sisteminti pagal mokytojo vadovavimo ir moksleivių savarankiškumo pobūdį. Tada vieną grupę sudarytų pamokos, kuriose pedagogas tiesiogiai vadovauja moksleivių veiklai (aiškina, rodo pratimus, komanduoja, įvertina ir t.t.); kitą grupę – kai mokytojas netiesiogiai vadovauja moksleivių veiklai, t.y. stebi, kaip ugdytiniai savarankiškai atlieka užduotis, ir padeda tik būtinu atveju; trečią grupę – kai tiesioginis vadovavimas derinamas su netiesioginiu, t.y. savarankišku moksleivių darbu. Pastarosios grupės pamokų bruožas – diskusijos, projektų aptarimas ir vykdymas.

Kūno kultūros pamokos į tipus dažniausiai skirstomos pagal pagrindinį **didaktinį** uždavinį. Atsižvelgiant į fizinio ugdymo proceso savitumus, yra šios pamokos: 1) įvadinės; 2) mokymo(si); 3) tobulinimo(si); 4) fizinių ypatybių lavinimo(si); 5) kontrolinės (įskaitinės); 6) mišrios (kompleksinės).

Ši klasifikacija, kaip ir kitos, gana sąlygiška, nes dažnai naujų pratimų mokymas gali būti derinamas su mokėjimų įtvirtinimu, fizinių ypatybių lavinimu, žinių tikrinimu ir pan. Vis dėlto pagal vyraujančią *elementą* galima įvardyti kūno kultūros pamokos tipą. Taigi pamoka susideda iš elementų, kurie įvairiai derinami. Praktikoje dažniausi tokie pamokos **elementai**: pamokos uždavinių nusakymas, pramankšta, susipažinimas su naujais pratimais, mokėjimų formavimas, mokymosi rezultatų tikrinimas, fizinių ypatybių lavinimas, organizmo funkcijų sureguliuojimas, visos veiklos (pedagogo ir ugdytinių) apibendrinimas. Kai kurie elementai būna beveik kiekvieną pamoką. Kiti, kaip namų užduočių skyrimas, naujų žinių teikimas, priklausys nuo nagrinėjamos temos specifikos, pamokos uždavinių, pamokos tipo. Dar pažymėtina, kad įvairūs pamokos elementai konkrečioje pamokoje nėra lygiaverčiai ir svarbiausiam ar svarbiausiems iš jų, sąlygojamiems pagrindinių pamokos uždavinių, skiriama daugiausia pastangų, bet nebūtinai daugiausia laiko. Pavyzdžiui, susipažįstant moksleiviams su nauju žaidimo veiksmu, tam skiriama daugiau pamokos laiko, bet gali būti mažiau nei fizinėms ypatybėms lavinti. Tai aiškus mokymo pamokos tipas. Kiekvienos pamokos tipas turi šiuolaikinių savumų, kuriuos derėtų aptarti.

Pamokų tipų savitumai

Įvadinės kūno kultūros pamokos vedamos trimestro, pusmečio pradžioje (1oji pamoka), prieš pradėdant naują programos skyrių, pavyzdžiui, gimnastikos. Dažniausiai moksleiviai apklausiami žodžiu, rečiau raštu. Pokalbis padeda nustatyti, kaip ugdytiniai fiziškai lavinasi vasarą, kokią pažangą ar atžangą padarė. Po to mokytojas aiškiai ir glaustai supažindina klasės mokinius su pagrindiniais fizinio ugdymo tikslais per mokslo metus, pirmąjį trimestrą ir pirmąjį pamokų ciklą. Siūloma juos apmąstyti: pagal savo galimybes ir kūno kultūros standartus formuluoti **tiesioginį tikslą**, atliepiantį jo fizinio pajėgumo rezultatą ir ypač **netiesioginį**, įprasminantį humaniškas vertybes, padedančias plėtoti jo individualybę, tenkinantį šeimos, ben-

druomenės ir valstybės poreikius. Remiantis **tolimaisiais**, sutampančiais su visuomenės, tikslais, keliami **artimieji**, pamokų ciklo uždaviniai. Tai sudėtingas, bet reikalingas prognozių procesas. **Be jo fizinis ugdymas tampa antrarūšiu, tik judėjimo poreikiui tenkinti, pasimėgavimu.** Tikslas norima linkme kreipia kiekvieno moksleivio fizinę veiklą, ją sąmoningiau ir prasmingiau motyvuoja. Nereikėtų baimintis per aukštų fizinio ugdymosi tikslų – bandoma įgyvendinti svajonę jau yra gėris. Moksleiviai mokomi kelti sau **konkrečius, realius uždavinius**, apsispręsti dėl jų eiliškumo. Juos įgyvendinus – artėjama prie tikslo (rezultato). Dalies ugdytinių tikslai gali nuvilti pedagoga, formuoti ne tą fizinio ugdymosi strategiją. Ją tenka kanti, išmoningai ir, neįžeidžiant ugdytinio orumo, koreguoti. Demokratinėje visuomenėje fizinio ugdymo tikslus pirmiausia lemia ne visuomenė, o ugdytinio poreikiai.

Moksleiviai supažindinami su tos klasės mokomąja medžiaga, tariamasi dėl jos turinio, paaiškinami išsilavinimo standartai. Jiems įvykdyti dviejų savaitinių kūno kultūros pamokų per mažai. Todėl atskleidžiamas fizinio ugdymosi formų įvairialypis prasmingumas, reikalingumas.

Per įvadines pamokas aptariama ir namų užduočių esmė: svarba, poveikio įvairovė, individualus prasmingumas. Deja, per retai jos skiriamos ir tikrinamos, o dažniau paliekama moksleivių nuožiūrai. Gvildenami savo sporto inventoriaus, aprangos, pratybų vietos, saugos ir kt. organizavimo klausimai. Jei moksleiviai labai judrūs, jiems sunku visą pamoką išverti klausantis aiškinimų, derinant reikalavimus, aptariant tikslus. Todėl galima tą pamoką, pavyzdžiui, pradinukus dar supažindinti su sporto baze, vyresniuosius moksleivius – su sporto inventoriaus būkle ir pan.

Per *mokymo(si)* tipo kūno kultūros pamokas labai svarbu sužadinti domėjimąsi nauju pratimu ar neįprastu jo variantu. Tada mokytojui padedant, ugdytiniai sąmoningai perpranta pagrindines pratimo ar žaidimo veiksmo dalis ir gali jas taisyklingai atlikti, vienas kitam padėti (bendradarbiauti), reikalui esant pasaugoti ir taisyti savo bei draugų klaidas, o ne jas įtvirtinti. Svarbu pasiekti, kad moksleivis mokomą pratimą **pakartotų tiek kartų, kad per pamoką pajautų pažangą.** Kartoti dažniausiai tenka bent 10-12, o sudėtingesnius veiksmus net 15-20 kartų. Todėl reikėtų saiko, kartojant pratimus, nes jų per dažna kaita dar negarantuoja išmokimo, o tik tenkina pažinimo ir judėjimo poreikį. Čia svarbu išmokyti ugdytinius skirti pagrindinius mokymo uždavinius nuo antraeilių ir pagal tai daugiau laiko ir ypač pastangų skirti svarbiausioms užduotims. Šiuo aspektu situacija per švietimo reformos metus nepakito. 1994 metais mūsų apklausti 78,0 proc. kūno kultūros mokytojų mokymo uždavinius skyrė į pagrindinius ir antraeilius, o 1999 metais taip dirbančių mokytojų buvo 76,5 proc. Įdomu ir tai, jog ir kriterijai, kuriais remiantis atliekamas šis skirstymas, išliko panašūs. Pagrindiniai uždaviniai ir jiems įgyvendinti užduotys akcentuojamos: mokant naujų pratimų ir juos kartojant - 1994 m. 97,2 proc., o 1999 m. 35,5 proc. mokytojų tą pažymėjo; atsižvelgiant į ugdytinių lytį – atitinkamai 26,0 ir 27,2 proc. mokytojų; atsižvelgiant į kūno kultūros programos reikalavimus – 27,7 ir 32,3 proc. apklaustųjų; atsižvelgiant į pratimų sudėtingumą – 31,8 ir 40,5 proc. mokytojų.

Prie išvardytų kriterijų reikėtų dar pabrėžtinai paminėti kūno kultūros išsilavinimo standartus. Jie parankūs mokymo turiniui atsirinkti ir moksleivių pasiekimų lygiui numatyti.

Svarbu išvengti per ilgo eilės laukimo, o ugdytiniai, ypač jaunesnieji, labai judrūs, nenustygsa vietoje. Todėl gerai sudaroma mokomųjų pratimų schema, įvairus moksleivių organizavimas. Pavyzdžiui, keletą pamokų, kol mokomasi naujo pratimo, moksleiviai užduotis atlieka frontaliai – atidžiai, neskubėdami, visi iš karto arba paeiliui, srautu. Tinka ir grupinis, itin perspektyvus – individualus mokinių organizavimo **būdas** (anksčiau vartotas terminas – metodas).

Naują pratimą gali parodyti ir gabesnis ugdytinis, arba vyresnieji moksleiviai judesius gali perprasti iš priešinio, maketo. Paprastai susipažįstama su nauju pratimu **vieną pamoką**, o kitose (jų skaičių mokytojams nelengva numatyti) tų naujų judesių pagrindinio varianto bendrais bruožais mokomasi toliau. Tai judesių (ar veiksmo) **pradinio mokymosi etapas**. Dauguma per pamokas išmokstamų pratimų yra pradinio mokymosi etapo rezultatas, nes tik maža dalis vyresniųjų moksleivių atliekamų judesių atitinka išsamaus mokymo etapo lygmenį ir tampa įgūdžiu (žr. plačiau: Kuklys V., Blauzdys V. Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos. – V., 2000, p. 52-55.).

Šio tipo pamokų metu vyrauja mokymosi uždaviniai ir užduotys, bet fizinėms ypatybėms lavinti dar žaidžiami judrieji ir sporto žaidimai, atliekami atskiri fiziniai pratimai, o dažniausiai pratimų kompleksai, t.y. vyksta **bendrasis fizinis rengimas**. Gali būti įvertinamos ir moksleivių žinios, o dažniausiai mokėjimai. Šiems pamokos elementams skiriama tik keletas minučių. Tyrimai rodo, kad pamokų, kuriose vyrauja pratimų mokymas pradinėse klasėse būna iki 80 proc., vidurinėse klasėse – apie 60 proc., aukštesnėse – 25-30 proc. Per šio tipo pamokas dedami judesių kultūros pamatai, todėl kuo geresnis mokymasis, tuo prasmingesnė pamoka, kaip **pagrindinė** mokymosi organizavimo forma. Juk retai moksleiviai turi tinkamas sąlygas

namuose mokytis pratimų technikos, be to ir be išmanančio patarėjo gali įvaldyti netaisyklingą judesį, kuri ištaisytą bus kelis kartus sunkiau.

Kas gerai moko, tas gerai ir auklėja. Todėl geras mokymasis, panaudotas asmenybės raidai spartinti, yra labai reikšmingas.

Per tobulinimo(si) pamokas moksleiviai išmoksta judesius ne tik mechaniškai kopijuoti, bet ir išskirti panašių pratimų atlikimo dėsningumus, pastebėti net neesmines klaidas, jas taisyti. Peržengiamos išsamaus mokymosi etapo ribos. Čia vyrauja judesių technikos įtvirtinimas standartinėmis ir besikeičiančiomis sąlygomis, kai pasiekiamas ketvirtasis judesių išmokimo lygis. Tada gebama gerai orientuotis įvairiomis sudėtingomis situacijomis ir judėjimo veiksmas tampa **įgūdžiu**. Pažymėtina, kad judėjimo įgūdžiui susiformuoti reikia daug kartų pakartoti judesius ne tik per pamoką (deja, ji tik 45 min.), bet ir ilgos trukmės pamokų ciklo (deja, tai dažniausiai 5-8 pamokos) metu. Todėl judesių įgūdį įgyja sporto mokyklas ar kitas sporto institucijas lankantys moksleiviai arba specialiai tikslingai namuose besimankštinantys ugdytiniai. Todėl viena kita tobulinimosi pamoka gali būti tik XI-XII klasėse. Šių klasių mokiniai geba gana gerai mankštintis individualiai. Mokytojas sudaro įvairias užduočių sprendimo situacijas, pavyzdžiui, siūlo pasirinkti mokymosi priemones, susidaryti mokymosi modelį: teoriškai jį pagrįsti, atlikti mokymosi procedūras. Daugiau remiamasi merginų ir vaikinių asmeniniais poreikiais bei gebėjimais. Per šio tipo pamokas gerokai padidėja motorinis atliekamų judesių glaudumas: siekia 70-80 proc. pamokos laiko.

Per fizinių ypatybių lavinimo(si) pamoką dažniausiai suderintai lavinamos kelios fizinės ypatybės, pavyzdžiui, greitumas, greitumo jėga ir greitumo ištvermė; lankstumas, pusiausvyra, jėgos ištvermė. Visą pagrindinę pamokos dalį lavinti fizinės moksleivių ypatybes netikslinga: gali būti per didelis psichofizinis krūvis, per siauras ugdomasis poveikis, kiltų negatyvaus požiūrio, pervargimo pavojai ir pan. Dėl fizinių ypatybių lavinimo mokytojai ir ypač moksleiviai laikosi net prieštaringų nuomonių. Vieni, propaguojantys tik mokymosi prioritetą, apsiriboja fizinių ypatybių pokyčiais, kurie atsiranda besimokant judesių technikos. Kiti, akcentuojantys rekreacinę kūno kultūros funkciją, visiškai nelinkę lavintis fizinių ypatybių. Tuo tarpu tyrimai įtikinamai rodo, jog sveikatinimo ir bendrojo fizinio rengimo struktūroje bene svarbiausias vaidmuo tenka fizinėms ypatybėms.

Fizinių ypatybių svarbos supratimui didelę reikšmę, matyt, turėjo moksleivių požiūris ir interesas kūno kultūros pamokai, žinios apie lavinamos funkcijos prasmingumą ir naudą, mažiau pamokų metodikos tradicijos. Buvo manoma, kad bendrojo lavinimo mokyklų mokiniams pakanka minimalaus fizinių pratimų technikos įvaldymo. Todėl ši nuostata ir to meto kūno kultūros programos skatino aiškiau pamokų metodiką kreipti moksleivių fizinėms ypatybėms lavinti. Dar 1970 metais mūsų atliktos 125 respublikos vidurinių bendrojo lavinimo mokyklų kūno kultūros mokytojų apklausos duomenys rodė, jog tik 56,8 proc. pedagogų specialiai skyrė laiko fizinėms ugdytinių ypatybėms lavinti. Tiesa, dauguma apklaustųjų apsiribojo tik 6-25 pamokomis, o 20,8 proc. mokytojų per mokslo metus tam uždaviniui skyrė 35 (iš 70) ir daugiau pamokų. Po 1975 metų plėsti fizinių ypatybių lavinimą išakmiai rekomendavo ir mokomosios programos, tam pritarė ir mokslininkai. Todėl 1975-1985 metais mūsų stebėtose įvairiose bendrojo lavinimo mokyklose beveik per visas pamokas buvo vienaip ar kitaip lavinamos fizinės ypatybės. Šis metodikos akcentas žymiai padidino ne tik fizinio krūvio apimtį, bet ir lėmė būtinumą dar tiksliau individualizuoti ir net humanizuoti fizinio ugdymo vyksmą. Nepakako pasikliauti apytikriu krūvio norminimu, ypač lavinant fizinės ugdytinių ypatybes. Šio proceso rezultatyvumui didinti imta plačiau propaguoti ir taikyti objektyvesnę apskaitą – psichofizinę ir emocinę krūvį norminti pagal moksleivio ir moksleivės širdies susitraukimų dažnį (ŠSD). Tą rodo ir mūsų tyrimų duomenys. 1983 metais raštu apklausti 186, o 1994 metais 173 ir 1999 metais 217 šalies kūno kultūros mokytojų. Jei į klausimą – ar jūsų mokiniai moka lavintis stebėdami savo pulsą – 1983 metais teigiamai atsakė tik 28,8 proc. mokytojų, tai 1994 m. pagal ŠSD krūvį reguliavo net 46,5 proc. (padidėjimas reikšmingas, $p < 0,05$), o 1999 m. žymiai sumažėjo – liko tik 25,4 proc. Neišmokė taip reguliuoti fizinio krūvio atitinkamai 17,4 ir 16,3 bei 18,4 proc. mokytojų. Deja, dar tik pradeda mokyti ugdytinius norminti krūvį pagal pulsą net 51,6 proc. (1983 m.), 34,3 proc. (1994 m. $p < 0,05$) ir 53,5 proc. (1999 m. – padaugėjo $p < 0,05$) mokytojų.

1983 metais 43,8 proc. mokytojų tvirtino, jog jų mokiniai žino, koks fizinis krūvis siektinas kiekvienoje pamokos dalyje. 1994 metais taip įsitikinusių pedagogų jau buvo 51,8 proc., o 1999 metais beliko tik 34,6 proc. (sumažėjo ženkliai, $p < 0,05$). Mažai apie orientacines krūvio ribas išmanė atitinkamai 49,2 proc., 43,5 proc. ir 58,1 proc. moksleivių. Taigi sumažėjo pedagogų pastangos ir moksleivių žinios šiam svarbiam pamokos elementui. Įrodyta, jog didžiausias fizinių ypatybių lavinimo efektas (net pradinukų) pasiekiamas ne tada, kai mokant kokio nors fizinio pratimo, moksleivis gauna ir fizinio krūvio dozę, o kai tikslingai ir kryptingai taikomos specialios fizinių ypatybių lavinimo priemonės ir metodai. Antai pirmosios apklausos

metu šiam uždaviniui įgyvendinti specialius pratimų kompleksus taikė 65,0 proc., antrosios – 52,0 proc., tai trečiosios metu – 46,5 proc. pedagogų. Srautinį stotinį metodą dabar dar tebetaiko 77,0 proc. mokytojų, o 74,2 proc. apklaustųjų tebėra svarbi **lavinamoji fizinio ugdymo funkcija**. Prastėjant šalies bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių sveikatai, vienas iš svarbiausių kūno kultūros pamokų ir visos fizinio ugdymo sistemos uždavinių išlieka moksleivių fizinių ypatybių lavinimas ir fizinio aktyvumo didinimas. Viena iš atnaujinamos ir demokratinamos pamokų metodikos funkcijų turėtų būti ir kiekvieno moksleivio (-ės) integruotas su pratimų technikos mokymu ir kompleksinis bei atskirų fizinių ypatybių lavinimas iki jam pasiekiamo valstybinio standarto. Nūnai sumenkinti ar net atsisakyti lavinimo per pamokas būtų klaidinga metodikos strategija. Šios svarbios pamokų funkcijos skaida ugdytiniams galėtų būti dar platesnė ir prasmingesnė: tai ne tik sveikatos, doros ir kitų pamatinių bendražmogiškųjų vertybių, bet ir sveikatos, sporto, fizinio ugdymo, žinių bei įvairių gebėjimų lanksti bei glaudžiai sąveikaujanti raiška, atitinkanti ne biologinę fizinio lavinimo koncepciją, o **kritinę konstruktyviają judėjimo socializacijos koncepciją** (V. Blauzdys, 2001, p. 15).

Kontrolinių (įskaitinių) pamokų metu tikrinama, kaip moksleiviai išmokę atskirus pratimus, ar visą kūno kultūros programos skyrių. Reikėtų dažniau pasiekimus įvertinti **neformalioju būdu** (ne pažymiu), o baigiamojo tikrinimo ir įvertinimo metu geriau atsižvelgti į rezultato prieaugį ir patį rezultatą, mokėjimą mankštintis. Todėl švietimo reformos ideologai rekomenduoja derinti norminę, ideografinę ir kriterinę pasiekimų vertinimo sistemą. Kadangi viešas pratimų atlikimas ir įskaitinis vertinimas kelia didelę fizinę ir ypač nervinę įtampą, todėl V-X klasių mokiniams užtektų 2-3 kontrolinių pamokų, o XI-XII klasių – 3-4 kontrolinių pamokų per trimestrą. Jų metu labai svarbu moksleiviui leisti rinktis pratimus iš kelių ar bent dviejų variantų. Sisteminių vertinimą pažymiu reikėtų taikyti dažnai. Retai tikrinami ir įvertinami moksleiviai patiria didesnę nerimą, baimę, mažėja jų susidomėjimas ir noras dalyvauti, didėja atsiribojimas. Dažnas pasiekimų tikrinimas sukuria daugiau vidinių ir išorinių fizinio ugdymo ryšių, didina susidomėjimą ir mažina stresą dėl pažymio, nes kiekvienas tikrinimas darosi ne toks svarbus. Svarbus pats testavimas – jis turi būti kuo labiau demokratiškas, individualizuotas, todėl ir mažiau slėgs moksleivius. Per kūno kultūros pamokas taikomi įvairūs žodiniai, o dažniau fizinio parengtumo (technikos ir kiekybiniai) testai. Atskirai reikėtų aptarti mokslo metų pradžioje ir pabaigoje privalomą visų sveikų ugdytinių parengtumo įvertinimą.

Per kontrolines pamokas mokslo metų pradžioje (spalio mėn.) ir pabaigoje testuojamas moksleivių fizinis parengtumas. Pagal su mokiniais suderintus testus pamoka organizuojama kaip varžybos, tiksliai fiksuojami rezultatai. Fizinio parengtumo rezultatus reikėtų įvertinti ne pažymiu, o palyginti su kūno kultūros standartais. Galima lyginti ir su Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatais (žr. EUROFITAS. Fizinio pajėgumo testai, metodika, Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai/ parengė V. Volbekienė. – V., 1993, p. 82-113), V. Blauzdžio (1989) susistemintais miesto ir kaimo nelankančių sporto mokyklų mokinių mokslo metų pradžios ir pabaigos fizinio parengtumo standartais.

Per kontrolines kūno kultūros pamokas dažniausiai moksleivių vertinimas trunka beveik visą pagrindinę pamokos dalį. Todėl ugdytinis, atlikęs testą, galėtų dirbti savarankiškai, tiesiogiai mokytojui nedalyvaujant.

Mišraus tipo pamokų metu beveik vienodai laiko skiriama įvairiems uždaviniams įgyvendinti arba jų svarba moksleiviams tą pamoką yra panaši. Fizinių pratimų mokymas derinamas su mokėjimų įtvirtinimu, lavinamos fizinės ypatybės. Mišraus tipo pamokų pradinėse klasėse būna daugiau, o vėliau jų mažėja.

Iš to, kas šiame poskyryje aptarta, galima teigti, kad šiandienos fiziniam moksleivių ugdymui idėjų pateikė anksčiau dirbę mūsų šalies mokslininkai, metodininkai ir mokytojai. Todėl moderninama fizinio ugdymo metodika dar tebeieškodama teorinių ir praktinių fizinio ugdymo funkcijų dermės, gali ir turi iš ko rinktis. Tą atspindi ir kūno kultūros pamokų sisteminimas pagal vyraujančią pamokos uždavinį, kuris pamokos struktūroje tampa jos elementu. Taigi elemento buvimą, jo vietą, santykio su kitais elementais pobūdį pamokos struktūroje lemia kūno kultūros pamokos tipas. Per protinio lavinimo dalykų pamokas vyrauja mišrus tipas. Kitaip yra fiziškai ugdant moksleivius. Griežtai nustatyti ir rekomenduoti šalies kūno kultūros mokytojams konkretų pamokų tipų skaičių įvairių klasių mokiniams netikslinga – tai trukdytų pedagogų iniciatyvos ir jų kūrybingumo plėtotei. Kartu negalima pamiršti ir sukauptos patirties, mokslo rekomendacijų.

Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose nebėra valstybinių kūno kultūros programų diktato. Realiai turinį apibrėžia mokytojai ir moksleiviai. Tai nereiškia, kad nepaisoma valstybės Kūno kultūros bendrosiose programose ir išsilavinimo standartuose apibrėžto fizinio ugdymo orientacinio turinio. Mokytojai skatinami analizuoti, atrinkti ir pritaikyti valstybės teikiamą bendrojo ir fizinio ugdymo turinį mokyklai, klasei, pamokai, moksleiviui. Todėl fizinio ugdymo turinio rengimo ir individualizavimo procesas tampa ne kiek

mažiau svarbus už galutinius ugdymosi rezultatus. Fizinio ugdymo turinio kūrimas, įgyvendinimas ir vertinimas skatina kiekvieną mokyklos bendruomenės narį (dalykų mokytojus, moksleivius, tėvus, mokyklos administraciją) tobulėti. Sudarant ugdomosios kūno kultūros programos, atskiros pamokos ir jų ciklo turinį, atsižvelgiama ne tik į pamokos rūšies, tipo savitumus, bet ir į būsimus metodikos akcentus.

Užduotys: *Išskirkite, kas yra svarbiausia parenkant kūno kultūros pamokos turinį.
Prisiminkite, kokios rūšies kūno kultūros pamokas organizuodavo jūsų mokytojai.
Pateikite visų pamokos tipų pavyzdžių.
Pasakykite savo nuomonę, kodėl dalis mokytojų ignoruoja mokomuosius ar lavinamuosius pamokų uždavinius.
Ką siūlote daryti, kad visi moksleiviai išmanytų orientacines fizinio krūvio normas ir išmokytų mankštintis pagal ŠSD.
Pasakyti savo požiūrį į moksleivio dalyvavimą sudarant mokslo metų, trimestro ir atskirų pamokų turinį.
Pateikite demokratijos ugdymo per kūno kultūros pamokas pavyzdžių.*

Literatūra

1. Blauzdys V. Kūno kultūros pamokos ir jų metodika//Kūno kultūros teorija: knyga savarankiškomis studijoms/ sudarė A. Vilkas. – Vilnius: VPU 1-kl, 1995, p. 49-69.
2. Kuklys V., Blauzdys V. Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams. – Vilnius: VPU 1-kl, 2000. – 92 p.
3. Blauzdys V. Darželinukų ir moksleivių fizinio ugdymo kaita: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams. – Vilnius: VPU 1-kl, 2001. – 63 p.

Papildoma literatūra

1. Bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir išsilavinimo standartai: menai ir kūno kultūra XI-XII klasei: projektas. – Vilnius: Leidybos centras, 1999. – 67 p.
2. Bitinas B. Ugdymo filosofija. – Vilnius: Enciklopedija, 2000. – 248 p.
3. Blauzdys V. Fizinio pasirengimo vertinimas// V. Blauzdys. Fizinį pratimų kompleksai V-XII klasei. – Kaunas: Šviesa, 1989, p. 54-68.
4. Eurofitas. Fizinio pajėgumo testai, metodika, Lietuvos moksleivių fizinių pajėgumo rezultatai: metodikos priemonė sporto specialistams, pedagogams, medicinos darbuotojams, sportuotojams/ parengė V. Volbekienė. – Vilnius: Mintis, 1993. – 127 p.
5. Kūno kultūra// Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos: I-X klasės. – Vilnius: Leidybos centras, 1997, p. 362-370.

3. KŪNO KULTŪROS PAMOKŲ METODIKOS AKCENTAI

Kodėl ypatingą reikšmę moksleiviui įgauna kritinis mąstymas? Ką siūlo moderni daktika fizinio ugdymo procesui? Kokių pamatu remiantis ir kaip grupuojami per kūno kultūros pamokas įgyvendinami uždaviniai? Koks šiuolaikinis uždavinių turinys? Kiek svarbios žinios? Kodėl atskiroms pamokos dalims tikslinga parinkti prasmingas moksleiviui užduotis? Kuo svarbi moksleiviui pamokos turinio integracija? Kokie jos privalumai ir trūkumai? Kodėl išlieka perimamumo būtinybė? Kas sudaro metodo pagrindą? Kokios yra bendros metodų grupės? Kokie fizinio ugdymo metodų parinkimo kriterijai? Koks fizinio ugdymo metodo ir metodinio būdo santykis? Kuo reikšmingi moksleiviui neįprasti metodai ir metodiniai būdai? Koks yra strateginis mokyklinio fizinio ugdymo uždavinys? Kas yra savarankiškas darbas? Kokios yra savarankiško darbo per kūno kultūros pamokas rūšys ir elementai? Kuo reikšmingas šis darbas ugdytiniui? Ko siekiama mokant grupėmis? Kas lemia emocinę aplinką per kūno kultūros pamokas? Kokia rekomenduojama psichofizinio krūvio apimtis? Kas lemia bendrąjį ir motorinį pamokos glaudumą? Kokia fizinio ugdymosi pasiekimų tikrinimo ir vertinimo sistemų esmė? Kokios yra atlygio už mankštinimąsi pasekmės?

Šiuolaikiški pamokos uždaviniai

Keičiasi technologijos, mąstymas, didėja informacijos apimtis, atsiranda įvairių to paties reiškinio aiškinimų. Todėl norinčiam sėkmingai veikti kintančiame gyvenime tenka nuolat atsirinkti informaciją, ją kaupti, sisteminti. To moksleivis turi būti mokomas per įvairių dalykų pamokas. Moksleivius ir per kūno kultūros pamokas derėtų skatinti būti smalsiais tyrėjais, besistengiančiais rasti atsakymus į dalyko ir socialinius klausimus, ieškančius kito požiūrio į išsakytą nuomonę. Gyvenimas reikalauja savarankiškų sprendimų, aktyvios veiklos, atsakomybės už savo mąstymą ir veiksmus. Todėl svarbu, kad ugdytiniai netaptų tik informacijos turėtojais, nes ji yra bevertė, jei nesugebi ja naudotis. Užtat daugelis tyrėjų baigiantis XX amžiui ragino keisti ugdymo procesą, kad jis geriau padėtų moksleiviams naujajame tūkstantmetyje įgyvendinti savo siekius žinių visuomenės sąlygomis.

Tyrimai rodo, kad geriausiai moksleiviai mokosi tada, kai jie 1) gauna galimybę pasinaudoti anksčiau įgytomis žiniomis, gebėjimais ir juos susieti su nauja informacija, gebėjimais; 2) gali aktyviai dalyvauti ugdymosi procese, ieškant naujų ryšių, sąvokų; 3) mokosi savarankiškai, apgalvoja naujas žinias, gebėjimus ir prasmingai juos panaudoja.

Šiomis nuostatomis grindžiama pasaulyje populiarėjanti kritinio mąstymo ir mokymosi sistema.

Kritinis mąstymas – **sudėtingas procesas, prasidedantis informacijos suvokimu ir pasibaigiantis sprendimo priėmimu. Kritiškai mąstyti – tai priimti ar atmesti idėjas, ieškoti jų prasmės, lyginti su įvairiais požiūriais.** Tai aktyvus ugdymo ir ugdymosi procesas, moksleiviui atveriantis naujas fizinio ugdymosi perspektyvas bei galimybes. Kad taip atsitiktų, kūno kultūros mokytojai turėtų įvaldyti naują mąstymo ir mokymosi schemą, kuri moksleivius kreipia mąstymo ir supratimo link. Tikslinga išskirti tris šios mokymo(si) schemas **pakopas**. Parengiamojoje pakopoje mokytojo užduotis – paskatinti moksleivius daugiau sužinoti apie tai, kas labiausiai pravers jų patirčiai – tai **žadinimas**. Antroje pakopoje stiprinami žadinimo metu atsiradęs dėmesys ir impulsas, įsisąmoninama naujos informacijos prasmė – tai **prasmės suvokimas**. Šioje pakopoje mokytojo tiesioginė įtaka ugdytiniui yra mažiausia. Paskutinėje **apmąstymo** pakopoje besimokantieji įtvirtina ir suvokia tai, ką išmoko, o įgiję naujų žinių, taikydami naujas sąvokas aktyviai tobulėja.

Šią kritinio mąstymo ugdymo metodiką galima praktikuoti per atskiras kūno kultūros pamokas (integruojant ir kitų mokomųjų dalykų temas, sąvokas, metodus), jų ciklus. Be abejo, kritinis mąstymas per kūno kultūros pamokas turi kitokių ypatumų nei kalbų, fizikos ar kitų pamokų metu. Iš sąlygų, būtinų kritiniam mąstymui ugdyti per kūno kultūros pamokas, minėtinos šios:

1. Laikas. Jo reikia prisiminti, išreikšti mintis savais žodžiais, pasikeisti kritinėmis nuomonėmis. Čia reikia jausti saiką ir nepamiršti moksleiviui svarbios fizinės veiklos.

2. Galimybė laisvai reikšti savo mintis. Reikėtų leisti laisvai samprotauti (bet ne tuščiažodžiauti), įsitraukti į kritinę analizę.

3. Nuomonių įvairovė. Turėtų būti sukurta tokia aplinka, kad moksleiviai būtų tikri, jog laukiama įvairių idėjų ir visos jos bus išklaudytos. Įgyvendinamos tik tos, kurios nekelia traumų pavojaus, nežaloja psichiškai.

4. Aktyvus kiekvieno moksleivio dalyvavimas. Jeigu ugdytiniais leidžiama likti pasyviems, tai reikšis tik lyderiai: su kamuoliu žais du žaidėjai, o kiti bus tik statistai, projektą visą laiką siūlys tik ambicingi sportininkai ir pan.

5. Nebijojimas rizikuoti. Gali kilti keistų, prieštaringų, net juokingų idėjų. Todėl negalima iš jų juoktis, o reikia gerbti ir kitą nuomonę. Atliekant pratimus dažnai tenka rizikuoti. Ši rizika turi būti gerai pasverta, nes gali provokuoti traumas, ligas.

6. Pagarba. Įsitikinę, kad jų nuomonė vertinama, o idėjos ir įsitikinimai gerbiami, moksleiviai ir patys ima jausti savo ne tik mąstymo, bet ir sportavimo vertę. Tada į jo rezultatus žiūrима daug rimčiau, labiau gerbiamas mokytojas.

7. Mokytojo įvertinimas. Neretai labiausiai vertinamas kieno nors minčių pakartojimas, judesių kopijavimas. Moksleiviai turėtų jausti, kad geriausiai vertinamos jų mintys ir judėjimo veiksmas, savarankiškumas, kūrybiškumas, logiškumas.

8. Moksleivių pasitikėjimas. Jie turėtų būti tikri dėl savo garbės ir orumo, pasitikėti klasės draugais ir kūno kultūros mokytoju, gerbti jų nuomonę.

9. Turinio patrauklumas. Itin svarbu, kad moksleiviams fiziniai pratimai ir žinios būtų patrauklios, kad ugdymo turinys būtų pateikiamas nenuobodžiai, taikomi įvairūs mokymo(si) metodai ir priemonės. Įvairūs mokiniai, skirtingi jų poreikiai ir interesai turi būti protingai derinami, vengiama pigaus pataikavimo.

10. Nuomonių tolerancija. Keisdami idėjomis ugdytiniai gauna nemažai naudos. Be to, moksleivis mato, kad ne visada jo poreikis žaisti krepšinį sutampa su draugo, bet tai nereiškia, kad šis jo negerbia.

11. Aktyvus klausymasis. Tai būtina sąlyga, kad moksleiviai mąstyty, o po to kalbėtų. Tik susilaikymas nuo įžaidžių įvertinimų leidžia išgirsti kitą nuomonę. Atliktas gimnastikos pratimas, tinklinio veiksmas turi būti mokinių aptartas, leista visiems pagrįsti savo nuomonę.

Iš to, kas pasakyta, matome, kad kritiniam moksleivių mąstymui ugdyti labai svarbi per kūno kultūros pamoką kuriama aplinka: fizinio ugdymo(si) proceso organizavimas, mokymo(si) metodų ir metodinių bei moksleivių organizavimo būdų įvairovė, išmokimas ir įpratimas sistemingai ir produktyviai dirbti, o ne tik žaisti, partneriškų moksleivio ir pedagogo santykių kūrimas, nerimastingumą sukeliančių priežasčių šalinimas, savo vertės jausmo ugdymas, higienos paisymas, objektyvus fizinio krūvio norminimas, pagrįstas pratimų parinkimas ir pasirinkimas.

Taigi moderni didaktika, naujas mąstymas siūlo kūno kultūros mokytojui planuoti moksleivių mokymąsi, lavinimąsi, auklėjimąsi, o ne tik dalykinį turinį - fizinius pratimus. Geras mokytojas yra moksleivio partneris ir sumaniai valdo ugdymo procesą. Jis bet kuriuo pamokos momentu yra pasirengęs kai ką keisti, ar net visiškai atsisakyti. Svarbu ne tik išmokyti ugdytinius judėjimo veiksmų, bet atskleisti mokymosi, fizinių ypatybių lavinimosi proceso pamatinius dalykus. Juk kūno kultūros mokytojas teikia paslaugas, o jos turi būti **naudingos kiekvienam moksleiviui**. Tai reikš, kad pedagogui svarbiausia - ugdytinis.

Per kūno kultūros pamokas mokinio įgyvendinamus uždavinius galima skirstyti į keturias grupes: 1) sveikatinimosi uždaviniai - harmoningai formuoti savo kūno formas ir gerinti organizmo funkcijas, jį grūdinti (didinti atsparumą nepalankiems veiksniams), formuoti taisyklingą laikyseną, pratintis laikytis režimo ir asmens higienos; 2) mokymosi uždaviniai - įgyti kūno kultūros teorijos ir metodikos žinių, formuoti judesius ir ugdytis gebėjimą visa tai taikyti esant konkrečioms gyvenimo sąlygoms: buityje, darbe, sporte, šalies gynyboje, kultūrinėje veikloje ir pan.; 3) lavinimosi uždavinius - lavintis fizines ir protines ypatybes (aktyvinti ir gerinti organizmo sistemų veiklą); 4) auklėjimosi uždaviniai - ugdytis teigiamas dorines savybes: gerumą, draugiškumą, sąžiningumą, kuklumą, pagarbą varžovui, pratintis valdyti spontaniškas pykčio, agresijos ir kt. apraiškas. Formuoti žmogaus ir jo judesių grožio supratimą, gebėjimą vertinti grožį ir kurti jį fizinės veiklos metu. Ugdytis valios savybes: atkaklumą, ryžtingumą, drąsą, pasitikėjimą savo jėgomis ir kt.

Šie pamokų uždaviniai suformuluoti pagal poveikio moksleiviui kryptingumą, keliami paties ugdytinio pedagogui talkinant pagal ugdymo proceso logiką. Jie per pamoką ar pamokų ciklą negali būti įgyvendinami atsietai vieni nuo kitų. Ugdymo uždavinių vienovė dar vadinama fizinio ugdymo vidiniu **kompleksišku-**

mu. Pavyzdžiui, metodiškai kryptingai lavinant fizines ugdytinių ypatybes, gerinamas ne tik jų fizinis parengtumas, bet ir stiprinamas atsparumas emocinei bei fizinei įtampai. Kai moksleivis geriau fiziškai pasirėngęs, didėja jo organizmo sistemų (pavyzdžiui, kraujotakos, kvėpavimo) rezervai, t.y. stiprėja sveikata. Įrodyta, jog tada, kai moksleivių fizinės ypatybės neišlavintos, neįmanoma tinkamai įgyvendinti ir mokomųjų uždavinių (visi bendrojo lavinimo mokyklos ugdymo plane įvardyti mokomieji dalykai juos akcentuoja ir įgyvendina). Taigi lavinamieji ir mokomieji, sveikatinimo uždaviniai itin glaudžiai susipynę, įvairiai integruoti. Kitas šios sąveikos pavyzdys: mokantis pratimų technikos šiek tiek lavėja ir fizinės ypatybės. Bet to per mažai. Geresnių rezultatų pasiekama kai tam reikalui skirtomis priemonėmis jos lavinamos kryptingiau, bet jaučiant **saiką**. Saiko strateginis matas – valstybiniai kūno kultūros standartai, o per pamoką – orientacinės fizinio krūvio normos.

Mokomųjų uždavinių svarba kartais, dar pagal seną tradiciją, kelia kai kurių mokytojų ir jų ugdytinių abejonių. Dalis kūno kultūros mokytojų nelinkę moksleivių kruopščiai, sistemingai ir prasmingai mokyti judėjimo veiksmų, nes tai ilgalaikis ir nenutrūkstamas, sudėtingas procesas. Ne visi jų ugdytiniai to trokšta: neretai apsiribojama tik pamatiniais vienos ar kitos sporto šakos pratimais, taip susiaurinant jų ugdomąjį poveikį ir prasmę; ne visi pratimai dėl jų biomechaninės struktūros sudėtingumo, psichofizinio krūvio tenkina moksleivius. Neretai moksleiviams užkliūva ir metodikos standartiškumas, humaniškumo ir demokratiškumo stoka. Šios ir kitos priežastys menkina vienų iš svarbiausių mokomųjų uždavinių įgyvendinimą. Jie yra labai parankūs mokant moksleivius mokyti. Mokydamiesi įvairių judėjimo veiksmų ir būdų, sudarydami keblias situacijas ugdytiniai rengiami kūno kultūros **savimokai**, ugdomas poreikis savarankiškai mankštintis, grūdintis, geriau pažinti savo organizmą ir stiprintis sveikatą. Įgyvendinant mokomuosius uždavinius, plėtojami ne tik fizinio, bet ir dvasinio tobulėjimo motyvai bei poreikiai. Dar vienas jų privalumas yra tas, kad dažniausiai moksleivis per vieną pamoką pajaučia pažangą.

Sveikatinimo uždaviniai sprendžiami specialiomis mokytojo parinktomis ar moksleivio pasirinktomis priemonėmis (pratimais) ir ypač lavinant fizines moksleivių ypatybes, iš dalies mokantis pratimų technikos. Aukščiau išvardytų mokomųjų ir lavinamųjų uždavinių įgyvendinimo veiksmingumas bus menkavertis, jei nestiprės ugdytinių sveikata. Užtat per pamokas itin svarbu skatinti funkcinių sistemų raidą, parengti ugdytinį dirbti įvairaus pobūdžio ir intensyvumo protinį bei fizinį darbą. Tinkamai reguliuojant fizinį, psichomotorinį ir intelekto krūvį didinamas organizmo atsparumas stresams, infekcinėms ligoms, neurozėms ir įvairiems sveikatos sutrikimams.

Lavinimas kartu reiškia ir fizinį auklėjimą. Kūno kultūros mokytojui svarbu suprasti auklėjimo – moksleivio socializacijos aspekto – esmę, svarbiausias kryptis, metodikos pagrindus. Humaniškus, demokratiškus pažiūrų, įsitikinimų ir elgsenos formavimas yra pirminis dorovinio auklėjimo uždavinys. Nepasitenkinti dorovine esamybe, siekti suvoktos (išaiškintos ir priimtos) dorovinės privalomybės – antrasis dorovinio auklėjimo uždavinys. Dvasingumo, tautiškumo ir pilietiškumo žadinimas būtinas fizinio ugdymo uždavinys. Šie uždaviniai įgyvendinami mankštinantis per pamokas, namų užduočių, spontaniškos judėjimo veiklos metu. Formuojamos vertybinės fizinio tobulinimosi orientacijos, siekiama glaustesnės kūno, intelekto ir emocijų dermės. Visuminis ugdytinio asmenybės suvokimas praplečia fizinio ugdymo(si) galimybes, labiau veiktina, įdvasina ir įprasmina, humanina pedagoginį procesą. Sąmoningas krašto pilietis remiasi tautos kultūra, papročiais ir tradicijomis, bet neatsiriboja nuo demokratinio pasaulio kultūros.

Įgyvendinant šiuos kūno kultūros pamokų uždavinius tenka atidžiai įžiūrėti moksleivių panašumus ir, be abejo, skirtumus. Pastarieji kelia daugiausia problemų.

Moksleiviai daug kuo skiriasi vieni nuo kitų. Pavyzdžiui, skiriasi ir mokymosi sritimi, kuriai jie teikia pirmenybę. Tyrėjai skiria tris mokymosi sritis: **pažinimo** (kognityvinė – ką mes žinome), **psichomotorinę** (ką mes darome) ir **emocinę** (ką mes jaučiame). Retas moksleivis vienodai gabus joms. Bendrojo lavinimo mokykla nors ir vadovaujasi visybiškumu, bet siekia individualumo plėtotės. Todėl kūno kultūros pamokų turinyje turėtų būti ir visų mokymosi sričių elementų. Gerai, kai šių mokymosi sričių elementai skatina daryti pažangą, o pajauštas gabumas dar labiau jį išplėtoti. Tam profiliuojamas mokymas, renkamas įvairias profilio pakraipas. Gerai, kai įvairių mokymosi sričių elementai įkomponuoti ir į kūno kultūros pamokos uždavinius. Pavyzdžiui, *išmokti bėgti iš aukšto starto tiesia linija ir pramokti finišavimo technikos, suvokti jos svarbą psichikai; mokyti mesti kamuoliuką į taikinį iš įvairių pradinių padėčių kaire ir dešine ranka ir žinoti pedagoginę bei socialinę metimų reikšmę; išmokti gintis prieš krepšinio kamuolį pašokus metantį puolėją ir išvengti grubumo; lavintis lankstumą, pusiausvyrą ir šoklumą fizinių pratimų kompleksu ir perprasti šių ypatybių taikomąją svarbą* ir panašiai. Todėl kitaip nei sovietmečiu, dabar jau suformuluoti **mokiniui**, o ne mokytojui pamokos uždaviniai, apima: **atlikimą** (ką moksleiviai gebės padaryti), **kokiomis**

sąlygomis (dalyko, bendrojo ugdymo), **kokiais kriterijais bus remiamasi įvertinant** (su koku standartu lyginama sėkmė). Toks mokomųjų, lavinamųjų ir auklėjamųjų uždavinių formulavimas skatins įvairių gabumų ir gebėjimų moksleivius geriau mokytis, susikonsultuoti į **jam svarbius rezultatus**, leis pasireikšti kūrybiškumui, labiau pasižymėti, pasitikėti savimi.

Deja, kūno kultūros mokytojai neretai “užmiršta” net supažindinti moksleivius su pamokos uždaviniais. Antai 1996-1997 m.m. šešiose Vilniaus bendrojo lavinimo mokyklose, ištyrę 12-os kūno kultūros mokytojų vedamas 200 pamokų, užfiksavome, kad pamokos uždaviniai buvo skelbiami 87 kartus V klasėse (81,7 proc. pamokų) ir 57 kartus VI klasėse (60,6 proc.). Be to, pamokos “uždavinius” pedagogai įvardijo tradiciškai – paskelbdavo užduotis, o ne uždavinius. Išimtis – 8 (7,7 proc.) atvejai, kai trys mokytojai informavo V klasių mokinius, ko jie turėtų išmolti ir koku lygiu.

Taigi kūno kultūros pamokų uždaviniai turi būti moksleiviui prasmingi, aprėpti visas mokymosi sritis, aiškiai įvardyti **ugdytiniui, o ne mokytojui**. Pamokos uždavinių ir jų įgyvendinimo rezultatų apibrėžimas rodo mokytojo teorinį ir praktinį išprusimą, yra reikšmingi orientyrai rengiantis pamokai: numatant jos struktūrą, užduotis, mokymo metodus ir moksleivių organizavimo būdus. Mat moksleivį ugdo ne vien dalykinis turinys (fiziniai pratimai), bet ypač idėjų paieška, kritinio mąstymo ir mokymosi sistema. Ryškėja demokratėjančios kūno kultūros pamokos akcentas: nuo mokytojo mokymo į moksleivio mokymąsi.

Žinios ir fizinio ugdymosi prasmingumas

Didaktikos raida rodo, jog įvairiais laikotarpiais ne kartą buvo abejota, ar mokymo esmė – žinios ir vertybės. Net teigiama, kad daugumos žinių, kurios sudaro mokslo pagrindą, bendrojo lavinimo mokyklai nereikia, nes nemaža dalis žinių greitai pamirštama, kitų gyvenime nereikia. Šiuo metu neretai prieinama išvada, kad moksleiviui mokytis sunku, o jis mieliau imasi tik **įdomios ir įvairios praktinės veiklos**. Todėl siūloma atsižvelgiant į ugdytinių interesus ir poreikius, daugiausia laiko ir pastangų skirti darbinei, meninei, žaidiminei veiklai, remtis jų **asmenine patirtimi kaip svarbiausiu žinių šaltiniu**.

Vis dėlto negalima abejoti, kad žmogaus išsilavinimą bei kompetenciją lemia ir žinios. Žinios tai dar ne mokėjimai atlikti. Galima ir žinoti, bet nemokėti tomis žiniomis naudotis. Mokėjimas remtis ugdymo dėsniniais, išmanančiai naudotis metodikos žiniomis yra kūryba, kurią įvaldyti reikia daug pastangų ir laiko. Tyrėjai pastebėjo, kad metodikos darbuose aptartos ugdymo priemonės ir metodai, rekomendacijos **neduoda laukiamų rezultatų, jei jais mokytojas naudojasi kaip receptais**, o nesistengia perprasti jų esmės. Todėl net šalia dirbančio pedagogo veiksmų pakartojimas, jo darbo stiliaus mėgdžiojimas retai pasiteisina. Kartais net būna priešingos pasekmės.

Taigi žinios, kurios sudaro mokslo pagrindus, reikalingos moksleiviui tobulėti. Tuščia galva juk nemąsto ir darbo prasmės nesuvokia. Be to mokymasis ir lavinimasis grindžiamas tik mokinio praktine patirtimi yra labai ribotas. Žemesnių klasių, o kai kurių ir aukštesnių klasių mokinių patirtis menka. Todėl ir akcentuojama žinių svarba. O tiems, kurių žinios per siauros ar jų iš vis nebeliko, siūloma jas perimti savarankiškai. Dėl to bendrojo lavinimo mokyklai keliamas uždavinys – išmokyti savarankiškai įgyti žinių. Tų žinių ir vertybių, gebėjimų veikiamas plečiasi intelektas, emocinė ir dvasinė sfera. Žinios padeda suvokti reiškinių esmę, bendražmogiškąsias vertybes, jos yra asmenybės formavimosi, pasirengimo profesijai pagrindas. Todėl daugelio šalių švietimo dokumentai akcentuoja žinių svarbą. Mūsų šalies švietimo įstatymas, taip pat tą pažymi. Deja, daugelyje dokumentų nutyliama mokslo žinių sistemos perėmimo reikšmė, intelekto ugdymo svarba asmenybei, valstybės raidai žinių visuomenės sąlygomis.

Šiuo metu itin aktualu didinti moksleivių atsakomybę už mokymosi, lavinimosi kokybę, skatinti teigiamą motyvaciją. Todėl reikėtų moksleivius sudominti žiniomis, kultūros vertybėmis ir skatinti juos telkti pastangas. Svarbios įvairių mokslo sričių žinios. Negalima supriešinti mokslo žinių sritis, menkinti kitų pedagogų dėstomąjį dalyką. Tokių perlenkimų bendrojo lavinimo mokykloje dar pasitaiko.

Visa tai, kas buvo pasakyta, tinka bet kuriam mokykloje dėstomam dalykui. Atsižvelgiant į moksleivių bendrojo ugdymo ir jo svarbios dalies fizinio ugdymo specifiką galima prieiti tokių išvadų apie žinių svarbą informacinės visuomenės sąlygomis:

1. Viena iš moksleivio fizinio ugdymo(si) paskirčių – teikti, plėsti, apibendrinti svarbiausias valstybinuose kūno kultūros standartuose pateiktas **žinias**: apie moksleivio sveikatą, judesių kultūrą, motorinius gebėjimus kaip asmens vertybių sandaugą, jų savitarpio ryšius, atskleidžiančius fizinio ugdymo(si) dėsninumus. Šios žinios turėtų būti aktualios dabarčiai ir projektuotos ateičiai, atitikti šiuolaikinių kultūros lygį, protingai tenkinti mokinio poreikius ir galimybes. Pažymėtina, jog Valstybiniai kūno kultūros standartai įpareigoja mokinį perimti labai daug žinių (lyginant su kūno kultūros programų, galiojusiu iki 1991 metų,

reikalavimais). Tai atsakingas ir tradiciškai apleistas pedagogo ir jo ugdytinių mokymosi aspektas. Mes, sudarydami standartų „Žinių“ skilties turinį, rėmėmės nuostata, kad žinių teks įvairių dėstomųjų dalykų mokytojai. Todėl nemažą žinių dalį, kūno kultūros mokytojas galės pagrįsti tik fizinio ugdymosi pavyzdžiais, nes mokinys bendrųjų žinių jau turės.

2. Žinių įgijimas – svarbus intelekto lavinimo būdas. Todėl tradicinė siaura kūno kultūros specialistų pažiūra į žinias šiandien jau nepriimtina. Nūdienos moksleiviai per kūno kultūros pamokas ugdo kūrybinį ir kritinį mąstymą (ir kitus psichikos procesus: vaizduotę, atmintį, emocijas, valią, interesus ir t.t.), visokeriopaipai plėtoja ugdytinio saviraišką, skatina aktyviai veikti.

3. Žinios – kūno kultūros ir jos svarbių funkcijų (ugdymo, sveikatinimo, sportinės, taikomosios) pažinimo priemonė. Todėl ugdytiniai mokomi jas ne tik perimti iš ankstesniųjų kartų ir dabarties, bet ir jas sieti su asmenine patirtimi, mankštinantis ugdytis pareiškumą, atsakingumą, darbštumą ir kitas vertingas žmogaus ir piliečio savybes.

4. Žinios skatina domėjimąsi ne tik fiziniu ugdymusi siaurąja reikšme. Tai ir gyvenimo planavimas, bendravimo įgūdžiai, imlumas naujovėms, pagarbus požiūris į įvairias pažinimo ir gebėjimų sritis, teigiama nuostata mokymuisi, mokslui. Tai rengimasis nenutrūkstamam (permanentiniam) ugdymuisi – savišvietai ir saviauklai. To reikalauja fizinio ugdymo(si) paskirtis ir jo principai.

Kūno kultūros žinių ypatumas yra jų taikomasis pobūdis. Dalį žinių mokinys gali įgyti per teorines kūno kultūros pamokas. Dažniausiai įgyjama žinių prieš atliekant judėjimo veiksmą ar po jo. Žinios per kūno kultūros pamokas perteikiamos įvairiai: pasakojant apie judesių paskirtį ir jų struktūrą, atliekant probleminio pobūdžio užduotis (pavyzdžiui, susidaryti lankstumo lavinimo programą; įvertinti draugo daromas klaidas ir aptarti su juo jų taisymo metodiką), rodant ir pasakojant, naudojant vaizdines mokymo priemones. Ilgi pokalbiai per pamoką dažniausiai neduoda teigiamų rezultatų, nes mokiniai pirmiausia nori mankštintis. Tai natūrali daugumos ugdytinių reakcija, atsirandanti po palyginti ilgo raumenų neveiklumo per kitų dalykų pamokas. Todėl ir tikslinga pirmiausia patenkinti tą moksleivių judėjimo poreikį. Po to jie jau dėmesingiau išklauskis ir pedagogo pasakojimą. Išimtis – įvadinė pamoka arba teorinės pamokos trimestro metu.

Prieš teikiant žinias ugdytinius reikėtų psichologiškai tam nuteikti: kad ir kokia metodika taikoma, būtina sudaryti sąlygas, kad patys moksleiviai tų žinių norėtų. Todėl sąmoningai skatinamas noras išsamiau analizuoti reiškinį ar judesius, kritiškai mąstyti, atlikti kūrybinio pobūdžio ir problemines užduotis. Mokytojas skiria tokias užduotis, kurios aktyvina ugdytinių mąstymą. Gerai, kai mokiniai patys rodo ir aiškinasi, kaip reikia atlikti pratimą, pagrindžia pratimų sistemos tikslingumą, nustato draugų klaidas. Mokinius per pamoką galima klausti teorijos, judesių mokymosi priemonių, metodų. Tai didina ugdytinių smalsumą, ugdo savarankiško ir kritinio mąstymo gebėjimus. Atsakymai į klausimus, savo ir draugų pratimų, metodų analizė įpratina kiekvieną mokinį kritiškai vertinti ne tik pamokos turinį, bet ir buitinę veiklą, o svarbiausia, **įprasminti ir demokratinti visą fizinį ugdymąsi.**

Bendras žinias apie judesių dėsninumus, fizinių pratimų fiziologinį poveikį organizmui, pedagoginę, psichologinę ir socialinę jų paskirtį geriausia perteikti tada, kai moksleiviai mokosi atitinkamą kūno kultūros programos skyrių. Konkretesnės žinios, pavyzdžiui, kas lemia šuolio į tolį išsibėgėjus rezultata, perimamos mokant to šuolio technikos (atliekami šuoliai išsibėgėjus įvairiu atstumu ir greičiu, įvairia trajektorija ir panašiai). Žinoma, žinios aiškinamos, kai moksleiviai nėra labai pavargę. Todėl kai kurių mokytojų įprotis žinias teikti ir apibendrinti tik baigiamosios pamokos dalies metu yra abejotinas. Kai kada prieš aiškinantis svarbias žinias geriau mokinius susodinti arba išrikiuoti. Reti atvejai, kai pedagogas mokinio žinias įvertina pažymiu. Nevertinimas menkina žinių svarbą, neskatina mokinių jas perimti. Taikomi formalus ir neformalus žinių įvertinimo būdas, įvairios sistemos (kriterinė, ideografinė, norminė – apie tai žiūrėkite šio skyriaus skirsnį „Žinių ir gebėjimų vertinimo sistemų derinimas“).

Apibendrinant reikia pabrėžti, jog mūsų dienomis fizinio moksleivių ugdymo turinys gerokai prasiplečia žiniomis. Nors mokytojas nėra vienintelis žinių šaltinis, o žinios pasimiršta, jų reikšmė fiziškai ugdant moksleivių nemažėja, o didėja. Be tradiciškai įprastų dalyko žinių, formuojama teigiama pažiūrų ir nuostatų į įvairias pažinimo sritis sistema, plėtojamos humaniškos vertybinės orientacijos. Taip kūno kultūros pamoka bendroje asmenybės ugdymo sistemoje didina vertybinį prasmingumą. Tuo pačiu pamokų metodika įgauna sisteminių požymių: sistemingumo, tikslingumo, kryptingumo.

Tikslingos užduotys pamokos dalyse

Ugdymo turinys nūdienos mokykloje atsiskleidžia įvairias aspektais. Šių aspektų holistinis pobūdis pasireiškia tuo, kad visas mokyklos ugdymo turinys apima asmens fizinei ir dvasinei brandai svarbias kul-

tūros sričių – mokslo, meno, religijos, dorovės, politikos, teisės, filosofijos, ekonomikos, kūno kultūros – žinias, gebėjimus ir vertybes. Aprėpiamos žinios, gebėjimai ir vertybinės nuostatos susijusios su pagrindinėmis žmogaus visuomeninio gyvenimo ir veiklos sritimis – šeima, vietos bendruomene, tauta, valstybe, tarptautine bendrija, profesinės veiklos bei darbo pasauliu. Derinami vietinis, tautinis, religinis bei globalinis požiūriai į tikrovę. Be to, ugdymo turinys organiškai vienija visus sudėtingus perteikiamų kultūros vertybių turinio sandus: žinias, gebėjimus, vertybines nuostatas, susijusias su teorija ir su praktika, fundamentinėmis mokslo žiniomis ir taikomosiomis mokslo sritimis.

Šie bendrojo ugdymo turinio aspektai daugiau ar mažiau atsispindi atskirų mokomųjų dalykų, iš jų ir fizinio ugdymo, turinyje. Prasminga ir tikslinga jų atranka ugdymo tikslams ir uždaviniams įgyvendinti yra ir kūno kultūros dalyko priedermė.

Pagrindinis kūno kultūros pamokų dalykinį turinį lemiantis dokumentas yra kūno kultūros ugdomoji programa. Programą parengti dėl daugelio aplinkybių nėra lengva, nors didžiąją jos dalį sudaro Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrųjų programų (1997, 1999) siūlymai ir kūno kultūros standartų (1997, 1999) turinys. Visada šiek tiek kritiškai reikėtų žvelgti į kūno kultūros standartus, nes jie nėra pritaikyti konkrečiai šalies mokyklai, klasei. Todėl su mokyklos moksleiviais tenka suderinti sporto šakų pasirinkimą, planuojamo dalykinio turinio apimtį, atspindintį ugdytinių fizinio pajėgumo lygį ir tolimesnius tobulėjimo tikslus, sporto mokslo žinias su artimiausia moksleivių aplinka. Vadinasi ne tik mokytojui, bet ir moksleiviui būtina gerai perprasti, kokia mokomoji ir lavinamoji medžiaga yra svarbiausia, kas sudaro atskirų judėjimo veiksmų esmę. Smarkiai klystama manant, kad visi mokomieji pratimai yra vienodai svarbūs. Tuo atveju ugdytiniai stengiasi viską išmokyti vienodai. Taip atliekant pratimus moksleiviams sunku suvokti pagrindines pratimo dalis, ilgėja mokėjimo formavimosi laikas, gali būti perkraunama pagalbiniais pratimais ir pan. Kai mokomieji pratimai grupuojami pagal svarbiausius biomechaninius orientyrus (teigiamas judesio perkėlimas) ir jie aptariami su moksleiviais, tada geriau išryškėja žinių svarba, jų integraciniai ryšiai su kitų mokymosi dalykų žiniomis (pavyzdžiui, anatomija, fizika), konkrečios judėjimo veiksmo dalys geriau įprasminamos, tada sudaroma aktyvių ir sąmoningų mechaninių veiksmų sistema. Moksleivis skatinamas ieškoti racionalaus ir efektyvaus veiksmo atlikimo būdo. Svarbiausių technikos dalykų akcentavimas ypač įprasminimas padeda sėkmingiau bei sąmoningiau juos taikyti naujose situacijose. Pats mokytojas tą turi giliau suvokti. Deja, anksčiau minėtų mūsų tyrimų duomenys rodo, jog net ketvirtadalis kūno kultūros mokytojų, mokant pratimų, neskirsto užduočių į pagrindines ir antraeiles.

Per pamoką svarbiausi judesių technikos dalykai (elementai, jų paskirtis, nauda) išskiriami labai įvairiai: po uždavinio paskelbimo pagrindžiami svarbiausi biomechaniniai orientyrai; pamokos pradžioje pateikiami klausimai, į kuriuos reikės vėliau atsakyti; visa tai atliekama pagrindinėje pamokos dalyje prieš darant pratimą; darant pratimą stengiamasi suvokti kiekvienos judesio fazės prasmę ir viso judėjimo veiksmo pedagoginę, socialinę paskirtį; pamokos pabaigoje suformuluojamos išvados. Svarbiausių technikos dalykų (iš jų ir elementų) akcentavimas gerina mokymąsi, o svarbiausia – mokymosi motyvaciją. Iš tikrųjų sveikatos, metodikos žinių ryšys su praktiniu judėjimo veiksmų atlikimu, atsižvelgiant į moksleivio patirtį ir poreikius, yra svarbus žinių ir gebėjimų virtimo ugdytinio savastimi, teigiamo požiūrio į fizinį ugdymąsi sąlyga. Tai padeda pagrįsti vieną ar kitą teiginį, gebėjimą, įtikinti žinių ir gebėjimų nauda dabar mokantis mokykloje, ateities profesinėje veikloje. Ypač svarbu išmokyti moksleivius remtis kūno kultūros žiniomis ir patirtimi, vadovaujantis humanistinėmis, demokratinėmis vertybėmis, savarankiškai vertinti kas tinka, kas bloga, amoralu.

Aukščiau įvardytos metodinės procedūros visiškai tinka ir lavinant fizines moksleivių ypatybes. Todėl jos čia neaptiriamos.

Pramankštai vadovauti dažniau rekomenduojami moksleiviai. Jau penktokai yra mokomi parinkti pratimus, išmanyti jų seką, derinti prie pamokos mokomųjų ir lavinamųjų uždavinių bei užduočių. 1996-1997 m.m. spalio-balandžio mėnesį šešiose Vilniaus bendrojo lavinimo vidurinėse mokyklose V-VI klasėse stebėjome 12-os kūno kultūros mokytojų 200 dalykinių krepšinio, gimnastikos ir kombinuotųjų krepšinio – gimnastikos pamokų. Mokytojai moksleiviams teikė ne tik žinių, kaip atlikti pramankštą, bet ir liepė jai vadovauti. 20,2 proc. stebėtų penktų ir 23,4 proc. šeštų klasių pamokų pramankštą vedė patys mokiniai. Be to, per 5 (4,8 proc.) pamokas V klasėse ir 4 (4,2 proc.) pamokas VI klasėse mokytojai tęsė mokinių pradėtą pramankštą, nes ji nebuvo pakankamai veiksminga. Beje, iš aštuonių stebėtų mokytojų tik vienas penktokams patikėdavo šią pareigą moksleiviams, o visi septyni šeštokams dėstę mokytojai leisdavo retsykais ugdytiniams vadovauti pramankštai. Matyt, jau V klasių mokiniams derėtų dažniau leisti praktikuotis parengiamojoje pamokų dalyje. Mokytojo pratimų ir metodikos kopijavimas nėra pats geriausias būdas išmokyti mankštintis. Vertėtų ugdytiniui susidaryti keletą pramankštos pratimų kompleksų ir stebinti mokytojui

juos išbandyti. Šis mokėjimas svarbus mankštinantis namie, su draugų grupe.

Pramankštos turinys daugeliu atvejų (V klasėse – 98,1 proc., VI klasėse – 93,6 proc. tirtų pramankštų) buvo derintas prie pagrindinės pamokos dalies uždavinių ir užduočių.

Yra įvairių nuomonių dėl pramankštos pratimų. Vyresni kūno kultūros mokytojai būtinai įtraukdavo ir vieną kitą pagalbinį pratimą **technikos veiksams mokyti**. Šios metodikos nuostatos buvo reikalaujama griežtai laikytis. Dabar yra manančių, kad tik pagalbiniai, imitaciniai pratimai turi sudaryti pramankštą – neva ir organizmą deramai parengsime būsimai veiklai ir net daugiau išmokysime. Tai jau kraštutinumas. Tyrėjai įrodė, kad pramankštos metu daugelis moksleivių pratimus atlieka mechaniškai, mažai koncentruodami dėmesį į svarbiausias biomechanines judesio fazes, pamokos pradžioje dar silpna mokymosi motyvacija. Tie pramankštos ir **mokymosi** metodikų skirtumai pagrindinės pamokos dalies metu yra lemti skirtingos struktūrinių pratybų dalių paskirties. Todėl ir pratimų techniką mokyti per pramankštą yra neracionalu. Galėtume manyti, jog kai pramankštos turinį sudaro pagalbiniai ar net parengiamieji pratimai, skirti funkciniam rengimui, tai išmokymo tikslu moksleiviai turėtų remtis jų vaizdiniais. Jei jiems nepavyks tų vaizdinių susidaryti ar paprasčiausiai jie to nenorės, tai pagalbinis pratimas taps įprastu bendruoju pratimu. Kitaip tariant, jei per pramankštą ugdytiniai pratimą atlieka kopijuodami mankštos vedėją, o mintys klajoja toli nuo pamokos reikalų, mokymosi efektyvumas bus mažas. Pažymėtina, kad kaskart keičiami pramankštos vedėjai sudaro sąlygas turinio įvairovei, moksleivių nemėgstamai monotonijai išvengti.

Baigiamosios pamokų dalies užduotys būna įvairios: atliekami pratimai mažinantys kraujo apytakos ir kvėpavimo organų veiklos apkrovą bei lengvinantys emocinę būseną. Tai rikiuotės ir perrikiavimo pratimai, ėjimas, pratimai raumenims atpalaiduoti (vengtinas ilgas, daugiau nei 10 s, kybojimas ant sienelės), kvėpavimo pratimai pasirinktu tempu (nereikėtų kelti rankas per šalis aukštyje, kai kvėpavimas tebėra dažnas, nes taip trukdoma jį suretinti), šokių žingsniai, pratimai ir žaidimai dėmesiui sutelkti. Moksleiviai galėtų siūlyti pažymį draugo pasiekimams per pamoką įvertinti, o mokiniai išklausti pedagogo įvertinimą. Gali būti skiriamos diferencijuotos, kartais ir individualios namų užduotys. Baigiamosios pamokų dalies galima neorganizuoti, nebent tuo atveju, kai kūno kultūros pamoka tvarkaraštyje yra paskutinė, o moksleivių gebėjimai, aiškinimai ir aptarimai jau įvykę pagrindinėje pamokos dalyje. Pedagoginiu ir humaniško požiūriu labai svarbu organizuoti organizmo funkcijų norminimą. Todėl trečioji pamokos dalis turėtų būti taisykle, o ne išimtimi. Anksčiau minėtas tyrimas parodė, jog penktokams neorganizuota baigiamoji dalis net 27,9 proc. tirtų pamokų, o šeštokams dar daugiau – 36,4 proc. pamokų!

Per kitas kūno kultūros pamokas netinkamai parinktas baigiamosios dalies turinys: pratimai atsigavimui po krūvio taikyti tik 33,6 proc. V klasių ir 31,2 proc. VI klasių pamokų. O pamokos aptarimas, pokalbiai su moksleiviais vyko mažiau nei pusė tirtų pamokų (V kl. – 41,3 proc., VI kl. – 36,5 proc. pamokų). Pažymėtina, jog tempimo, kvėpavimo retinimo, emocinės būsenos norminimo pratimai dažniau taikyti per V klasių krepšinio (59,5 proc.) ir VI klasių gimnastikos (72,2, proc.) pamokų baigiamąją dalį, o penktokų gebėjimai vertinami, pasiekimai aptariami, žinios teikiamos dažniau per gimnastikos (71,9 proc.) ir gimnastikos – krepšinio kombinuotąsias pamokas (66,7 proc. tirtų baigiamųjų dalių). Šeštokų – atitinkamai per krepšinio (62,6 proc.) ir gimnastikos – krepšinio pamokas (72,7 proc.). Stebina mokytojų požiūris į judriuosius žaidimus. Tik po penkis kartus žaidė abiejų klasių mokiniai per 200 pamokų baigiamosiose jų dalyse. Be to, neretai buvo reikalaujama kyboti ant gimnastikos sienelės po minutę arba kiek galima ilgiau, o po to nušokama ant grindų ir smarkiai sutrenkiamas stuburas. Tai pedagoginiu ir net higieniniu požiūriu neleistina.

Taigi mokomųjų ir lavinamųjų užduočių parinkimą atskiroms pamokos dalims dar neretai lemia senos metodikos modeliai: skurdžios žinios, nepakankamas gebėjimas improvizuoti, perdėtas pedagogo vadovavimas fizinio ugdymo procesui, nenoras imtis partnerystės vaidmens. Visa tai turėtų būti daroma atsižvelgiant į pamokos uždavinius, moksleivių amžių, lytį, parengtumą, poreikius, nuostatas.

Integracijos įgyvendinimas

Siekiant suprasti pasaulį, suvokti gamtos, visuomenės ir žmogaus ryšius juos nagrinėja mokslas. Taigi egzistuoja įvairių mokslo sričių, šakų **išoriniai** ir **vidiniai** ryšiai, kaip ir tarp bendrojo lavinimo mokykloje dėstomų dalykų. Integruotas mokymas turėtų sumažinti prieštaravimus tarp atskirų ugdomųjų dalykų teikiamų žinių, padėti išvengti moksleivių perkrovos. Vien tik dalykinio turinio pateikimas nėra mokymo esmė. Mokslininkai pateikia įvairių argumentų dėl ugdymo turinio integravimo būtinumo. Dažniausiai pažymima pasaulio ir žinių apie jį nedalomumo bei glaudesnių sąsajų su moksleivio kasdieniniu gyvenimu, jo interesais už mokyklos sienų reikšmė. Naujoms technologijoms diegti reikalingas platus visapusiškas išsilavinimas, ypač to reikia sprendžiant ekologijos klausimus, atskleidžiant ugdymo turinio ryšius su sociokul-

tūriniu gyvenimu. Todėl ir būtina sutelkti pastangas visumos pažinimui. Įvardijami ir labai pragmatiški moksleiviui privalumai: galimybė pasirinkti ugdymo dalykus pagal savo interesus; poreikis sumažinti atskirų ugdymo dalykų skaičių; besimokantieji lengviau pastebi sąvokų, principų, koncepcijų vidinius ryšius; moksleiviai negali mokytis ta pačia logine tvarka, kuria mokslo disciplina parengta: jie kiekvieną dieną turi 5-7 pamokos, tiek pat kartų per dieną keičia darbo vietą, mokytoją, dalyką.

Be to, esant integruotam dalykų kursui atskirų dalykų mokytojams suteikiama galimybė planuoti ir mokyti kartu, jie mažiau pavargsta, gerėja jų tarpusavio bendradarbiavimas. O ir informacinės visuomenės požiūris į fragmentinį mokymą nėra palankus, nes gyvenimas reikalauja plačių žinių, įvairių gebėjimų, kartais ir skubiai keisti profesiją.

Pasaulyje integruoto mokymo patirtis įvairi ir gausi. Kiekvienoje šalyje toji patirtis savita: su savo istorija ir kontekstu. Nė vienos šalies šios srities pasiekimai nėra tobuli, bet jų patirtis reikšminga ir Lietuvai. Pavyzdžiui, Olandijos vyriausybės švietimo dokumentuose mokomuosius dalykus siūloma jungti į blokus: 1) gamtos mokslai ir technologija; 2) gamtos mokslai ir sveikatos apsauga; 3) ekonomika ir visuomenė; 4) kultūra ir visuomenė. Danijoje didesnio integravimo siekiama tradicinio ugdymo proceso nebeskirstant į pamokas bei dalykus. Teigiama, kad įmanoma be žalos mokymo kokybei mokymą paversti integruotu tarpdalykiniu procesu. Norvegijos mokyklų programos sudarytos taip, kad būtų lengviau išvelgti ryšius tarp skirtingų dalyko temų ir tarp įvairių mokomųjų dalykų. Akcentuojamas mokytojų bendradarbiavimas. Koordinuoti ugdymo procesą klasės auklėtojo pareiga. Daugelis JAV, Vokietijos mokslininkų taip pat pripažįsta integruoto mokymo efektyvumą. Anot jų, pirmenybė turi būti teikiama sisteminiam ugdomojo dalyko turinio pateikimui. Negerai, kai tarpdalykiniams ryšiams ir efektyvių darbo metodų mokymui tenka šalutinis vaidmuo. O geriausių rezultatų mokant visų dalykų, ypač nagrinėjant globalines problemas, pasiekama taikant integruotą mokymą. Austrijos vidurinėse klasikinėse mokyklose V-IX klasėse biologija dėstoma kartu su aplinkosauga. Graikijos mokyklose, atsižvelgiant į gyvenimo realijas, pirmenybė teikiama integruotiems dalykams, pavyzdžiui, aplinkosaugai, sveikai gyvensenai. Lichtenšteino koledžuose ir licėjuose praktikuojami integruoti gamtos mokslų dalykų kursai.

Rusijoje 1988 m. pradėta plačiau kalbėti apie integruotą dalykų mokymą. Parengtos integruotos programos “Aplinkinis pasaulis” I-III klasėms ir “Gamtotyra” V-VII klasėms. Lietuvoje 1992 metais iš spaudos išėjo universaliosios (integruotos) ugdymo programos: Sociokultūrinė bei tarpdalykinė ugdymo turinio integracija, Vieningoji kalbos ugdymo programa, Dorinio ugdymo programa, Pilietiškumo ugdymo programa, Etninės kultūros programa, Ekologinio ugdymo programa, Sveikatos ugdymo programa. Visos šios sritys sudaro kultūros **pamatus**. Jų negalima išdėstyti baigtinai. Lietuvos bendrojo lavinimo mokykla ir siekia, kad ugdytiniai, susidurdami su šiais klausimais, gebėtų mąstyti apie juos ir kryptingai save formuoti. Todėl integruotosioms programoms įgyvendinti neskiriami per visas klases atskiri kursai. Jos tarsi ištirpsta visuose ugdymo dalykuose. Todėl kiekvienas mokytojas natūraliai susiklosčiusiu atveju gali jomis remtis, o vadovėlių, programų autoriai, būrelių vadovai vadovautis integruotomis ugdymo programomis. Jos galėtų būti kiekvieno mokytojo parankinės knygos ruošiantis pamokoms. Mokslo metų pradžioje tikslinga kiekvienam moksleiviui akcentuoti konkrečius ugdomuosius tikslus. Metams baigiantis aptarti žinias, gebėjimus, įpročius ir mąstymo plėtojimo poslinkius, t.y. **rezultatus**. Tai nelengvai pasiekiami rezultatai, nes Lietuvos bendrojo lavinimo mokykloje dar tebegyvuoja skirstymas į atskirus ugdymo dalykus. Jau keletą metų pradinį klasių kūrybingoms mokytojoms, turinčioms didelę darbo patirtį, siūlomas integruoto mokymo variantas. Dirbančios pagal šį variantą mokytojos vadovaujasi integruoto ugdymo samprata ir atitinkamai skirsto atskiriems dalykams laiką. Pedagogės privalo parengti integruoto ugdymo teminį planą bent vieniems mokslo metams ir numatyti visų keturių klasių mokinių mokymosi rezultatus. V-VI klasių mokiniai mokosi integruoto dalyko “Gamta ir žmogus”. Atskirų mokomųjų dalykų ryšiams glaudinti mokomieji dalykai V-XII klasėse bendrojo lavinimo mokyklų ugdymo plane suskirstyti į artimų dalykų blokus: A. Kalbos, B. Gamtos ir tikslieji mokslai, C. Socialiniai mokslai, D. Meninio ir darbinio ugdymo dalykai, kūno kultūra.

Pedagogo uždavinys yra ugdyti visavertę asmenybę, gebančią suvokti daiktų ir reiškinių esmę, jų visumą. Todėl ugdomųjų dalykų ryšiai dalykinėje mokymo sistemoje įgyja didžiulę reikšmę, neleidžia užsi-skęsti savo dalyko ribose. Integravimo principas gali būti taikomas tiek per atskirų ugdomųjų dalykų pamokas, tiek dėstant integruotus kursus. Bet kurį dalyką dėstant yra didelės integracijos galimybės. Todėl Kūno kultūros bendrosios programos ir išsilavinimo standartų pratarmėje itin akcentuojama kūno kultūros ir kitų kultūros sričių sąveika. Pamatinė kūno kultūros pamokų ir viso fizinio ugdymo kryptis yra holistinė (visuminė), t.y. moksleivio fizinės prigimties, atsižvelgiant į jo amžių, lytį, fizinį pajėgumą ir psichines, dvasines nuostatas, gyvenseną, laisvo pasirinkimo teisę, **ugdymas**, o ne atskirų fizinio parengtumo **rezulta-**

tų perdėtas aukštinimas (pavyzdžiui, saiko ribą nubrėžia standartų pasiekimų lygmenų skiltyje pateikti siektini rezultatai).

Rekomenduojami trys fizinio ugdymo turinio integracijos **būdai** (kartais vadinama rūšimis, variantais, bruožais): sociokultūrinis, tarpdalykinis ir vidinis dalyko. Juos įgyvendinant pasitelkiami edukologijos ir jos dalies – fizinio ugdymo didaktikos – metodai bei metodiniai būdai.

Atliekant fizinius pratimus, ugdomi įvairūs organizaciniai, komunikaciniai, motoriniai, pedagoginiai gebėjimai, kurie integruojami į visapusišką ugdymą. Atnaujinamas, humanizuojamas, demokratizuojamas ir individualizuojamas fizinio moksleivių ugdymo dalykinis turinys ir procesas, visapusiškai ugdoma asmenybė, žmogus ištraukia į kultūrą. Sociologai teigia, kad tik apie 20 proc. informacijos ugdytinis gauna mokykloje, o likusią dalį perima iš aplinkos. Akivaizdu, kad mokymosi rezultatai priklauso ir nuo sociokultūrinės aplinkos, o ugdymosi dar daugiau. Todėl **sociokultūrinė** fizinio ugdymo integracija gali būti įgyvendinama pasitelkiant žiniasklaidą, visuomenę, tėvus, kitų dalykų pedagogus, moksleivių draugus ir įvairių sričių ryškias asmenybes bei integruotas specialias programas. Šios rūšies integracija neturėtų apsiriboti vien tik sąsajomis su šiandieninio šalies ir pasaulio socialinio ir kultūrinio gyvenimo aktais. Sociokultūrinei brandai galėtų pasitarnauti ir olimpinės idėjos, sporto varžybų istorijos, olimpininkų, garsių vietos sportininkų biografijos.

Tarpdalykinio fizinio moksleivių ugdymo turinio integravimo paskirtis – suderinti atskirų dėstomų disciplinų žinias ir gebėjimus. Galima skirti *teminę* integraciją, pavyzdžiui, penktokams paranku per kūno kultūros pamokas remtis Lietuvos istorijos temomis “Mūsų protėviai medžiotojai”, “Lituanica skrenda”, “Grėsmingi kaimynai”, “Toliau, aukščiau, stipriau”, “Gražinkime laisvę”, o iš Etikos “Ar aš stiprus ir silpnas”, “Norėčiau būti savarankiškas. Kaip tai padaryti?”, “Sėkmė ar nesėkmė”, “Ar reikalinga tvarka?”, “Visi skirtingi ir visi tuo vertingi”, ir t.t. Tarpdalykinį turinio sąryšingumą palengvina ir integruotosios programos, pavyzdžiui, Sveikatos ugdymo.

Skirtingi ugdymo dalykai dažnai taiko tuos pačius mokymo(si) metodus, veiklos organizavimo būdus (individualų, frontalų, grupinį) – tai *metodų* integravimas. Pamažu mokymasis tapo svarbesnis už mokymą. Todėl ir labiau akcentuojamas moksleivių mąstymo ir kritiškumo ugdymasis, gebėjimas atsirinkti. Pavyzdžiui, mokymasis bendradarbiaujant komandomis, savarankiškas darbas per kūno kultūros pamokas ir namie būdingi ir kitų ugdymo dalykų pratyboms.

Kiekvienam ugdymo dalykui svarbi turinio atranka: esminių idėjų ir sąvokų sistema. Jų negalima mokyti užsisklendus tik vieno ugdymo dalyko erdvėje. Todėl vartojamos bendrosios idėjos, principai, tam tikrų mokslo sričių sąvokos užtikrina žinių ir gebėjimų perimamumą ir vientisumą, t.y. *konceptualiąją* fizinio ugdymo turinio integraciją. Pavyzdžiui, sąvokos “Anaerobinis slenkstis”, “Anaerobiniai ir aerobiniai procesai”, “ATF”, “Etosas”, “Fizinė būseną”, “Metodas”, “Kaita”, “Fizinis aktyvumas ir darbingumas”, “Lietuvos švietimo principai” ir kt. gvildenamos per įvairių dalykų pamokas, papildomojo ugdymo metu. Deja, kalbant apie tuos pačius dalykus neretai vartojamos skirtingos sąvokos, tuo sukuriama painiava, trūksta vieningo sąvokų įprasminimo ir pan. Todėl konceptualioji integracija, be kita ko, pasitarnauja ir sąvokų suvienodinimui, geresniam susikalbėjimui, vidinių ryšių suvokimui.

Rašydamas kūno kultūros programą mokytojas atsirenka ir tam tikrų sporto šakų privalomąjį ir papildomąjį turinį, jį susistemina. Ši dalykinį turinį naudoja ne tik žinioms kaupti, bet ypač gebėjimams ugdyti, vertybinėms nuostatoms formuoti ir veiklos būdams plėsti. Tai **vidinė** fizinio ugdymo proceso integracija. Pavyzdžiui, mokydamasis mesti kamuolį į krepšį pašokus, moksleivis suvokia šoklumo ir koordinacijos vertę, mokėjimo žaisti naudą socialiniame gyvenime, sveikatai, darbingumui.

Apskritai įvairios integracijos pavyzdys gali būti **sveikatos** sąvokos turinys. *Fizinė* sveikata – tai biologinė mūsų organizmo sandara ir jos funkcijos. *Protinė* sveikata – informacijos priėmimas, jos išsaugojimas ir naudojimas arba ignoravimas, priimant sprendimus. *Emocinė* sveikata – tai individo jausmai, jų išraiškos būdai, savęs ir kitų pažinimas. Ji atspindi, koks yra asmenybės fizinis savijautos ir subjektyviai suvokiamo laimingumo ryšys. *Socialinė* sveikata priklauso nuo socialinės mikroaplinkos (šėimos, mokyklos) ir socialinės makroaplinkos (visuomenės, jos ideologijos, kultūros, dorovės) bei ekologinės terpės. *Dvasinė* sveikata yra tai, ką mes vertiname ir kas mums svarbiausia. Tai mūsų egzistencijos šerdis, siejanti su visais kitais sveikatos aspektais (J. Armonienė ir V. Butkus, 1998, p. 5). Sveikatos sąvokos struktūra moksleiviui rodo jos ugdymo prasmę, o kūno kultūrai teikia sveikatinimo priemonės statusą ir sveikos gyvensenos sandą.

Kūno kultūros mokytojas, įgyvendindamas turinio integravimo idėjas, turi apsispręsti dėl trijų dalykų. Pirmiausia tai – **integravimo apimtis**. Gali būti siejamas tik kūno kultūros programos turinys arba ieškoma kelis artimesnius dalykus jungiančių temų, sąvokų, dėsningumų. Gali būti integruojami ir skirtingų dalykų

blokų medžiaga. Antra – **integravimo intensyvumas**. Integravimą lengviausia pradėti radus tik vieno giminingo dalyko ryšius ir suderinti turinio pateikimo laiką arba pasidalyti naują turinį, kuriame visapusiškai išaiškinamos sąvokos, net atliekamos bendros integruojamų temų užduotys, žiūrima, kad nebūtų nereikalingo pasikartojimo. Trečia – **aplinkos problemų integravimas**. Tai fizinio ugdymo turinio susiejimas su gyvenimo keliamomis aktualijomis. Tai ekologijos, elgsenos, sveikos gyvensenos ir įvairūs socialiniai klausimai. Čia integracija turėtų būti natūrali.

Ugdymo turinio integraciją skatinančių programų kūrimas yra sudėtingas, nors tokie bandymai Europoje ir Šiaurės Amerikoje pradėti po Antrojo pasaulinio karo. Integravimo idėjomis domėjosi ir Lietuvos edukologai bei filosofai: St. Šalkauskis, J. Vabalas – Gudaitis, J. Laužikas ir kiti. Dabartinėje Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų praktikoje kol kas tebevyrauja dalinė atskirų temų, sąvokų, metodų integracija (išimtis – vienas pradinį klasių ugdymo plano integracijos variantas ir V-VI klasių “Gamtos ir žmogaus” vientisas kursas). Pažymėtina, kad tarpdalykinė ugdymo turinio integracija turi ir trūkumų: visi integravimo būdai gana formalūs; sunku giliau atskleisti skirtingų ugdymo dalykų ryšius ir dėl to nesusidaro būtinų sąlygų vientisam pasaulėvaizdžiui formuotis; nepakankamai orientuoja moksleivį suvokiamas žinias įprasminti atskirų mokslo sričių dėsningumą kontekste; kartais per plačios žinios neleidžia aiškiau apibrėžti to ar kito mokslo objekto; ne visada įmanoma atskirus dalykus integruoti; integracija paženklintos programos kūrimas atima iš pedagogo labai daug laiko ir pastangų ir t.t.

Sociokultūrinė, tarpdalykinė ir vidinė kūno kultūros ugdymojo dalyko integracija, tai ne skirtingų dalykų mechaninis susiliejimas, o jų perteikiamų žinių, gebėjimų ar atskirų fragmentų sisteminimas didesnio ar mažesnio bendrumo ryšiais. Tikslinga pirmiausia atrasti vidinius kūno kultūros dalyko ryšius ir tik po to ieškoti dermės su kitais ugdymo dalykais. Apskritai visur yra priežasties ryšių. Mokytojui svarbiausia išsiaiškinti veiksnius ir vidinius ryšius, turinčius didžiausią įtaką integruotam fizinio moksleivių ugdymo efektyvumui, keisti akademinį biologinių struktūrų gerinimo pobūdį į mokymosi, lavinimosi, fizinių, protinių, dvasinių galių raišką socialinės veiklos procese. Šiais dar neįprastais integravimo aspektais kūno kultūros mokytojai neturi didesnės patirties ir ypač tradicijų skleisti atvirumą – pastebėti artimos ir tolimesnės aplinkos vertybes, pasirinkti jas ir įsisavinti, atitinkamai keistis. Kultūros ir žmogaus atvirumas neatskiriamas nuo demokratiškumo.

Perimamumo būtinybė

Didaktikos klasikas J. A. Komenskis mokymo procesą grindė dėsniais ir taisyklėmis. Iš jų gerai žinomos tokios taisyklės: mokant eiti nuo paprasto prie sudėtingo, nuo artimo prie tolumo, nuo žinomo prie nežinomo, nuo lengvo prie sunkaus. Ir šiandien svarbu naujus pratimus ir žinias sieti su jau išmoktais, su moksleivio patirtimi, gilinti ir plėsti tai, kas anksčiau išmokta, įsisavinant naują, mokytis tik to, ką moksleivis pajėgė suprasti ir t.t. Vadinasi, norint sėkmingai išmokti kūno kultūros, sveikatos žinias, įvaldyti fizinius pratimus, išlavinti fizines ypatybes būtinas **perimamumas**.

Perimamumą mokant galima apibūdinti kaip tokį šios veiklos organizavimą, kai remiamasi ugdytinių turimomis žiniomis, gebėjimais, visa įgyta patirtimi, jų fizinių ir psichinių jėgų lygiu ir visa tai kryptingai bei tikslingai plėtojama. Sąmonė vaidina svarbiausią vaidmenį, nes mokantis judėjimo veiksmo, o dar labiau jo variantų pačiam moksleiviui tenka įvertinti savo individualią patirtį ir galimybes. Pavyzdžiui, kai formuojamas judesių dinaminis stereotipas, tie patys pratimai kurį laiką kartojami nekintamomis sąlygomis, nes keičiant veiklos sąlygas gali reikštis neigiamas judesių perkėlimas. Tų pačių pratimų kartojimas keletą pamokų iš eilės, o vėliau jų išmokimo įgyvendinimas nėra malonus “pasivaikščiavimas” moksleiviams. **Todėl ieškantys tik judėjimo džiaugsmo norėtų kaitalioti pamokų turinį ne pagal mokymosi dėsnius ir dėsningumus, o pagal nuotaiką.**

Be to, žinoma, kad per kūno kultūros pamokas, turi būti nuoseklus ir įvairių protinių operacijų (pasirinkti sprendimą žaidžiant judriuosius ir sporto žaidimus, susidaryti sau tinkamą gimnastikos, lengvosios atletikos ir pan. mokomųjų pratimų kompleksą, lavinamųjų fizines ypatybes užduočių seriją ir t.t.), mokėjimų ir įgūdžių formavimo perimamumas. Įrodyta, kad naujos žinios lengviau įsimenamos, geriau įtikina ugdytinius, kai jos siejamos su anksčiau įgytomis. Pavyzdžiui, giminingų žinių integravimas su kūno kultūros standartuose įvardytomis žiniomis (sociokultūrinė ir tarpdalykinė integracija). Dar didesnė žinių reikšmė jas naudojant atskirų mokėjimų, fizinių ypatybių esmei atskleisti (vidinė integracija), individualizuojant ir demokratinant fizinio ugdymo procesą. Taigi perimamumo fiziškai ugdant moksleivius būtinybė išlieka svarbiu kūno kultūros pamokų aspektu, o jo reikšmė didėja integruojant atskirus pamokos elementus, jų turinį, ypač pamokų ciklus.

Vienos kūno kultūros pamokos siejimas su kitomis ciklo pamokomis gerina žinių ir gebėjimų perimamumą ir nuoseklumą. Nė vienos pamokos negalima laikyti visiškai užbaigta, izoliuota nuo kitų pamokų. Per kūno kultūros pamokas kiekvienais metais grįžtama prie anksčiau įgytų žinių ir ypač gebėjimų. Dažniausiai aptariami nauji ankstesnių žinių aspektai, atsižvelgiant į pakitusius amžiaus ypatumus, poreikius. Didžioji dalis judėjimo mokėjimų tikslinami, plečiami, taikant įvairesnes priemones ir metodus. Tai skatina moksleivius žinias ir gebėjimus įvairiau panaudoti ne tik per pamokas, bet giliau suvokus taikyti ir kitų, fizinį aktyvumą reguliuojančių, pratybų metu.

Tikslingi fizinio ugdymo ir ugdymosi metodai

Žodis “metodas” (graikiškai methods – tyrinėjimas) reiškia veikimo ir reiškinių tyrimo būdą, veiksmą. Užtat **metodas** yra būtina bet kurios žmogaus veiklos sąlyga, kuri įeina į veiklos turinį. Jį pasirenkant ir taikant būtinas sąmoningas apsisprendimas, kuris priklauso tiek nuo veiklos tikslo, tiek ir nuo patirties. Todėl metodas yra ir veiklos **priemonė**, jo pasirinkimas, taikymo pobūdis lemia ir tos veiklos rezultatus.

Metodai literatūroje labai įvairiai apibūdinami. Pavyzdžiui, metodas – “sistema veiksmų, būdų tikslui pasiekti”, - teigia L. Jovaiša (1993, p. 116); “tai pasikartojančių mokytojo veiksmų modelis, kuris gali būti taikomas dėstant įvairius dalykus, būdingas daugiau negu vienam mokytojui ir svarbus išmokimui”, - mano N. Gage ir D. Berliner (1994, p. 307). Pastarieji autoriai dar paaiškina, kad pasikartojantis reiškia, kad tas pats modelis gali būti kartojamas tam tikrais laiko tarpais, pavyzdžiui, kas minutę ar kas savaitę. Sporto terminų aiškinamasis žodynas (1996, p. 328) pateikia tokią apibendrintą metodo sąvoką: “1. Kurio nors tikslo siekimo (veikimo) būdas, sutvarkyta veikla tikslui siekti; bendra veiklos sistema, sudaryta tam tikrų elgesio tipų apibendrinimo pagrindu; 2. Visuma veiksmų, operacijų, būtinų teoriniam praktiniam tikrovės pažinimui”. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos aiškina, kad “ugdymo būdai arba metodai – tai mokytojo veiksmų modeliai” (1997, p. 41). Ten pat aiškinama, jog metodai turi atitikti siekiamus ugdymo tikslus bei uždavinius, ugdymo turinio pobūdį. Ugdymo metodai pasirenkami ir vartojami racionaliai ir sistemingai. Pažymima, kad pedagogas turėtų remtis suderintais jų **komplektais**. Sykiu ugdymo metodas – tai ugdymo stiliai, nusakantys mokytojo ir moksleivių bendro darbo pobūdį, jų sąveikos savitumus. Kalbant apie dalyko metodikas, rekomenduojama nesitenkinti vien **mokymo – mokymosi** metodų sistema ir ją įtraukti į platesnę **ugdymo – ugdymosi** metodų sistemą.

Taigi iš to, kas anksčiau pasakyta, galima teigti, kad metodas – **tai veikimo ir reiškinių tyrimo būdas, kurį taikant siekiamas kuris nors tikslas**.

Šie vienas kitą patikslinantys ir papildantys metodo apibrėžimai rodo, jog vieni autoriai ugdymo ar mokymo taisykles ir procedūras aprašė siaurai ir apibendrintai, kiti – plačiai ir tiksliai. Paprastai mokslininkai siekia didesnio terminų tikslumo negu dalyko mokytojai, ir tik tai jau skatina kritinio mąstymo ir metodo taikymo savitumus.

Fizinio ugdymo metodai – judėjimo veiksmų mokymo(si) būdai. Sprendžiant fizinio ugdymo(si) uždavinius taikomi įvairūs metodai: specifiniai, būdingi daugiau tik fizinio ugdymo(si) procesui, ir nespecifiniai (bendrieji žodiniai ir vaizdiniai edukologiniai metodai) taikomi mokymo, lavinimo ir auklėjimo procese. Mokymo, lavinimo, auklėjimo metodai susideda iš daugelio **metodinių būdų**: rodymo, klaidų taisymo, savarankiško darbo konsultavimo ir kt. Metodo ir metodinio būdo ryšys yra įvairus. Visa tai skatina ieškoti, paveikti ugdytinį, kurio neveikia įprasti būdai. **Būdas**, anot L. Jovaišos (1993, p. 30), yra: 1. Kurios nors priemonės ar veiksmo panaudojimo **variantas, atvejis**, pavyzdžiui, programos variantas, kamuolio perdavimo būdas, pratimas rodomas visai klasei (I variantas), atskirai kiekvienam moksleiviui (II variantas) ir grupėms (III variantas) ir t.t.; 2. Veiksmų visuma atliekant konkretų darbą, pavyzdžiui, įsiminimo mechaninis ar prasminis, sunkus ar palengvinantis būdas.

Ne visi metodai ir metodiniai būdai lavinimo, mokymo ar auklėjimo požiūriu yra vienodai vertingi. Kartais jie gali būti rezultatyvūs lavinant fizines moksleivio ypatybes, bet kenkti jo sveikatai. Koks iš jų geriausias, galima nustatyti tik atlikus tyrimus. Tas pats metodas padeda geriau išmokyti vienus, kitas – kitus moksleivius.

Fizinio ugdymo(si) metodai – tai ir ugdymo(si) stiliai, nusakantys mokytojo ir moksleivių bendro darbo savitumus. Šie savitumai kito nuo J.A. Komenskio klasikinės mokymo teorijos (1657) iki naujausios G.I. Brown holistinio ugdymo teorijos (1990), nes kiekviena iš jų akcentavo savitas mokymo(si) taisykles įgyvendinant šiek tiek skirtingai suvokiamus tikslus. Šiandien svarbiausios yra humaniškumo ir demokratiškumo, tautiškumo išsaugojimo, atvirumo ir kritiškumo idėjos, akcentuojami tautiniai humanistiniai idealai. Todėl ir Bendrosiose programose (1997) primenama, jog vienus ugdymo metodus galima sieti su ben-

draisiais asmens ugdymo tikslais, kitus – su dalyko mokymu. **Bet visi ugdymo metodai turi būti suderinti su bendraisiais ugdymo siekiais. Dalyko metodai negali šiems siekiams prieštarauti ar su jais prasilenkti.** Taip nutinka, jei nebeskiriami daliniai uždaviniai ir strateginiai ugdymo tikslai, nuolat pasitelkiami lenktyniavimu paremti mokiniai žaidimai arba vien mechanškai mokoma tam tikrų uždavinio sprendimo būdų. Pavyzdžiui, fizinio parengtumo rezultatai gali būti akivaizdžiai geresni – įvykdytas trumpalaikis, dalinis uždavinys. Vis dėlto tokie metodai gali neigiamai paveikti dorinę asmens brandą, mokymosi ir mankštinimosi motyvaciją bei fizinio aktyvumo poreikį. Tokiems metodams vyraujant, nukenčia bendras intelektualinis moksleivių išprusimas, jų socialinė kompetencija, blėsta judėjimo poreikis, prastėja sveikata. Jau tarpukario laikotarpiu K. Dineika įžiūrėjo egoistinio lenktyniavimo pavojų. Jis rašė, jog žaidimas be lenktyniavimo būtų tartum nežaliuojąs medis, kaip augalas, netekęs gaivinančių syvų ir atskiras nuo saulės spindulių. Jo nuomone, “Vienas dalykas yra pripažinti lenktyniavimą kaip neatskiriama žaidimo elementą, nuo kurio pareina žaidimo gyvumas, jo žaismingumas ir emocionalumas, visai kita yra nuspręsti, kiek praktiškai lenktyniavimas savo pasireiškimo forma atitinka auklėjamuosius uždavinius ir kiek jis iš tikrųjų padeda vaikų ir jaunimo auklėjimuisi, rengimuisi visuomeniškam gyvenimui. Šita prasme ir reikia panagrinėti lenktyniavimo pradą žaidimuose, juo labiau, kad judriųjų žaidimų praktikoje mūsų mokyklose lenktyniavimas virsta sportiniu rungtyniavimu ir įgauna žalingas, visą žaidimo auklėjančiąją reikšmę iškreipiančias formas” (2000, p. 37). K. Dineika pagrįstai prieina prie išvadų, kad auklėjamoji žaidimų reikšmė nebus teigiama, jei vaikai per anksti ims žaisti komandinius ir net sporto žaidimus. Dėl to mokiniai gauna ne tik per sunkų darbo krūvį fiziologiniu atžvilgiu, bet jo nuomone, yra žalojami psichiniu, moraliniu ir pedagoginiu požiūriu. Per ankstyvas, nesveikas, perdėm egoistinis lenktyniavimas nepalieka vietos svarbiausiam saviuoklos akstinui – nuoširdžiam norui tobulintis, o ne tik pramogauti, rungtyniauti dėl paties azarto smagumo.

Iš čia dar viena svarbi išvada – K. Dineika perspėja, kad rungtyniavimas neturi virsti pats sau tikslu, o kūno kultūros pamoka – tik pramoga.

Kaip nepaklysti bendrojo ir fizinio ugdymo(si) metodų įvairovėje ir pasirinkti pačius tinkamiausius? Čia gali praversti G. Butkienės (1997, p. 7) sudaryta struktūrinė ugdymo kaitos schema.

1 lentelė

Kur link einame

| | |
|---------------------------|--|
| Mokymo tikslas | ŽINIOS, MOKĖJIMAI, ĮGŪDŽIAI → VERTYBĖS, GEBĖJIMAI, ŽINIOS |
| Atskaitos taškas | MOKYMO DALYKAS → VAIKAS |
| Mokymo turinys | AKADEMINIS → PRAKTINIS, SIEJAMAS SU VAIKO PATIRTIMI |
| Mokymo planas ir programa | LINIJINIS → KONCENTRINIS DALYKINIS → INTEGRUOTA VISUMA FORMALUSIS → NEFORMALUSIS IR FORMALUSIS |
| Metodai | PASYVAUS MOKYMO → AKTYVAUS MOKYMOSI |
| Vertinimas | ŽINIŲ ATGAMINIMAS → INTEGRAVIMAS IR PRASMĖS ĮSISĄMONINIMAS |

Pasaulinėje edukologijoje pabrėžtinai teigiama, jog naujų XX a. pabaigos metodų **pagrindinis bruožas – mokytojo ir mokinio sąveika**. Dabarties ugdymo samprata akcentuoja moksleivių veiklą, visas jos formas, mokytojo ir ugdytinio bendravimą bei bendradarbiavimą, orientaciją į savarankios, kūrybiškos, atsakingos asmenybės ugdymą. Sąlygiškai galima išskirti dvi skirtingas veiklos traktuotes: praktiško, veržlaus, iniciatyvaus žmogaus ugdymo (būdinga Vakarų pasauliui) ir akcentuotos dvasinės veiklos – kritiško, laisvo, konstruktyvaus mąstymo ir gebėjimo savarankiškai apsispręsti reikšmę asmenybei. Viena ir kita ryškiai pabrėžto ugdymo linkmė yra pavojingas kraštutinis; turėtume gebėti jas išmintingai derinti. Todėl labai svarbu gebėti kompleksiskai naudoti ir dorinį asmens jautrumą, ir jo intelektualinę bei socialinę veiklą skatinančius (tik ne agresyvumą) metodus.

Metodų klausimais nėra nusistovėjusių nuomonių, net terminų. Metodai yra labai įvairūs, kiekvienas jų turi savitą struktūrą, kurią lemia besikeičiantys metodiniai būdai. Todėl nustatyti objektyvų klasifikavimo

pagrindą ir juo remiantis suskirstyti mokymo, lavinimo ir auklėjimo metodus yra labai sudėtinga.

Populiariausias metodų klasifikavimas yra pagal žinių šaltinį: žodį, vaizdą ir praktinę veiklą. Bendrojo lavinimo mokykloje šiuo metu taikomos tokios įvairiems ugdymo dalykams bendros metodų grupės (V. Rajeckas, 1997, p. 10):

1. Žodinio dėstymo (pasakojimas, paskaita, aiškinimas).
2. Pokalbio (aiškinamasis, euristinis, atgaminamasis, laisvasis ir pan.) ir diskusijų.
3. Spausdintų šaltinių naudojimo (naudojimas vadovėliu, periodine spauda, įvairias žinytais ir pan.).
4. Kūrybinių darbų (referatai, savarankiškas stebėjimas, bandymai, eksperimentai ir pan.).
5. Demonstravimo – stebėjimo (daiktų, procesų arba jų atvaizdų rodymas, demonstruojamų objektų suvokimas jutimo organais stebint).
6. Pratimų ir grafinių darbų (įvairių užduočių sprendimas ir įgyvendinimas, taip pat darbas naudojantis techninėmis priemonėmis).
7. Laboratoriniai ir praktikos darbai (naudojimas prietaisais ir instrumentais, formuojami praktiniai gebėjimai, kuriamos realios vertybės ir pan.).
8. Pažinimo (didaktikos) žaidimai (siekimas ugdymui suteikti žaidimo formą, lengvinti mokymąsi, kuo labiau sudominti moksleivius).

Šios metodų grupės yra konkretinamos per įvairių dalykų pamokas. Siekiant gerinti metodų taikymą svarbu gerai perprasti kiekvieno metodo savitumus, teigiamus ir neigiamus jo bruožus, teikiamas galimybes asmenybei ugdyti. Todėl labai svarbi yra mokytojo nuostata dėl metodų grupių ar atskiro metodo galimybių. Tvirtinama, kad per trumpą laiką išrasti naujus metodus nėra taip paprasta. Čia didžiulę reikšmę turi naujų ugdymo priemonių, ypač techninių, naudojimas, kur kas dažniau taikomi didaktikos žaidimai, tyrimo metodai. Dėl metodų ir metodinių būdų įvairumo, siekiamų tikslų ir uždavinių skirtubių taikoma daugybė jų derinių. Todėl išskyla būtinumas kūno kultūros pedagogui parinkti, o jo ugdytiniam pasirinkti ugdymo tikslui ir uždaviniams įgyvendinti tinkamiausią metodą. Jų sąmoningą, motyvuotą pasirinkimą ar derinio susidarymą lemia: 1) asmenybiniai ir sociokultūriniai lūkesčiai; 2) fizinio ugdymosi tikslas ir uždaviniai; 3) fizinio ugdymosi turinys; 4) psichologiniai ir biologiniai kriterijai (moksleivio prigimtis, branda, fizinis pajėgumas, amžiaus tarpsnių bendrosios ir individualiosios charakteristikos, pažinimo proceso psichologiniai, anatiniai, fiziologiniai, socialiniai ir kiti dėsningumai); 5) sociokultūrinė aplinka (artimiausios moksleiviui aplinkos ir pastovūs ar atsitiktiniai visuomeninės aplinkos ugdomieji poveikiai); 6) bendras kultūrinis mokytojo išprusimas, pilietinė ir dorovinė pozicija, jo profesinis pasirengimas, individualūs polinkiai bei gebėjimai, gyvenimo patirtis ir kt.

Šiuos apibendrintus ir pamatinius metodo parinkimą ir pasirinkimą lemiančius veiksnius, galima ir reikia plačiau atskleisti. Be abejo, metodo parinkimą ir pasirinkimą daugiausia lemia **kūno kultūros mokytojas**.

Pagrindinis žinių **teikimo**, fizinių pratimų technikos **mokymo**, fizinių ypatybių **lavinimo** metodų pasirinkimo kriterijus pedagogui yra klausimas: **ar metodas padės mokiniui išmokti tai, ką jis turi ir gali išmokti per pamoką, ar išlavins fizinės ypatybes per pamokų ciklą?** Naudodamas ne pavienius metodus, bet racionaliai ir kryptingai sudarytus jų kompleksus, mokytojas žvelgia į ugdytinį kaip į visumą, vienu metu rūpinasi jo įvairių galių augimu, t.y. puoselėja asmenybės integralumą.

Svarbiu mokymo ir lavinimo metodų parinkimo kriterijumi galima laikyti ir metodinių fizinio ugdymo principų (moksliskumo; teorijos ir praktikos ryšio; ugdomojo mokymo; diferencijuoto ir individualaus mokymo derinimo; vadovavimo ir mokinių savarankiškumo derinimo; vaizdumo; prieinamumo; sistemingumo ir nuoseklumo; sąmoningumo ir aktyvumo, nuodugnumo; tvirto išmokimo principai) atitikimą psichikos bei motorikos funkcijų raidos dėsningumams. Pvz., sukūrus problemines situacijas (kokius specialiuosius pratimus pasirinkti ir atlikti, kad šokant per ožį kojomis žergtai technika būtų nepriekaištinga; kokį derinį atlikti metant kamuolį iš užribio; žaidimo metu varyti kamuolį ar jį perduoti partneriui ir t.t.) moksleivis išmoks ne tik produktyviai mąstyti, bet svarbiausia – veikti.

Kitas kriterijus – savarankiška ir motyvuota moksleivio veikla. Svarbu moksleiviui sudaryti tokias sąlygas, kad jis pats norėtų mokytis ir pats suformuluotų bei išsąmonintų mokymosi tikslą bei uždavinius, t.y. **pats įvardytų ko nori išmokti**. Pavyzdžiui, laukiant eilės mesti kamuolį pašokus – **papildomai** atlikti imitacinius metimo judesius ranka **arba** (jeigu yra pakankamai kamuolių) po perdavimo į sieną (kelis kartus) ir tik po to **iš eilės mesti 3-5 kartus** į krepšį pašokus (stebintis pamoką mokinys gaudo kamuolį po metimo ir perduoda jį metančiajam), **arba** atlikti 2-3 tarpšonkaulinius raumenis stiprinančius pratimus ir t.t.

Ketvirtasis kriterijus – konkrečių mokymosi dalykų atitikimas artimiausiai moksleivio pažinimo sričiai. Svarbu, kad moksleivis mokydamasis per pamoką sutelktų visą savo išmintį, pojūčius ir jausmus (“susilie-

jantis” mokymas).Mokytis – tai atrasti. Pavyzdžiui, devintokai mokosi 2 prieš 2 atlikti pagrindinę užtvaram. Jie suvokia, jog to reikės žaidžiant krepšinį. Po to modeliuojamos šios užtvamos įvairios situacijos žaidžiant 2 prieš 2. Po 3-4 pamokų perprasta užtvaram atliekama žaidžiant 5 prieš 5. Taip per patyrimą, emocijas ir partneriams bendradarbiaujant plečiama artimiausia mokinio pažinimo sritis, įgyvendinamos iškilusios idėjos, o elgsena orientuojama ne tik į krepšinio sporto šakos dalykines žinias, gebėjimus, bet ir į žaidėjų sąveikavimo auklėjamasias vertybes. Kai mokinys ištraukia į prasmingą mokymąsi čia ir dabar, jis pradeda patirti atradimų džiaugsmą, augimo pojūtį, kuris yra svarbus vidinis pastiprinimas. Toks mokymasis įtraukia moksleivius dalykiškai ir socialiai. Mokymąsi per pamoką tenka planuoti taip, kad kiekvienas ugdytinis pajustų, jog jis vis kažką atranda. Pavyzdžiui, žaisdamas žaidimą kiekvienas mokinys patiria savo asmeninį reikšmingumą ir svarbą komandai, pajaučia pareigą ir atsakomybę.

Pradinėse klasėse fizinis ugdymas remiasi ne tiek kūno kultūros dalyko, kiek pradinuko asmeninės patirties logika. Čia nėra būtina sisteminė lengvosios atletikos ar gimnastikos kaip sporto šakos griežta struktūra. Svarbu, kad atitinkamo amžiaus moksleivis gebėtų pagal savo išgales vis plačiau ir giliau suvokti esminius vidinius sporto šakos (pvz., rungčių arba technikos ir taktikos) ir jos ryšius su kitomis sporto šakomis (su lengvosios atletikos ir krepšinio ir t.t.) bei socialine aplinka. Pavyzdžiui, išlavintas periferinis matymas varant kamuolį padės saugiau eiti duobėtu keliu ir klausytis pašnekovo. Pradedama nuo tiesioginės vaiko patirties, o vėliau atskleidžiami vis įvairesni ir prasminiai ryšiai, ryškėja tos sporto šakos, o vėliau ir kūno kultūros sisteminiai kontūrai.

Mokslinės mąstysenos pagrindai formuojasi pamažu ir individualiai. Per ankstyvas, neapdairus krepšinio taisyklių taikymas žaidžiant nepasirengusiam mokiniui stabdo išmokimą, mažina jo sąmoningumą, trukdo konstruktyviai mąstyti ir veikti. Klasės, mokyklos kūno kultūros lygį rodo ne tiek čempionų gausa, kiek visų moksleivių sąmoningo orientavimosi, mąstymo ir veiklos savarankiškumo bei kūrybiškumo rodikliai. Jų siekiant būtina rinktis fizinio ugdymo metodus, atitinkančius psichinę ir motorinę moksleivių brandą.

Penktasis kriterijus – grįžtamasis ryšys ir pamokų sistema turėtų atitikti ugdomąją (mokymo, lavinimo, auklėjimo) ir sveikatinimo funkcijas. Pavyzdžiui, mokant penktoką techniškai šokti į tolį išibėgėjus, jam siūloma šuolį atlikti 15-20 kartų per pamoką (atlikus tik 6-8 šuolius, kaip dabar dar pasitaiko), technikos išiminimas ir judesių “pajautimas” per tą pamoką labai menkas, ir kitą kartą vėl tenka pradėti viską iš pradžių). Jeigu per vieną pamoką lavinamas šoklumas, greitumas ir greitumo ištvermė, penktokė galėtų iš eilės atlikti 4-5 greitėjimus: maksimaliu greičiu bėgti 10-15 metrų (aktyvus poilsis tarp greitėjimų pradžioje 2, vėliau 1,5 min.). Po to žaisti judrųjį žaidimą “Dešimt šuolių” (kas toliau nušoks nurodytu būdu - 5 min.). Krūvio ir poilsio kaitaliojimas didintų ir organizmo funkcijų rezervą ir atliktų mokomąją funkciją – mokyti racionaliai norminti fizinį krūvį. Po kelių pamokų, gavęs užduotį pačiam pasirinkti bėgimo distancijos ilgį, kartojimų skaičių, tempą, penktokas tą užduotį išmanančiai ir tikslingai atliktų (grįžtamasis ryšys). Tikėtina, jog išaugs jo pasitikėjimas savimi, pagerės bendroji nuostata apie save, bendraklasius ir kitus žmones.

Tai patys bendriausi metodo ar jų komplekto pasirinkimo kriterijai. Laisvė rinktis metodus (juos kurti) įpareigoja juos išmintingai išbandyti, perprasti, kokios gali būti tų metodų taikymo pasekmės mokiniui. Todėl renkantis metodą labai svarbi yra mokytojo asmenybė. Joks metodas nebus efektyvus, jeigu mokytojas bus tik atlikėjas arba akylai kopijuos kito pedagogo naudojamą metodą, manydamas, jog pasiekia tą patį veiksmingumą. Pamištama, jog metodų poveikio įvairialypį veiksmingumą lemia moksleivio ir mokytojo gebėjimai įžiūrėti ugdytojo ir ugdytinio asmenybės individualumą, socialines bei ekonomines vyksmo sąlygas, lankstus demokratiškumo, humaniškumo ir kitų atviros visuomenės principų taikymas, atsakomybės didinimas. Taikant bet kuriuos žinių teikimo, fizinių pratimų technikos mokymo, fizinių ypatybių lavinimo, auklėjimo metodus būtina atsisakyti autokratinio požiūrio į ugdytinius, diktato, o plėtoti partneriškus santykius, skatinti mokinių aktyvumą, savarankiškumą ir saviraišką. Tinka įvairūs fizinio ugdymo(si) metodai parinkti konkrečiai mokymo, auklėjimo ir sveikatos ugdymo situacijai.

Ugdymo procesas yra dvipusis – apima moksleivio ir pedagogo veiklą, t.y. viena kitą papildo. Atsakomybės našta, sėkmės ir praradimai bendri. Todėl ir fizinio ugdymo metodai žymi kompleksiskai sąveikaujančius ir nuoseklius, tikslingus mokytojo mokymo (jo vadovavimo auklėjimui, mokymui, lavinimui, sveikatos gerinimui), moksleivių mokymosi veiksmus. Blogų ar tobulų pratimų technikos mokymo, fizinių ypatybių lavinimo metodų nėra. Jų poveikio efektyvumą didele dalimi lemia mokytojo pedagoginis meistriškumas, jo ir mokinių erudicija. Erudicijos lygis apsaugo fizinį ugdymąsi nuo vulgarizavimo, kitų perdėtų kraštutinių.

Kūno kultūros standartai orientuoja pedagogus plačiau taikyti aktyvinančius, plėtojančius savarankiškumą metodus bei metodinius būdus. Pavyzdžiui, didinant fizinio ugdymo prasmingumą ir psichologizavi-

mą (psichinių reiškinių, kurie susidaro mokymo ir auklėjimo vyksme įžiūrėjimas) verta dažniau pasikliauti žodiniais metodais ir jų netradiciniais metodiniais būdais:

- **Projektu** (susiskirstę į grupes rengia projektus, o konsultuoja geriau tam pasirengęs mokinys. Pavyzdžiui, projektą „Kaip lavinti jėgą“, „Kaip tapti grakščia“ sudaro teorinė ir keletos pamokų konkreti praktinė veikla – mankštinimasis. Konsultacijos gali būti ir tarp grupelių);

- **Argumentais „už“ ir „prieš“** (pavyzdžiui, sakomi teiginio „Kiekvieną dieną reikia tenkinti judėjimo poreikį“ argumentai);

- **Akvariumu** (išmokus dalį ar visą pratimą mokiniai pasako, kas buvo naujo, naudingo, teigiamo ir kas kritikuotina. Mokytojas nesikiša, tik klauso);

- **Debatais** (diskusija dėl tam tikros nuostatos, teiginio patvirtinimo ar paneigimo. Debatų struktūra: dalyvauja dvi grupės, o jų argumentus išsako tik lyderiai. Pasisakymų trukmė griežtai reglamentuota. Debatų labai tinka prieštaringsiems nuostatomis gvildinti);

- **Minčių lietuvi** (mokytojas, pateikęs klausimą ar pasiūlęs temą, ragina moksleivius vardyti kuo daugiau minčių pasiūlytą temą. Svarbu, kad ugdytiniai ne kritikuotų, o rekomenduotų, nenukryptų nuo temos, kalbėtų po vieną. Jei siūlymai nerealūs, pravartu būtų surengti debatus);

- **Svarbiu įvykiu** (naudojamas skatinant moksleivius kritiškai mąstyti. Prisimindami savo sportavimo praeities epizodus jie mokosi atrasti savo senosios patirties ir naujų atradimų sąsają, išskirti esmines vertybes, nustatyti įvykio prielaidas, ryšį su dabartimi ir prognozuoti ateitį. Pavyzdžiui, susėdę ratuku moksleiviai pasakoja konkretų mankštinimosi faktą: ko išmoko, kaip išmoko, iš kur sužinojo, kad to išmoko, kodėl jiems tai buvo svarbu? Jei moksleivis nenori viešai apie tai kalbėti, prievarta netaikoma);

- **Proto mankšta poromis** (du moksleiviai tarpusavyje vardi, ką žino duotąja tema. Tinka ugdytiniais, nelinkusiems dalytis savo mintimis su visa klase ar grupe. Privalumas yra tas, kad vienu metu gali kalbėti daugiau moksleivių);

- **Blyksniu** (taikomas siekiant išsiaiškinti moksleivių lūkesčius, pomėgius, problemas ir kt. Kiekvienas mokinys sako savo nuomonę, bet tam skiriama ne ilgiau kaip pusę minutės. Galima kalbėtis susėdus ratu po pratimų užduoties. Pavyzdžiui, paridenamas kamuolys į moksleivį, kuris tęsia pokalbį. Nenorintis reikšti nuomonės, perduoda teisę kalbėti kitam. Tarp atskirų pasisakymų diskutuoti neleidžiama);

- **Norais – nenorais** (jeigu mokytojas mato, kad „Minčių lietaus“, „Blyksnio“ ar kitais metodiniais būdais nepavyko išsiaiškinti ugdytinių lūkesčių, kad jie vangiai dalyvauja pokalbiuose, paprašoma parašyti, kokiomis temomis jis norėtų kalbėti per kūno kultūros pamokas, kokia forma, kokius pratimus norėtų ar nenorėtų atlikti ir pan. Baigę individualiai formuoti savo norus ir nenorus, moksleiviai suskirstomi grupelėmis, ir dabar jau bendrai formuluoja savo norus – nenorus. Po to grupelės išrenka po vieną mokinį, kuris visą klasę ar grupę supažindina su kolektyviniu pageidavimu. Išklauius grupelių atstovus, galima aptarti norus, kurie sudarytų kūno kultūros pamokų turinio dalį. Jeigu dalies pageidavimų mokytojas negalės patenkinti, būtina apie tai pasakyti iš karto, kad moksleiviai nepuoselėtų tuščių vilčių);

- **Apklausa** (žodžiu ar raštu tiriama situacija. Taikoma individuali, frontali arba kombinuota apklausa).

Aktyvaus mokymosi žodinių metodinių būdų yra daug. Čia paminėti tik kūno kultūros pamokoms tinkami, rečiau taikomi. Svarbiausia jų paskirtis – didinti kiekvieno moksleivio (negabaus, talentingo, fiziškai pajėgaus ir silpno) veiklos prasmingumą, kritinį mąstymą, saviraišką, geriau pasirengti savikūrai.

Iš vaizdinių fizinio ugdymosi metodų taip pat verta išskirti šiuolaikinių savitumų: rečiau pačiam mokytojui rodyti pratimą, o dažniau pasitikėti geriau pasirengusiu ugdytiniu. Arba demonstruoti tik piešinį ir komentuoti tik esmines veiksmo dalis, po to modeliuoti sau tinkančią judesių struktūrą. Pavyzdžiui, penktokams rodomas paveikslas, kuriame nupieštas krepšininkas varantis kamuolį. Paaugliai bando pagrįsti: kodėl kamuolys varomas šalia, o ne priešakyje, kam reikia pasvirti į priekį, kodėl tokia alkūnės ir plaštakos padėtis, kokios yra stovėsenos ir t.t.

Itin propaguotinas savarankiško darbo per kūno kultūros pamokas elementas – stebėjimas (ne tik kopijavimo tikslu, kiek prasmingas analizavimas, vertinimas, tyrimas).

Mokytojas, atsižvelgdamas į ugdytinių amžių, jų išprusimą, galėtų parinkti ir daugiau netradicinių žodinių bei vaizdinių mokymosi metodų, jų atskirų dalių arba elementų, t.y. metodinių būdų. Šie metodai padėtų:

- aktyvinti moksleivį, o jo veikla įgytą didesnę jam prasmę;
- ugdytų savarankišką ir kritišką mąstymą, vertinimą;
- ugdytų mokėjimą įžvelgti problemas, jų sprendimo galimybes;
- šalintų bendravimo baimę;
- ugdytų gebėjimą išklausti, suvokti metodų esmę ir jų tikslingumą.

Didelė praktinių fizinio ugdymosi metodų įvairovė. Plati jų sklaida gali padėti įgyvendinti Bendrojoje kūno kultūros programoje ir standartuose keliamus įvairiapusių reikalavimus. Žaidimų metodas ir varžybų elementai per kūno kultūros pamokas galėtų daugiau atliepti tautos tradicijas (šokiai, tautiniai žaidimai, muzika, populiarios sporto šakos ir pan.), bet ir nebūtų pernelyg akcentuojama nacionalinio prestižo reikšmė. Čia nelengva rasti saiką formuojant krepšinio įvaizdį, jo vietą tarp moksleivių mėgstamų ir kitų sporto žaidimų ar sporto šakų. Bet kurio sporto žaidimo veiksmai, jų kompleksiniai junginiai gali ne tik savitai, bet ir visapusiškai ugdyti mokinius, tačiau mokėjimų ir įgūdžių, vertybinių nuostatų sklaida bus pernelyg siaura. Todėl kūno kultūros standartai siūlo įvairesnį ir lankstesnį pamokų turinį: bendrąją gimnastiką, savigny nos imtynes, judriuosius ir sporto žaidimus, lengvąją atletiką, slidinėjimą, čiuožimą, orientavimąsi vietovėje. Kompleksinė bendrojo fizinio ugdymo turinio (priemonių) ir proceso (metodų) integracija galėtų laiduoti standartuose apibrėžtą fizinio ugdymosi lygmenį.

Panagrinesime stalo teniso baigiamojo puolamojo smūgio VIII klasėje mokymo pavyzdį. Baigdamas pagrindinę mokyklą paauglys turi gebėti atlikti vieno ar dviejų sporto žaidimų gynybos ir puolimo veiksmus (žr. kūno kultūros standartus). Jis turi žinoti sėkmę lemiančius veiksmus individualiame žaidime, išmanyti varžybų etikos taisykles, jų organizavimą, sąžiningo ir objektyvaus teisėjavimo reikalavimus. Pagrindinės mokyklos mokinys turi suvokti, kad būtina paklusti žaidimo taisyklių reikalavimams, laikytis drausmės ir tvarkos, tramdyti emocijas, tartis tarpusavyje, sprendžiant konfliktines situacijas rasti kompromisą, kultūringai elgtis.

Mokant dažniausiai taikomi šie metodai: **žodiniai** (aiškinimas), **vaizdiniai** (mokytojas ar geriau pasirengęs mokinys rodo pratimą arba demonstruoja piešinį), **praktiniai** (fizinių pratimų kartojimo: vientisinio, standartinio kartojimo; žaidimų ir varžybų metodai). Mokytojas paaiškina (primena) ir parodo keletą kartų stalo teniso baigiamojo smūgio techniką. Akcentuojama, jog iš pirmo žvilgsnio smūgis į aukštai atšokusį kamuoliuką atrodo nesudėtingas ir todėl netiksliai sužaidęs puolėjas dažnai sukelia varžovo ar žiūrovų juoką: atseit tokį "lengvą" kamuoliuką nesugebėta pataikyti į varžovo stalo pusę. Iš tikrųjų, tai didelės atidos ir įgudimo reikalaujantis puolamasis smūgis ir todėl klystama gana dažnai. Mat smūgis į aukštai atšokusį kamuoliuką dažniausia nebūna labai stiprus: nepatogu smūgiuoti, neretai kamuoliukas aukštai atšokęs keistai "sustingsta" arba netikėtai šoka į šalį. Todėl žvakėmis besiginantis žaidėjas neretai priverčia puolėją klysti.

Tarpusavyje pasitarę (deja, mokytojai šią mokinių teisę dažnai ignoruoja) vienas berniukas tampa gynėju, kitas puolėju. Gynėjas atsitraukęs 3-4 m nuo stalo kamuoliuką nuo delno žvake gražina į puolėjo pusę. Puolėjas atlieka baigiamąjį smūgį ir žaidžiama iki klaidos. Po 5-7 minučių žaidėjai keičiasi vaidmenimis. Čia svarbu išvengti gynėjo ar stebinčių jų žaidimą paauglių replikų, kandžių pastabų. 3-4 pamokas aštuntokai atlieka standartines baigiamojo smūgio mokymo užduotis (panašus tempas, smūgio jėga), per kitas pamokas kaitaliojama smūgio jėga, kryptis, tempas ir t.t. Jeigu kam sekasi neblogai, tas mokosi smūgiuoti pagal nurodytą schemą: pvz., paeiliui į vieną ir į kitą stalo kraštą; į vidurį arba atlieka kitus smūgių derinius. Ne visiems mokiniams po baigiamojo smūgio pavyksta išlaikyti pusiausvyrą ir neužgriūti ant stalo. Todėl mokytojas turėtų mokyti paauglius paklusti žaidimo taisyklių reikalavimams ir po smūgio kūnu neliesti stalo.

Per stalo teniso pamokas dažniausiai taikomas vientisas, rečiau dalinis technikos mokymo metodas, mokoma pagal parodytą pavyzdį (modelį). Iškeltas uždavinys sprendžiamas tam tikromis priemonėmis – smūgiais, jų deriniais. Pradžioje gali būti smūgiuojama į mokytojo (stebinčio pamoką mokinio) ranka patogiai pametėtą kamuoliuką, o vėliau jau į žaidėjo raketę smūgiuotą pusiau žvake ar net žvake gražintą kamuoliuką ir panašiai. Mokoma taisyklingo ir efektyvaus (nebūtinai efektingo!) judesio, t.y. racionalios technikos ir kartu aštuntokams žinomų sportininkų technikos pavyzdžiais. Gerai organizuota pamoka, reiklumu ir paskata lavintis skiepijamas žaidimo pomėgis, ugdomas pastabumas, darbštumas, valia. Svarbu, kad stalo teniso technikos ir taktikos veiksmai neužgožtų dorinių savybių ugdymo. Todėl, kol judesiai dar nestabilūs, pavyzdžiui, iš 10 smūgių tik 1-2 tikslūs, reikėtų vengti varžybų (lenktyniavimo) metodo. Arba kai jaučiamas nuovargis, dėl kurio dažnai daromos klaidos, taip pat neverta lenktyniauti: negabius, silpnesnius paauglius apninks nusivylimas (treniruočių metu didesnio meistriškumo sportininkams tokios situacijos specialiai modeliuojamos). Analizuojant klaidas svarbu įtikinti mokinį taisyto reikalingumu, jo klaidų pavyzdžiu galima tik apibendrintai, nenurodant pavardės, aptarti klaidų priežastis, ką ir kaip keisti. Individualios klaidos turėtų būti analizuojamos ir taisomos tik asmeniškai bendraujant su mokiniu. Derėtų išskirti tik svarbiausias klaidas, turinčias įtakos rezultatyvumui. Laikomasi principo: vengti klaidų, nes jas taisyti šimtą kartų sunkiau.

Siekiant standartų pasiekimų lygmens efektyvus ir varžybų (rungtyniavimo) metodas. Jis tinka ne tik popamokinės veiklos metu, bet kartais ir per kūno kultūros pamokas. Lenktyniavimas labai didina psichoemocinę fiziologinę organizmo apkrovą, o nehumaniškai organizuotas – ir menkavertiškumą, bodėjimąsi pamokomis.

Pavyzdžiui, penktokams dar gerai neišmokus atlikti kūlvirstčio pirmyn iš atremties tupint, mokytojas šį akrobatikos pratimą jau įtraukia į estafečių programą. Vaikai labai jaudinasi, skuba ir daro daug technikos klaidų atlikdami atremtį tupint arba silpnai atsispiria kojomis ir nepakanka sukimosi inercijos, arba anksti ir staigiai sulenkia rankas, arba silpnai ir nevienodai atsiremia rankomis, todėl griūvama į šalį, arba neapkabinama rankomis blauzdų ir neužbaigiamas kūlvirstis atremtyje tupint. Estafetė kelis kartus kartojama, o klaidos įtvirtinamos arba kūlvirstis visai neišeina. Čia derėtų laikytis mokymosi laipsniškumo: kartoti atremties padėtį; persiriktumus susirietus (pirmyn ir atgal “kamuoliukais”); iš atremties tupint ištiesiant kojas, perkelti kūno svorį ant rankų (jų nesulenkiant) į vertikalią padėtį, o priešingu judesiu grįžti į pradinę padėtį; iš padėties tupint rankos pirmyn, ištiesiant kojas, rankomis remtis ir pereiti į padėtį – atremtį, stovint susilenkus sulenktomis rankomis ir t.t. Tik gerai įvaldęs kūlvirstį pirmyn iš atremties tupint mokinys gali atlikti ilgą kūlvirstį pirmyn. Pažeidus šią mokymosi seką gresia traumos ir ne tik vidiniai nemalonūs išgyvenimai.

Judriųjų ar sporto žaidimų komandos, siekdamos bendro tikslo – grūdina valią, plėtoja bendradarbiavimą, sąžiningumą ir pagarbą, mokosi ne tik laimėti, bet ir pralaimėti, išverti fizinę ir dvasinę įtampą. Čia itin svarbus mokytojo meistriškumas, jo gebėjimas humaniškai ir reikliai vadovauti bei vertinti besivaržančiųjų veiklą. Metodiškas išankstinis instruktažas, komandų sudarymas, ypač galutinių rezultatų įvertinimas ir aptarimas turėtų skatinti ir paremti silpnesnius. Silpnesniesiems, atsiliekantiems dažniau tiktų lenktyniavimas ne kas greičiau ar daugiau kartų atliks pratimą, bet kas techniškiau. Prastesnės koordinacijos, lėtesnio mąstymo mokinys turėtų jaustis visaverčiu, o jo fizinio vystymosi sutrikimai suteikia jam didesnę pasirinkimo laisvę, nežeidžia jo orumo. Pavyzdžiui, tyrimai rodo, jog 20,2 proc. dvylikamečių mergaičių ir 23,5 proc. dvylikamečių berniukų biologinis amžius pralenkia kalendorinį amžių, o 42 proc. mergaičių ir 46,2 proc. berniukų biologinis amžius nuo jo atsilieka. Šis pasiskirstymas VII ir VIII klasėje nedaug tepakinta. Todėl per kūno kultūros pamokas tikslinga skirstyti mokinius į grupes ir pagal jų lytinio subrendimo laipsnį atitinkamai parinkti mokymosi metodiką. Mokymo turinio ir metodų įvairovė turėtų tapti įprastu dalyku, pabrėžtų moksleivių įgimtą individualumą, skirtingus poreikius bei žinių ir gebėjimų lygmenis.

Tiek žaidimų, tiek varžybų metodai per kūno kultūros pamokas yra paplitę, efektyvūs ir naudotini. Tik keičiasi jų metodika: pagarba asmenybei, tolerancija nesėkmėms ir savo gebėjimų derinimas su bendrais grupės, komandos interesais. Tai ne tik fizinių, bet ir valios, doros bei kitų asmenybės ypatybių efektyvus ugdymas.

Keistinas požiūris į fizinių pratimų kartojimo (mokymo, fizinių ypatybių lavinimo) metodų grupę: atsiskoma tradicinio fizinio parengtumo rezultatų išaukštinimo. Mokant pratimų technikos, lavinant fizines ypatybes, kaip ir asmenybei bręstant, nesiekama statiško galutinio rezultato, todėl mokymasis turėtų būti orientuotas ir į procesą, o ne tik į rezultatą. Mokinio įgyti gebėjimai tik atveria perspektyvą nepertraukiamam mokymuisi, savilavai visą gyvenimą. Išmokti sveikų gyvensenų, įvairių mankštinimosi metodikų, gebėti jas pačiam susidaryti yra svarbesnis strateginis mokyklinio fizinio ugdymo uždavinys, negu kuo daugiau išlavinti greitumą, jėgą ar išvermę.

Taigi reformuojama bendrojo lavinimo mokykla galėtų naudoti įvairių aktyvinančių ugdymą metodų. Daugumai jų bendra tai, kad jie gerina dialogą tarp ugdytinio ir pedagogo bei padeda siekti produktyvesnio jų bendradarbiavimo: jie abu kelia idėjas, išsako savo nuomonę, pateikia vienas kitam klausimus, ieško sutarimo. Per kūno kultūros pamokas didėja žodinių metodų ir jų metodinių būdų poreikis ir svarba. Demokratijos vertybės, humaniškumas kita linkme nei buvo įprasta kreipia žaidimų, varžybų ir pratimų kartojimo metodų taikymą. Jeigu atskiri kūno kultūros mokytojai, naujai taikydami įprastus fizinio moksleivių ugdymo metodus ar išbandydami naujus pasiekia gerų visapusiškų rezultatų, tai dar nereiškia, kad kitas mokytojas, panašiai dirbdamas juos pasiekis. Kūrybingai dirbantis mokytojas niekada akla ir mechaniškai nekopijuos naujų metodų. Pirmiausia jis juos gerai išstudijuos, pritaikys prie savo darbo sąlygų, stiliaus, asmeninės patirties. Be to, jis stengsis atsižvelgti ir į kūno kultūros programos skyriaus turinio ypatumus. Apie taikytų metodų ir metodinių būdų efektyvumą negalima spręsti vien iš mokytojo veiklos per pamoką ar bendros mokytojo ir mokinių veiklos. Spręsti reikėtų iš **tų rezultatų, kuriuos vienų ar kitų metodų taikymas duoda**. Laisvė rinktis mokymosi metodus įpareigoja moksleivį ir mokytoją suprasti jų pasekmes: suvokti šių metodų atitikimą asmeniniams lūkesčiams ir šiandieninės mokyklos reikalavimams.

Savarankiško darbo vaidmens didinimas ir įprasminimas

Savarankiškumas yra svarbi asmenybės savybė, įgalinanti protingai pasirinkti veiklos ir bendravimo bei bendradarbiavimo tikslus, priemones ir būdus, aktyviai, kūrybingai ir produktyviai veikti. Savarankiška asmenybė – vienas iš demokratiškai organizuoto ugdymo uždavinių. Skiriami keli savarankiškumo lygiai: 1. Reprodukcinis – kai veikiama atgaminant turimas žinias, instrukcijas ir kt. 2. Produktyvus – kai naujoje

situacijoje randami nauji sprendimai pasinaudojant turimomis žiniomis, jas įvairiai derinant. 3. Kūrybiškas savarankiškumas -aukštesnė produktyvumo forma (L. Jovaiša, 1993, p. 203). Šie lygiai išryškėja sudėtingesnės teorinės ir praktinės veiklos metu. Savarankiškumą sąlygoja motyvacija. Pavyzdžiui, jei moksleivio veiklą motyvuoja siekis veikti taip, kaip mokytojas parodė, tai jo savarankiškumas yra reprodukcijos lygio. Taigi savarankiškumas rodo sykiu ir moksleivio **brandos lygį, yra asmenybės bruožas.**

Mokymasis, lavinimasis gali būti savarankiškas ir nesavarankiškas procesas. Pastarajam būdinga tai, kad moksleivis siekia kitų žmonių nurodytų mokymosi tikslų, naudojasi kitų parinktomis priemonėmis ir būdais, atlieka užduotis kitiems padedant. Toks mokymasis labiausiai būdingas pradinukams. Bet ir jis turi savarankiškumo elementų. Moderninant mokymą, lavinimą ir auklėjimą, labai svarbu taip organizuoti pedagoginį procesą, kad moksleivis žinias ir gebėjimus įgytų aktyviai veikdamas: kai jis ieško savo sprendimo, svarsto, sieja įgytas žinias ir gebėjimus su savo patirtimi. Taip jis perima žinias, mokėjimus ir įgūdžius aktyvios protinės ir fizinės veiklos dėka, panaudodamas įvairias mąstymo operacijas, tų operacijų ir motorinės veiklos mokydamsis, ją plėtodamas. Todėl bet kuris fizinio ugdymo metodas moksleiviams vertingas tik tada, **kai skatinamas jų noras pažinti, tyrinėti, reikšti savo nuomonę, kai skatinamas jų aktyvumas, kūrybiškumas, kritiškumas ir savarankiškumas.**

Moksleivių fizinio tobulėjimo ištakos glūdi kūno kultūros pamokose. Nes per pamokas skatinama tiriamoji veikla: perteikiamos ne vien tik sveikatos, motorinės, bet ir socialinės žinios bei sudaromos sąlygos protauti, atlikti judėjimo veiksmus, juos taikyti įvairiomis situacijomis, savarankiškai ar mokytojui vadovaujant dirbti.

Yra įvairių nuomonių dėl to, ką reikėtų laikyti savarankišku darbu per pamoką. Tvirtinama, jog tuo atveju, **kai moksleivis dirbo tiesiogiai pedagogui ar jo paskirtam pagalbininkui nevadovaujant, rodo, kad fizinio ugdymo procese taikytas savarankiškas darbas.** Savarankiškai dirbama ir pagal mokytojo užduotį netiesiogiai jai vadovaujant ir taip pat pagal moksleivio asmeninę iniciatyvą be mokytojo nurodymų ir instruktazo. Pažymėtina, jog kai ugdytiniai **per pamoką** atlieka užduotį mokytojui tiesiogiai nepadedant, tai dar nereiškia, jog pedagogas visiškai nusišalina nuo ugdytinio. Mokytojas stebi iš šalies moksleivį, reikalui esant jam padeda, vertina atliekamą darbą. Pagalba būtina, kilus bet kokiam sunkumui, tačiau ji negali būti beribė. Pagalba turi išmokyti dirbti be pagalbos. Juo anksčiau tai pasiekama, tuo geriau ugdytiniui. Pažymėtina, kad edukologai pradėjo skirti savarankišką darbą nuo savišvietos. Vis dėlto dauguma skiriančių šias sąvokas nėra bendros nuomonės. Vieni savarankišku darbu vadina pedagogo nukreiptą ugdytinio mokymąsi pagal ugdymo (mokymo) planą ir iš pareigos, o savišvietą laiko moksleivio pažinimo veiklą be pedagogo pagalbos ir ne pagal mokymo planą. Kiti sutinka su ką tik pateikta savarankiško darbo sąvokos traktuote, bet savišvietą laiko privalomo mokymo dalimi, kai mokinyš labai suinteresuotas mokytis tą ugdomąjį dalyką. Treti griežtai skiria savišvietą nuo savarankiško darbo, nuo mokymosi pagal ugdymo planą. Vis dėlto besilaikantys šių požiūrių yra vienos nuomonės: **savarankiškas darbas yra užduočių vykdymas, darbas iš pareigos, priedermės, o savišvieta – savarankiškos studijos.** Taigi besimokančiojo savarankiškas darbas yra ta veikla, kuri:

- 1) padeda pasiekti žinių, mokėjimų ir įgūdžių lygį, kuris yra būtinas konkrečiai didaktinei užduočiai atlikti;
- 2) ugdo tokius mokėjimus ir įgūdžius, kurie įgalina didinti mokymosi proceso savarankiškumą;
- 3) padeda suformuoti atitinkamą psichologinę nuostatą pažinimo veiklai;
- 4) sudaro palankias sąlygas mąstymo procesams tobulinti;
- 5) vyksta pedagogui tiesiogiai nedalyvaujant, tik konsultuojant (L. Šiaučiukėnienė, 1997, p. 128).

Moksleivių savarankiško darbo per kūno kultūros pamokas turinį sudaro intelektualinė ir motorinė veikla, kuri atliekama **be tiesioginio mokytojo dalyvavimo, bet pagal jo užduotį, specialiai tam skirtu laiku.** Savarankiškas darbas – tai ne tik pratimų atlikimas, bet ir stebėjimas, analizė, žinių įsiminimas. Tai vienas iš ugdymo diferencijavimo ir individualizavimo būdų, sudedamoji vieno ar kito metodo dalis. Moksliniai tyrimai, daugiamečių mokytojų patirtis rodo, jog savarankiškas moksleivių darbas per kūno kultūros pamokas yra vienas iš svarbiausių būdų ne tik pamokų kokybei gerinti, bet ir išmokyti bei įtvirtinti poreikį savarankiškai veikti per pamoką: didinti fizinį aktyvumą, gerinti sveikatą. Todėl per pamokas, atsižvelgiant į amžių, lytį ir kūno kultūros programą, reikėtų teikti daugiau savarankiško darbo metodikos žinių, ugdyti atitinkamus mokėjimus. Svarbu įtikinti ugdytinius, kad rūpinimasis savo fizine raida ir parengtumu yra ne tik jo asmeninis reikalas, bet ir pilietinė pareiga. Teiktinos žinios ir apie fizinio aktyvumo formas, treniravimosi galimybes ir naudą.

Savarankišką darbą per pamoką, namie galima skirstyti į tris **etapus**: 1) parengiamąjį, kai moksleivis gavęs užduotį susidaro jos atlikimo planą (gali tartis su draugais, mokytoju, tėvais); 2)vykdomąjį, kai ugdytinis, suvokęs užduotį ir sudaręs veiksmų planą, dirba; 3) vertinamąjį, kai moksleivis pats nustato ar tinka

mai atliko užduotį, ar gaunami norimi rezultatai, koreguoja darbą.

Laikantis šios metodinės sekos, organizuojama moksleivio ir mokytojo veikla. Svarbu savarankiško mankštinimosi, mąstymo užduočių neizoliuoti nuo viso pamokų proceso. Jos padeda įgyvendinti pamokos ar jų ciklo uždavinius. Todėl turi būti suprantamos, konkrečios, prasmingos moksleiviui, keliančios jo išsilavinimą.

Savarankiško darbo per kūno kultūros pamokas sėkmę lemia daug veiksnių. Vienas iš jų – jau susiformavusių ugdymo procese pratimų mokėjimų, reikalingų tikslui pasiekti, lygis. Be to, tikslingai nuteiktų ugdytinių savarankiškas darbas būna sąmoningesnis, prasmingesnis, jis juos labiau domina. **Todėl nereikėtų judėjimo užduočių kartoti mechaniškai, jas kopijuoti iš draugų ar mokytojų.** Į ugdymo pobūdžio užduotis įtraukiami fiziniai pratimai, kurie verstų taikyti išmokus judesius naujomis situacijomis, keistų ir derintų motorinę patirtį, ugdytų kritinį mąstymą, pažinimo aktyvumą. Per pamokas surandama galimybių sutelkti ugdytinių dėmesį į savarankiškai atliekamų pratimų poveikį organizmo sistemoms, jų pedagoginę ir socialinę reikšmę moksleiviui: išaiškinama, ko siekiama vienu ar kitu pratimu, koks jų efektas gerinant fizinį parengtumą, kokias fizines ir dorines ypatybes lavina, kokia jų vieta pedagoginėje pratimų komplekso sistemoje, kokia jų taikomoji reikšmė gerinant protinį ir fizinį darbingumą, kultūrinį išprusimą ir panašiai.

Savarankiškos užduotys turėtų atitikti moksleivių patirtį, jėgas ir sudaryti tam tikrą sistemą. Šios sistemos pagrindas yra laipsniškas ugdytinių savarankiškumo didinimas, kurio pasiekama sunkinant pratimus bei mąstymo uždavinius, taip pat **keičiant pedagogo vaidmenį** – nuo vadovavimo į konsultavimą. Konsultuoti galima tik tada, kai moksleiviai išmokyti kontroliuoti atliekamą pratimą, norminti fizinį krūvį, įvertinti pasiekimus. Šiuo atveju ugdytiniai jau moka pasirinkti parengiamuosius ar (ir) imitacinius pratimus, paruošti patyčių vietą, išmano savisaugą. Pirmiausia reikėtų rūpintis ugdytiniais, turinčiais nepastovų dėmesį, silpniau besimokančiais: dažniau jiems aiškinti, parodyti judesius, pateikti atskiras užduotis, lengvinant atlikimo sąlygas. O greitai ir produktyviai dirbantiems moksleiviams tikslinga skirti **papildomus** savarankiškus darbus.

Skiriant savarankišką darbą patariama remtis temperamentu ir charakterio bruožais. Sangvinikai išsiskiria gyvumu, judrumu, karštumu. Moksleiviams, kuriems būdingas šis temperamentas, mėgsta, kad jų savarankiškumas būtų koreguojamas asmenybių ir joms padedant jie gali pasiekti didelių rezultatų. Mokykloje per kūno kultūros pamoką tokia asmenybė gali būti mokytojas, kuriuo jis pasitiki, randa bendrą kalbą, bendrus tikslus siekiant rezultatų.

Flegmatikas – tylus, ramus individas, kurį mažai veikia išorinė aplinka. Jų psichiniai procesai vyksta palengva. Moksleiviai ramūs, lėtų veiksmų. Jie – savarankiškos veiklos žmonės, pasitikintys savimi. Įtraukti į norimą veiklą jie veikia atkakliai. Todėl pedagogas turi mokėti prieiti prie tokio ugdytinio ir sužadinti savarankišką veiklą.

Melancholikas yra lėto, bet stipraus ir pastovaus emocinio jautrumo asmenybė. Jis linkęs į pastovias, ilgai trunkančias nuotaikas, bet iš išorės jo jausmai mažai pastebimi. Jo lėti judesiai, ne išsyk imasi darbo, tačiau jį atlieka iki galo. Mokytojas, rekomenduodamas užduotį melancholikui, gali visiškai juo pasitikėti, nes jis geba dirbti savarankiškai be niekieno priežiūros.

Cholerikui būdingas greitai kylantis, stiprus ir pastovus emocinis jautrumas. Jam būdingas staigumas, polinkis į grubumą, dažniausiai greitų judesių, energingas, stengiasi nuolat veikti. Užtat kūno kultūros mokytojo priedermė – išnaudoti galimus atvejus, įtraukiant jį į aktyvią fizinę veiklą, parenkant atitinkamo kūno kultūros programos skyriaus užduotį, o per ją įtraukti į nuoseklią tos sporto šakos sistemingą veiklą. Taigi būtų gerai, atsižvelgiant į moksleivių temperamentą, parinkti savarankiško darbo (veiklos) rūšį. Pavyzdžiui, flegmatikui ir melancholikui daugiau tinka sporto šakos, reikalaujančios intensyvios protinės, bet pasyvesnės motorinės veiklos. Turinčiam choleriko, sangviniko tipą moksleiviui geriau žaisti judriuosius ir sporto žaidimus. Parinkdamas ir leisdamas pasirinkti savarankiško mankštinimosi per kūno kultūros pamokas užduotis, mokytojas turėtų pagal darbo sąlygų galimybes kuo daugiau atsižvelgti ypač į paauglių tarpsnio psichikos savitumus. Įžiūrėdami temperamento, amžiaus tarpsnio savitumus, aktyvinsime patį moksleivį.

Savarankiško darbo per pamokas sėkmę, be jau įvardytų veiksnių, didele dalimi lemia jo organizavimo išmanymas. Savarankiškai veiklai būdingos šios **organizavimo sąlygos**: 1) uždavinių suformulavimas, 2) darbo vietos ir užduočių parinkimas ar pasirinkimas, 3) mokinių organizavimo būdų ir fizinio ugdymo metodų parinkimas ar pasirinkimas, 4) užduočių atlikimas, 5) užduočių kontrolė ir saviseka, 6) rezultatų įvertinimas.

Šiame skirsnyje savarankiško darbo organizavimo sąlygos neanalizuotos, nes jos bus išsamiau aptartos kituose šio leidinio skyriuose. Pavyzdžiui, apie mokinių organizavimo būdų derinimą rašoma “Grupinio ir individualaus darbo derinimo” skirsnyje, o fizinio ugdymo metodų pasirinkimo kriterijai jau gvildinti skirsnyje “Tikslingi fizinio ugdymo ir ugdymosi metodai”.

Kaip gali būti organizuojamas savarankiškas darbas per kūno kultūros pamokas?

Pirma. Suformuluojami savarankiško darbo uždaviniai konkrečiai pamokos daliai. Uždavinius mokytojas ar mokiniai gali paašškinti bet kurios pamokos dalies pradžioje arba bet kuriuo metu prieš moksleiviams pradėdant savarankišką veiklą. Uždavinius gali formuluoti sau ir ugdytiniai, ypač aukštesnių klasių. Pastarieji, prieš pradėdami mankštintis, pagrindžia užduotį: jos pedagoginę, psichologinę, fiziologinę ir socialinę reikšmę. Jaunesniems mokiniams smulkiau komentuojama, kartu aptariama ne tik būsimos veiklos paskirtis, bet ir užduoties atlikimo **metodas** (vientisinis, dalinis), mokinių organizavimo **būdas** (individualus, grupinis, frontalus), savitarpio **pagalba** (bendradarbiavimas, pasaugojimas atliekant pratimą), asmeninis siektinas **rezultatas**, vertinimo **būdas** (formalus, neformalus) ir vertinimo **sistema** (norminė, ideografinė, kriterinė). Čia labai praverčia žodinių metodų neįprasti metodiniai būdai (žr. Tikslingi fizinio ugdymo ir ugdymosi metodai).

Antra. Tikslinga parinkti ar pasirinkti priemones, t.y. judėjimo veiksmus, kurie padėtų įgyvendinti savarankiško darbo uždavinius. Čia galimi įvairūs variantai. Pavyzdžiui, V-VI klasių mokiniams per lengvosios atletikos pamokas aerobinei išsvermei lavinti siūloma lėtai bėgti 4-6 min. Kitų klasių mokiniams laikas ilginamas iki 8-10 min. Bėgimo greitį renkasi patys ugdytiniai. Tokia savarankiška užduotis ypač sudėtinga per pirmąsias pamokas po vasaros atostogų (rudenį tradiciškai organizuojamos lengvosios atletikos pamokos, kur lėtas bėgimas yra pamatinė bendrojo fizinio rengimo priemonė). Patirtis rodo, jog tie, kurie vasarą pasimankštino arba vyresnio amžiaus moksleiviai, geba pasirinkti sau tinkamą greitį ir ilgai bėgti. Neapskaičiavus jėgų, dalį nuotolio tenka eiti žingsniu.

VII-VIII klasių, o tuo labiau aukštesnių, mokiniai, pedagogui paašškinus ir parodžius (gali būti ir piešiniai, kinogramos), jau pajėgūs išsirinkti specialius bėgimo pratimus technikai mokytis. Itin svarbu išmokti bėgti tinkama kūno padėtimi, kad normaliai dirbtų raumenys ir vidaus organai. Todėl tiems, kurie nepakankamai moja kelį ir silpnai atsispiria pėda, siūloma eiti įtūpstu, bėgti vietoje keliant kelį aukštyn; įsiremus į tvorą, medį, barjerą, šuoliuoti mojanč kelį ar kitaip individualiai savarankiškai mankštintis. Čia tinka ir grupinis, kartais frontalus, mokinių organizavimo būdas, o pratimai atliekami srautine, paeilinė tvarka, bet mokytojui ar moksleiviui – vedėjui nevadovaujant.

Ypač svarbu individualizuoti šuolių į aukštį mokymą. Kaip rodo pamokų stebėjimai, daugelis moksleivių per pamoką atlieka tik 4-6 šuolius per kartelę ir todėl jų technikos išmokimas labai menkas. Mažai laiko trunka pagalbiniai pratimai, nors vietos stadione pakankamai. Todėl savarankiškas šuolių į aukštį mokymasis ypač skatintinas. Pavyzdžiui, paašškinę techniką, pademonstravę piešinį ir parodę šuolį į aukštį peržengiant, penktokus mokome pastatyti koją, kad po to galėtų tinkamai atsispirti. Per tris, keturias pamokas stadione savarankiškai išmokstama 5-6 šuolininko pratimus, o per pamoką konsultuojant mokytojui kaskart leidžiama vis ilgiau šokinėti per ištemptą gumą, vėliau kartelę. Kiekvieną pamoką vis daugiau leidžiama dirbti savarankiškai. Pavyzdžiui, antrąją to ciklo pamoką mokiniai savarankiškai gali atlikti nesudėtingus šuolininko pratimus 3-4 min., trečiąją – 4-5 min., ketvirtąją – 4-6 min. Penktokams ir šeštokams šuoliuojant per kartelę, kad būtų išvengta traumų ir klaidų, reikalinga atidesnė mokytojo priežiūra. VII-IX klasių paaugliams tikslinga siūlyti patiems pasirinkti šuolininko pratimus iš jiems jau žinomų arba susirasti literatūroje naujų. Galėtų rinktis ir šoklumą lavinančius pratimus pagal technikos ir šoklumo stygių. Esant reikalui patariama, paašškinama, analizuojamos savos klaidos, stebimas ir analizuojamas draugų darbas.

Dar dažnai per ilgai moksleiviai laukia eilės atlikti gimnastikos pratimus ant prietaisų. Tokį laukimą ypač jaunesnieji paaugliai sunkiai išveria, o ir mokymosi kokybė belaukiant eilės negerėja. Čia savarankiškumą galima ugdyti panašiai, kaip ir mokant šuolių į aukštį. Einant gimnastikos kursą, būtina lavinti judesių koordinaciją, jėgos išsvermę, lankstumą, pusiausvyrą. Todėl penktokams, šeštokams, besimokant lipti virve, prisitraukti prie skersinio, atlikti pratimų junginį ant lygiagrečių, siūloma lavintis lankstumą, jėgos išsvermę, judesių koordinaciją. Dalį pratimų parodoma, paašškinama jų metodika ir poveikis organizmui, socialinė nauda, o kitus moksleiviai (būna labai išradingi) patys sugalvoja arba renkasi. Mat lavinti fizines ypatybes jie mokėsi pradinėse klasėse. Be to, rudenį per lengvosios atletikos pamokas jau įgyta žinių ir gebėjimų. Todėl, atlikęs pratimą ant virvės, paauglys toliau ne stoviniuos, o savarankiškai lavins fizines ypatybes.

Vyresnieji moksleiviai mokosi sudėtingesnių pratimų junginių ant prietaisų. Jiems rekomenduotina daugiau mokomųjų pratimų, kuriuos kiekvienas ar kiekviena atliks pagal reikalą. Pavyzdžiui, aštuntokės mokosi šokti kojomis žergtai per ožį. Vienos gali mokytis užšokti ir atsispirti nuo tiltelio, kitos – nuo atžymos ant grindų, trečios – remdamosi rankomis į palangę pašokti keldamos dubenį aukštyn ir skėsdamos kojas. Kiekviena pasirenka jai tinkamą pratimą, šuoliukų skaičių ir mokosi. Tik po to, kai išmoko šiuos mokomuosius pratimus, įsibėgėjusi šoka per ožį nurodytu būdu ir pradeda lavintis lankstumą, pusiausvyrą (sugalvoja pratimus ir pagrin-

džia metodiką). Mokydamiesi šuolių per ožį V-VI klasių mokiniai savarankiškai galėtų atlikti mokomuosius ir lavinamuosius pratimus 3-5 min., VII-VIII klasių – 4-6 min., o IX-XII klasių vaikinai, atlikdami šuolius per ožį, arkli, galėtų savarankiškai dirbti 8-10 min. Pažymėtina, kad tik tada, kai paaugliai pakankamai gerai įvaldę šuolių techniką, moka išvengti traumų, galima leisti šokinėti per prietaisą be tiesioginės mokytojo priežiūros, bet būtinai pasaugant klasės draugui. Ir šiuo atveju belaukiant jiems eilės, pravartu skirti lavinamąsias, o kartais ir mokomąsias savarankiškas užduotis. Tai bus savarankiškas darbas: moksleiviai stebės ir analizuos bendraamžio šuolius, darys išvadas, patars jam, atliks fizinių ypatybių lavinimo ir technikos mokymo pratimus.

Trečia. Tinkamai pasirinkti moksleivių organizavimo būdus bei fizinio ugdymosi metodus. Ypač didelę reikšmę savarankiško darbo organizavimas turi dirbant su ugdytiniais jų adaptacijos laikotarpiu: I, V, XI klasėse. Tuo metu jie ne iš karto įpranta prie naujų mokymo, lavinimo formų, metodų, reikalavimų, o ypač prie didesnės savarankiško darbo apimties. Penktokai, o ypač pirmokai, prastai dar moka sisteminti ir pritaikyti naujomis sąlygomis anksčiau įgytas žinias ir mokėjimus, koreguoti ir kontroliuoti savo veiksmus. Šio darbo sėkmė priklauso nuo to, ar tinkamai pasirinktas **savarankiškumo laipsnis**. Galimi tokie savarankiško darbo, atsižvelgiant į moksleivių savarankiškumo laipsnį, organizavimo būdai:

1. Pedagogas stebi besimokantįjį, reikalui esant konsultuoja jį. Moksleiviai atlieka užduotį savarankiškai, bet *pagal parodytą pavyzdį*. Tai tipinės užduoties atlikimas, tačiau ji nelavina ugdytinių mąstymo ir kūrybiškumo, neugdo kritiškumo. Tai pradinis savarankiškumo ugdymo etapas.

2. Kartu su besimokančiuoju suplanuoja jo darbą, po to šis dirba savarankiškai arba jam skiriama tipinė užduotis, kuriai moksleiviai turi žinių, pakankamai fiziškai pasirengę, bet nerodomas sprendimo ir atlikimo pavyzdys. Šis darbas jau skatina mąstyti, ieškoti ir bandyti.

3. Moksleivis turi reikiamų žinių ir mokėjimų, geba atlikti tipines užduotis, o dirbdamas savarankiškai ieško neįprastos užduoties sprendimo ir atlikimo, bando įvairius metodinius būdus, juos lygina, analizuoja rezultatus, arba ugdytinis pats pasirenka pratimus, planuoja veiksmus ir tik atlikus darbą pateikia mokytojui galutinį rezultatą. Jis **mokosi** kūrybiškai dirbti.

4. Moksleivis atlieka kūrybines, tiriamąsias užduotis. Pats suformuluoja uždavinius, turi aiškias nuostatas ir vertybes. Dirba tam, kad nauda būtų ne tik jam, bet ir bendraklasiams, **moka** kūrybiškai dirbti.

Naudojami tie moksleivių organizavimo būdai ir pratimų atlikimo tvarka, kurie įgyvendina savarankiško darbo tikslus. Savarankiškam darbui atlikti tinka grupinis, kartais frontalus ir ypač individualus darbas. Savarankiškos užduotys gerai atliekamos moksleiviams darant pratimus pakaitomis, srautu, paeiliui. Jus mokytojai dažnai rekomenduoja mokiniams, nes pastarieji yra juos neblogai įvaldę. Vis dėlto šiuo atveju jų taikymas turi tam tikrų savitumų.

Pavyzdžiui, ištyrus VII-IX klasių mokinių savarankiško darbo skatinimo per kūno kultūros pamokas metodiką, paaiškėjo, kad geriausiai mokiniai mokosi poromis, kurias sudaro savo pageidavimu. Darbui poromis ne visada pakanka inventorius. Todėl galimi ir kiti gana efektyvūs variantai. Psichologų teigimu, tikslinga per pamokas formuoti grupes iš penkių – septynių mokinių, t.y. iš nedidelio ir nelyginio skaičiaus. Mat, reikalui esant, kiekvienas spėja pareikšti savo nuomonę, lengviau pasiekti bendro supratimo ir pakankamai kartų atlikti pagrindinį užduoties pratimą. Kartais paranku, kai grupėje mankštinais įvairaus pajėgumo mokiniai. Tada gabesnieji gali patarti, pamokyti. Kai vienas moksleivis atlieka pratimą, kitas gali analizuoti pasiekimus. Grupės sudėtis po kelių pamokų, pradėjus mokyti kitų pratimų, gali keistis. Įrodyta, kad mokymasis gerėja, kai grupės sudaromos pagal mokinių pageidavimus, abipuses simpatijas, lytį. Suprantama, jei mokytojo tikslas – sudaryti stipriausiąją grupę, kur jiems grupėje reikės tarpusavyje lenktyniauti, grupės sudėtis formuojama pagal pajėgumą. Antraip nei stipresnieji, nei juo labiau silpniesnieji neįstengs tarpusavyje lenktyniauti, o tik jaus nuoskaudą. Be to, stipriausiųjų grupėje besimokantis mokinys laikinai gali trumpai padirbėti su kita grupe: daro jiems reikalingą pratimą, aptaria užduoties individualizavimo variantus ir panašiai.

Grupės gali būti mišrios: mergaitės ir berniukai, skirtingų tautybių ir gebėjimų. Baigus užduočių ciklą, moksleiviai atsiskaito individualiai, o grupės rezultatai įvertinami bendrai. Dirbant šiuo būdu silpniesnieji gali daugiau prisidėti prie grupės pažangos, daugiau patys tobulėti. Visi įvertinami, todėl tinginių negali būti.

Mokymasis bendradarbiaujant yra aktyvus mokymosi procesas, kuriame kūno kultūros gebėjimai ir socialiniai įgūdžiai plėtojami tiesioginio moksleivių bendradarbiavimo, individualios atsakomybės ir teigiamos tarpusavyje priklausomybės dėka. Jis labai skiriasi nuo kitų grupinių struktūrų – judriųjų, sporto žaidimų **komandų**, nes šių pagrindas yra konkuravimas ir individų raiška. Kartais mokytojai sudaro lenktyniaujančią su kitomis komandą. Tai nėra blogai, nes reikia išmokti gyventi konkurencijos pasaulyje. Bet užsienio autoriai pastebi, kad konkurencija negalima piktnaudžiauti. Pavyzdžiui, E. Jensenas (1999) siūlo kon-

kurenciją naudoti ne daugiau nei 10-20 procentų viso pamokų laiko. Dabar yra tiek daug mokymosi bendradarbiaujant modifikacijų, kad daugelis mokytojų jį laiko efektyviu iki XII klasės. **Mokymosi bendradarbiaujant nauda:** didesni moksleivių laimėjimai; mokinių, kuriems reikalinga pagalba įtraukimas; geresni ne tik akademiniai, bet ir socialiniai įgūdžiai; mokiniai geriau pažįsta ir atsižvelgia į vienas kito ypatumus; didesnis priklausomumo grupei jausmas, savigarba ir atsakingumas; vertinimo sistemos labiau orientuotos į grupę, o ne į individą; dirba kartu, kad pasiektų bendrus tikslus ir atliktų bendras užduotis; siekia rezultatų, kurie naudingi visiems grupės nariams.

Mokymasis rungtyniaujant komanda arba komandoje, mokiniai dažnai dirba susipriešinę, kad pasiektų tikslą, kurį pasiekti gali tik vienas arba keli mokiniai (komanda); siekia rezultatų, kurie jiems asmeniškai naudingi, bet kartais nuostolingi kitiems grupės nariams ar komandoms; tai kova, kurioje vienas laimi, o kitas pralaimi, bet paaiškėja geriausi moksleiviai.

Kartais tinka mokymasis bendradarbiaujant, kartais darbas komandomis. Patariama tomis pačiomis komandomis dirbti ne ilgiau 4-6 savaitių. Pirmas vieną dvi savaites jos nariai mokosi dirbti komandoje, o paskutiniąją savaitę jie jau būna pasirengę kurti naują komandą. Netikslinga ilgesniam laikui sudaryti pastovias grupes ar komandas, nes tai skaldytų klases bendruomenę, gali formotis pažangos nesiekiančios arba siekiančios tik sportinio rezultato grupės.

Grupė netaps komanda, kol tarp jos narių neatsiras ryšys. Iki tol jie yra paprasčiausias moksleivių sam būris. Svarbiausia yra pažinti vienas kitą. Todėl visai paprasta komandos veikla gali padėti atsirasti tarpusavio saitams. Lyderis (gali vadintis kapitonu) turi būti pačios komandos išrinktas, o ne paskirtas. Prieš jį renkant, komandai reikia užduoti klausimą: "Kas nori visas jėgas skirti komandos sėkmei? Jei keli moksleiviai nori būti komandos lyderiais, jie gali keistis kas mėnesį arba būti lyderiais drauge. Jeigu niekas nenori būti lyderiu, paaiškinama, dėl ko pravartu juo būti – tai galimybė vadovauti, daryti įtaką kitiems, daug ką keisti, pačiam augti ir t.t. Komanda turi aiškiai apibrėžtus ir pamatuotus tikslus. Grupė turi žinoti, kaip matuos tikslus. Tik tada lyderis skelbia klasei savo komandos tikslą.

Kiekvienas komandos narys turi asmeninių tikslų. Juos išsiaiškina komanda, aptaria kiekvieno nario numatomą indėlį, dalyvavimo lygį, paramą, kurią nariai nori suteikti komandai. Geriausias komandos pasiekimas – savęs įvertinimas. Įvertinimui galima naudoti skalę nuo 1 iki 10. Likus 6-8 minutėms iki kūno kultūros pamokos pabaigos, moksleiviai suteikia informacijos apie savo rezultatus. Kai kurie kriterijai, pavyzdžiui, lankomumas, yra visiškai aiškūs. Kiti kriterijai, tokie kaip "indėlis į komandą" yra subjektyvesni ir turi būti plačiau analizuojami. Vertinimo kriterijai priklauso nuo mokinių amžiaus. Iki VII klasės galima turėti 3-5 kriterijus, pavyzdžiui: lankomumas, aktyvumas, mandagumas, sauga, naujai išmokta. VIII-IX klasių mokiniams taikomi sudėtingesni kriterijai: indėlis į komandos veiklą, komandos veidas, pasiekti tikslai, atlikimas laiku, pagarba, bendradarbiavimas, užduočių atlikimo kokybė ir panašiai. Vertinimo kriterijai išvardijami vertikaliuoje lapo skiltyje, o pamokų eilė (už savaitę ar kas 3-4 pamoką) horizontaliai ties užrašytais kriterijais. Po kriterijais išvedamas komandos gautų balų vidurkis. Per kiekvieną kūno kultūros pamoką to daryti nereikėtų, nes judėjimo veiksmų įvaldymas aiškiau matomas po kelių pamokų ar jų ciklo. Komandos vertinimo kriterijai turi būti keičiami, kad būtų išlaikytas naujumas. Taigi matome, kad per kūno kultūros pamokas gali lenktyniauti ne tik judriųjų ar sporto žaidimų komandos, bet ir **grupės, turinčios komandos požymių**. Tokios komandos gali būti veiksmingos mokantis lengvosios atletikos rungčių, gimnastikos skyriaus turinio, lavinant fizines ypatybes ir pan. Tai aukštesnio lygmens nei grupės veikla bendradarbiavimas. Šiuo atveju analizuoja, apmąsto, vertina veiklą visi: moksleiviai ir mokytojas. Tai padeda komandos nariams suvokti, ar jų veikla prasminga, ko reikia bendrai veiklai bei santykiams gerinti. Mokytojui nėra lengva padėti ugdytiniams suvokti jų individualų ir visos komandos elgesį bei mankštiniimąsi. Dažnai mokytojas mato tik komandą, o ne savitas asmenybes. Arba jis nesistengia, nes to nesimokė, pažvelgti į mokinių grupes kaip socialines struktūras, susikuriančias moksleiviams bendradarbiaujant.

Mokytojas turėtų labai įdėmiai stebėti grupių darbą, analizuoti ją ir **to mokyti moksleivius**. Jei mokiniai nemato, kaip tai daro mokytojas, sunku tikėtis, kad jie patys to išmoks. Nes visa ankstesnė moksleivių patirtis susijusi su visiškai priešingais išpūdžiais. Kiekvienas buvo įpratęs atsakyti tik už savo darbą. Svarbu, kad mokiniai suprastų, kam reikalinga komanda ir ką ji gali nuveikti. Kai kuriems mokiniams atrodo, kad darbas grupėmis, sporto ar judriųjų žaidimų komandomis nėra efektyvus. Dažniausiai taip esti, kai ugdytiniai nepakankamai įvertinami už sėkmingą bendravimą arba gauna netinkamas užduotis. Todėl komandos įvertinimą geriau organizuoti taip, kad padidėtų narių priklausomybė. Todėl ir siūlomi aukščiau aprašyti grupės narių savarankiško darbo vertinimo kriterijai ir komandos pasiekimų suma arba vidurkis. Kartais atlikus užduotį – pasirengti kūlvirsčio pirmyn mokymosi pratimų sistemą – šį projektą pagrindžia

atsitiktinai parinktas šeštokas. Tada visos grupės nariai gali gauti vienodą pažymį, kaip ir užduotį pristatęs mokinys. Mankštindamiesi pagal savo sukurtą projektą, moksleiviai suvokia planavimo, darbo kartu, sprendimų priėmimo svarbą. Tai itin svarbūs **socialiniai gebėjimai**, reikalingi ne tik per pamoką, bet ir gyvenime. Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad per kūno kultūros pamokas užtenka įprasto bendravimo, lyderiavimo įgūdžių. Pradėję dirbti komandoje, moksleiviai pastebės, kad dar būtina mokėti: atlikti pratimus kartu ir su silpnesniais grupės draugais, teikti pagalbą kitiems ir pasaugoti juos darant pratimą, pasitikėti bendraamžiais, turėti žinių ir išmanyti mankštinimosi metodiką.

Kritikuojant darbą mažose grupėse ir komandose iškeliamas “Robino Hudo efektas”, t.y. lėtesnės orientacijos, mažiau turintiems žinių, mokėjimų ir įgūdžių padedama išmokti greičiau **išmokstančiųjų, stipresniųjų mokslievių sąskaita**. To išvengti padeda papildomos užduotys arba darbas **išlyginimo** grupėje. Jai gali vadovauti vienas iš geresniųjų mokinių arba pats mokytojas. Šiuo kartu į grupes mokiniai susiskirsto, o jaunesniuosius paskirsto mokytojas pagal šiuos požymius:

- Pirmą grupę sudaro tie, kurie geba dirbti savarankiškai, patys pasirenka pratimų atlikimo metodiką, ištaiso klaidas;

- Antros grupės moksleiviai klaidas taiso nurodytu būdu;

- Trečią grupę sudaro tie, kurie atlieka užduotį tik dar papildomai kelis kartus paaiškinus, parodžius;

- Ketvirtos grupės mokiniai negali ištaisyti nurodytų klaidų net po papildomų aiškinimų, rodymo, nemo-ka savarankiškai dirbti.

Pagal šį požymį suformavus grupes per kūno kultūros pamokas geriau diferencijuojamas ugdymo procesas, o konsultacijos labiau individualizuoja veiklą. Konsultacijos tinka ne tik blogai parengtiems, mažesniųjų gebėjimų mokiniams, bet ir aukšto fizinio parengtumo lygio, gabiems, mokantiems mankštintis savarankiškai. Taip išnyksta nereikalinga lygiava, plečiasi ugdytojo ir ugdytinio bendradarbiavimo formos, formalus bendravimas susipina su bendradarbiavimu. Nereikia pamiršti, kad darbas gali vykti grupėje, bet nebūti bendradarbiavimo (tarpusavio priklausomybės, asmeninės atsakomybės, glaudžios sąveikos, bendravimo įgūdžių).

Taigi, iš to, kas pasakyta, matome, kad ugdytiniai gali būti grupuojami arba patys susiburti į įvairias grupes, pagal skirtingus kriterijus:

1. Pagal sudėties panašumą: a) vienos lyties ar mišrios grupės, b) vienodo ar skirtingo fizinio pajėgumo.

2. Pagal skirstymo būdą: a) dinaminės, lanksčios kaitos grupės, b) statinės, pastovios grupės, c) laisvos, atviros grupės.

3. Pagal didaktinį tikslą: a) intensyvaus mokymosi grupės, b) išlyginimo – adaptacinės grupės.

Beje kūno kultūros mokytojai yra labai pamėgę kiekvieną pamoką sudaryti naujas grupes, net komandas ir jomis “kovoti tik kas geriausias”. Būna daug laimėtojų, bet dar daugiau pralaimėjusiųjų, puolusių nevil- tin, net ašarojančių, nes bendradarbiavimo lygis – **žemas** (žr. 2 lentelę).

Šiandien pažangus ir atliepiantis aktyvios ir kūrybingos asmenybės ugdymo poreikius yra individualus mankštinimosi organizavimo būdas. Moksleiviai siekia gerų rezultatų ir atlieka užduotis, kurios kartais susijusios su kitų mokinių užduotimis. Jie kartais siekia asmeniškai naudingų rezultatų ir nekreipia dėmesio į savo bendraklasių laimėjimus. Savarankiškai besimankštinančiųjų rezultatai vertinami neformaliai arba pažymiais pagal galiojančias pažangumo vertinimo sistemas. Individualus darbas gali būti įvairiai derina- mas su grupės ir visos klasės veikla. Pavyzdžiui, mokytojas parodo šoklumo pratimą ir visa klasė jį atlieka. Šuoliukų tempą, pašokimo aukštį, darbo trukmę pasirenka kiekvienas mokinys. Kitas pavyzdys. Mokytojas visai klasei frontaliai skelbia uždavinį: mokytis atlikti užtvarą du prieš du, pasyviai ginantis. Po to grupinis darbas: moksleiviai patys susiskirstę ketvertukais (grupėmis) ją atlieka, analizuoja variantus. Variantus atskirai teoriškai grindžia kiekvienas mokinys. Arba dešimtokai vorele atlieka po tris metimus pašokus iš vidutinio nuotolio. Po metimų į krepšį, kol laukia eilės, metimą pašokus imituoja arba meta į sieną tiek kartų, kol ateina jo eilė mesti į krepšį. Tai papildomos savarankiškos užduotys, kurias lengviausia individu- alizuoti. Toks grupinės ir individualios veiklos derinys yra labai efektyvus.

Vyresniems retykais tinka ir varžybų metodas: kas taiklesnis, aukščiau iššoks, greičiau nubėgs, toliau numes, kiek pagerins rezultata, ar pasieks sau iškeltą tikslą. Dar geriau kai savarankiško mankštinimosi užduotys žaismingos, įdomios, prasmingos. Išmokęs savarankiškai dirbti per pamoką mokinys gerai jausis žaisdamas kieme su draugais, bus saugus atlikdamas kūno kultūros namų užduotis.

Bendradarbiavimo lygiai mokant grupėmis
(Sharan, Sahlberg, Shachara, pagal Pasi Sahlbergą, 1997, p. 16)

| Lygis | Procesas | Rezultatas | Užduotis |
|-----------|--|---|--|
| Aukštas | Grupė turi aiškų veiklos tikslą. Mokiniai didžiumą laiko planuoja veiklą ir dirba kartu . Tarp grupės narių jaučiama socialinė priklausomybė. Vyrauja įvairialypis bendravimas, panaudojami įvairūs socialiniai įgūdžiai. Grupės nariai geba reguliuoti savo veiklą. | Siekiami vieno bendro grupės veiklos rezultato, kuris yra grupės susitarimo pasekmė. Mokiniai geba suprasti savo ir grupės veiklą bei geba analizuoti rezultatus. Mokiniai dirba tam, kad nauda būtų grupei, o ne mokytojui. | Mokymosi užduotimi skatinamas kūrybiškumas, iš kiekvieno grupės nario reikalaujama daug pastangų. Kiekvienas grupės narys turi galimybę dalyvauti atliekant užduotį. Kiekvienu pasitikima. Svarbios kiekvieno asmens idėjos, nuostatos, vertybės. Mokiniai dalyvauja planuojant mokymo programą . Jie supranta, kad atlieka užduotis norėdami išmokti, o ne mokytojo norus patenkinti. |
| Vidutinis | Mokiniai planuoja ir dirba kartu , kai tai būtina ir naudinga. Grupės narių tikslas gali būti bendras, bet jis nėra jiems visiškai aiškus. Pastebima dalinė tarpusavio priklausomybė (nebūtinai socialinė). | Mokiniai vadovauja grupės veiklos rezultato kūrimui ir koordinuoja dalyvių įnašą. Dirbama siekiant naudos nariams ar grupei . Mokiniai diskutuoja apie tai, kas įvyko jų grupėje. | Mokymosi užduotis skatina kūrybiškumą, bet ją atliekantiems mokiniams reikia mokytojo pagalbos. Dažnai mokiniai užduotį atlieka, kad patenkintų mokytojo norus . |
| Žemas | Mokiniai priklauso grupei, bet dirba po vieną . Visų grupės dalyvių tikslas gali būti tas pats, bet jis nėra bendras. Grupės nariai nepriklauso vienas nuo kito. Bendravimas dvišalis, socialiniai įgūdžiai menkai naudojami. Grupės nariai menkai geba reguliuoti savo veiklą. | Mokinių darbas ir indėlis vienas nuo kito nepriklauso. Moksleiviai ribotai suvokia savo ir grupės mokymosi procesus. Grupės nariai dirba, kad pasiektų individualių rezultatų . | Mokymosi užduotis neskatina skirtingų požiūrių ir nuomonių raiškos. Mokymosi tikslas įgyti žinių ir gebėjimų. Asmeninėms idėjoms ir vertybėms dėmesio skiriama nedaug. Mokiniai atlieka užduotį, atsižvelgdami į mokytojo reikalavimus, nurodymus . |

Vadinasi, propaguodamas savarankišką darbą per pamokas kūno kultūros mokytojas įgyvendina **strateginį uždavinį** – išmokyti ugdytinius mankštintis metodikų. Šiam strateginiam fizinio ugdymo uždaviniui įgyvendinti jau pradinių klasių sveikatos ugdymo standartų pagrindinis pasiekimų lygmuo reikalauja savarankiškai mokėti mankštintis: atlikti ryto mankštą, fizinius pratimus, naudingus sveikatai ir fiziniam pajėgumui gerinti. Baigiant pagrindinę mokyklą reikia gebėti ne tik savarankiškai atlikti fizinius pratimus, bet ir sąmoningai lavinti savo kūną, sudaryti individualią savilavos programą ir pan. Per kūno kultūros pamokas, o ypač nereglamentuotos (spontaniškos) veiklos atvirame ore metu svarbu išsiugdyti gebėjimą mąstyti, kurti ir dirbti savarankiškai. Šių gebėjimų ugdymą Kūno kultūros bendroji programa ir standartai itin akcentuoja: jie sudaro žinių, vertybinių nuostatų ir pasiekimų turinį. Organizuodama fizinio ugdymo procesą, mokykla pereina nuo reproduktyvaus mokymo prie tokio, kuriame būtų kuo daugiau galimybių patiems ieškoti, stebėti, bandyti, atrasti. Fizinio ugdymo metodai aukštesnėse klasėse artėja prie tyrimo metodų: stebėjimo, testavimo lygmens. Didėja asmeninis ugdymosi prasmingumas, tačiau svarbų vaidmenį atnaujinant fizinį ugdymą, savarankišką darbą mokyklos kaitos sąlygomis atlieka ir mokytojas. Štai kokie gali būti elgsenos modeliai įvairiais ugdytinių amžiaus tarpsniais ir kaip juos veikia mokytojas.

A u t o k r a t i n i o m o d e l i o y p a t u m a i

Praktikuojant šį elgsenos ir vadovavimo modelį ryški ugdytinio pareiga vykdyti kūno kultūros mokytojo nurodymus, jais vadovautis, klausyti juos kontroliuojančio pedagogo. Taigi mokytojo ir moksleivio santykiai paremti ugdytinio paklusnumu. Mokytojo pagrindinis vaidmuo nustatant fizinio ugdymo turinį, parenkant organizavimo formas ir metodus. Šis nelygiavertis, autoritarinis mokytojo ir moksleivio bendravimas slopina ugdytinio aktyvumą ir saviraišką. Modelio esmė – mokytojo autoriteto jėgos naudojimas. Todėl tie,

kurie valdo, moko, privalo turėti jėgą. Šio vadovavimo modelio šalininkai remiasi teorija, kad moksleiviai iš prigimties yra tingūs ir juos reikia versti mokytis. Nurodymai duodami dažnai, kaip ir komandos. Taikant šį modelį, mokymosi rezultatai minimalūs, užgniaužiamas moksleivio pasitikėjimas savo jėgomis, prastėja tobulėjimo galimybė. Be abejo, yra mokinių, kurie nenori mokytis, mąstyti, patirti didesnę fizinių krūvių, o tik akylai paklusti, priklausyti nuo mokytojo. Šis modelis tinka tik egzistenciniams poreikiams tenkinti: nepatirti didesnių psichinių ir fizinių stresų, būti apsirengęs sportine apranga ir pan.

Globos modelio ypatumai

Juo pedagoginės veiklos metu siekiama protingai patenkinti ne tik egzistencinius, bet ir saugos poreikius. Šio modelio pagrindinė sąlyga – reikia turėti tiek lėšų, kad įsirengtų gerą sporto materialinę bazę, aprūpintą inventoriumi, t.y. sudaryti tinkamas sąlygas fiziškai tobulėti. Buvo teigiama, kad tinkamai organizuotas fizinių pratimų mokymas, fizinių ypatybių lavinimas, fizinio ugdymo metodai ir pedagogo meistriškumas nulemia gerus pasiekimus formuojant fizinio lavinimo žinių ir gebėjimų sistemą. Tuo metu buvo įsigalėjęs privalomasis vidurinis mokymas. Šis modelis efektyvus dirbant su jaunesnio amžiaus moksleiviais, bet vien gerinant materialines ir iš dalies pedagogines mankštinimosi sąlygas, rūpinantis saugaus elgesio poreikiais aukšto visų amžiaus tarpsnio moksleivių pažangumo nepasiekama. Tik keičiasi moksleivių psichologinė priklausomybė. Fiziškai ugdant pagal autokratinį modelį, moksleivis priklauso nuo mokytojo, o čia – daugiau nuo mokyklos, sporto bazės ir inventoriaus, nes užsimezga tik pasyvaus bendradarbiavimo pradai. Šiuo kartu ugdytiniai globą akcentuoja kaip motyvuojančią jėgą. Modelis tinka pradinukams, o paauglystės laikotarpiu moksleiviai išnaudoja tik dalį savo galimybių.

Skatinimo modelio ypatumai

Pasitelkus skatinimo modelį siekiama kiekvienam besimokančiajam sudaryti galimybę pagal jo gebėjimus, polinkius bei interesus jausti pedagogo skatinimą, paramą jo saviraiškai bei savirealizacijai. Nė vienas mokinytis nėra atstumtas ar paniekintas. Mokytojas remiasi teorija, kad kiekvienas ugdytinis turi įgimtų galbūmų, o fizinio ugdymo metu tereikia juos atskleisti ir plėtoti, sužadinti ugdymosi motyvaciją.

Kolegialaus modelio ypatumai

Šis turi šiek tiek bendro su skatinimo modelio ypatumais, bet pedagoginės sąveikos metu įgyja bendradarbiavimo formą. Pastarieji du veiklos modeliai tinkami paauglystėje ir vėliau. Mokytojo tikslas – sudaryti sąlygas, laiduojančias moksleivių teisę rinktis fizinio ugdymosi turinį, jo lygį, metodus ir metodinius būdus bei organizavimo formas, įpratinti tinkamai rinktis, pažinti savo galimybes, save išreikšti. Kolegialios veiklos pasekmė – besimokančiojo saviugda, priedermė ne tik gerai save fiziškai ugdyti, bet ir įgyti dvasinių vertybių, pasirengti socializacijai. Kolegialūs santykiai tarp ugdymo dalyvių leidžia jiems bendradarbiavimą grįsti partneryste. Čia jau mokyklos bendruomenė, klasė, turi didelės įtakos moksleiviams. Šis modelis išryškėja aukštesnėse klasėse. Kol kas bendrojo lavinimo mokykloms, fiziniam ugdymui tai ateities tikslas. Kolegialaus fizinio ugdymosi rezultatas – reiklumas sau, o pagrindinis motyvas – saviraiškos poreikis.

Apibendrinę mokytojo elgsenos modelius norime priminti, kad humanistinės pedagogikos psichologinis pagrindas yra A. Maslow motyvacijos koncepcija, kuri pateikia savitą poreikių klasifikaciją pagal jų hierarchiją ir ryšius. Jo nuomone, kiekvienas žmogus gimsta turėdamas poreikių ir patenkinus žemesniuosius, jų vietą užima aukščiau esantieji. Įsisąmonintas poreikis dažniausiai tampa veiklos motyvu. Daugelis motyvų glūdi pasąmonėje, potraukiuose, instinktuose. A. Maslow teoriją paskelbė 1954 m. Jis išskyrė penkis bendrus visų žmonių poreikius:

1. Fiziologiniai poreikiai. Tai oro, vandens, maisto, sekso poreikiai.
 2. Saugumo poreikiai. Tai poreikis jaustis emociškai ir fiziškai saugiam, turėti namus, atsiriboti nuo rūpesčių, nebijoti.
 3. Socialiniai poreikiai. Tai poreikiai draugauti, bendrauti, bendradarbiauti, mylėti.
 4. Pagarbos poreikiai. Tai poreikiai būti gerbiamam, pripažintam, pastebėtam, kitokiam nei kiti.
 5. Saviraiškos poreikiai. Tai poreikiai realizuoti save, tapti tuo, kuo tik asmuo gali tapti.
- A. Maslow poreikius skirsto į du lygius:
- 1) aukštesnio lygmens – saviraiškos ir pagarbos;
 - 2) žemesnio lygmens – socialiniai, saugumo ir fiziologiniai.

Daugelis A. Maslow idėjų gali būti pritaikyta ir fiziniam ugdymui. Tik nedera pamiršti, jog moksleiviai nebūtinai linkę patenkinti tik vieno lygmens poreikius tuo pačiu metu; negalima numatyti kurie aukštesnio lygmens poreikiai pirmiausia atsiras, patenkinus žemesnio lygmens poreikius. Todėl šią teoriją nelengva taikyti praktiškai.

Taigi čia aptarti mokytojo ir moksleivių veiklos modeliai išryškina, kokia gali būti skirtinga pedagogo elgsena: nuo autoritarinės jėgos iki partnerystės. Dabar fiziškai ugdant moksleivius siekiama dinamiškos kūno kultūros mokytojo veiklos. Ši veikla bus efektyvi, kai atitiks ugdytinių amžių bei individualias skirtumus. Be to, mokytojo veikla yra tiesiogiai susijusi su tuo metu egzistuojančiais klasės ar grupės poreikiais, motyvais, pamokos uždaviniais. Kūno kultūros mokytojo elgsenos modelis turi neabejotinos įtakos moksleiviams dirbant ir savarankiškai. Juk savarankiškas darbas – tai pamokų elementas. Ar modernių, ar tradicinių pamokų?

Atsakymą radome išanalizavę 1994 ir 1999 metais mūsų atliktos kūno kultūros mokytojų iš įvairių miestų, rajonų apklausos duomenis. Į klausimą: “Ar mokate moksleivius savarankiškai dirbti per pamokas?” atitinkamai 94,2 proc. ir 92,2 proc. apklaustųjų atsakė, jog moko. Iš kitų atsakymų paaiškėjo, kad dabar jau dauguma mokytojų (1994 m. – 43,0 proc., o 1999 m. – 64,1 proc.) nurodo tik pratimus savarankiškam darbui, o mokiniai juos atlieka tradicine metodika. Moksleiviams retai leidžiama patiems pasirinkti pratimus ir net susidaryti jų atlikimo metodiką: 1994 m. – 28,5 proc., o 1999 m. – 21,7 proc. mokytojų taip dirbo. Ir problemines užduotis pirmosios apklausos metu praktikavo 15,7 proc., o per antrąją apklausą dar mažiau – 10,6 proc. mokytojų. Vadinasi, kuo ilgiau tęsiasi bendrojo lavinimo mokyklų reforma, tuo dažniau ugdytiniai verčiami savarankiško darbo užduotis atlikti mechanškai, pagal mokytojo nurodymus. Tuo menkinamas fizinio ugdymosi prasmingumas, jo socialinė ir pedagoginė sklaida. Beje, ir kiti tyrėjai, analizavę dabartinę situaciją bendrojo lavinimo mokykloje, priėjo prie išvados, kad dar tebevyrauja autokratiniai tarpusavio santykiai (iš moksleivių reikalaujama paklusti mokytojams, o iš mokytojų – paklusti administracijai; kritika netoleruojama, kolegialūs sprendimai yra retenybė). Galima nebent pasidžiaugti, jog 1994 metais tik 26,2 proc. mokytojų akcentavo, jog jie savarankišką mankštinimąsi organizuoja įvairiais būdais, o 1999 metais taip dirbančių jau buvo net 42,4 proc. Be to, pirmos apklausos metu iš šalies visą laiką savarankiškai dirbančius stebi 26,7 proc. mokytojų, o antrosios – jau 35,9 proc. pedagogų tą daro. Čia greičiau šį atidų stebėjimą lėmė ne noras padėti, patarti, o traumų baimė, kartais net išdykėliškas ugdytinių elgesys.

Į klausimą: “Kas trukdo savarankiškam darbui?” daugiausia mokytojų (1994 m. – 53,2 proc., 1999 m. – 68,2 proc.) nurodo inventorius stoka, dar 48,5 proc. ir 41,0 proc. mokytojų rimtu kliuviniu laiko salės apkrovą, o net 34,3 proc. bei 36,9 proc. apklaustųjų pabrėžia mokinių abejingumą. Pirmosios apklausos metu 17,5 proc. mokytojų ir 21,2 proc. antrosios apklausos metu nurodė, jog mokiniai nemoka tinkamai savarankiškai mankštintis per pamoką. Devyniems proc. pedagogų pirmąjį ir antrąjį kartą užkliuvo nepagrįsti ugdytinių norai ir tai, kad literatūroje jie nerado aprašytos savarankiško darbo metodikos. Čia įvardytos ir dar neatskleistos priežastys kliūdo savarankiško moksleivių darbo plėtrai ir efektyvumui.

Paaiškėjo, kad mokinių savarankišką darbą praktikuoja ne visi Vilniaus miesto bendrojo lavinimo mokyklų kūno kultūros mokytojai. 1997 metais mūsų tirti šešių mokyklų 12 kūno kultūros mokytojų, vesdami pamokas V klasėse, tik 85 pamokų metu (81,7 proc. visų tirtų pamokų), o VI klasėse tik 80 pamokų metu (83,3 proc.) organizavo mokinių savarankišką darbą. Pažymėtina, kad savarankiškai buvo dirbama per visas kombinuotąsias krepšinio ir gimnastikos pamokas. Be abejo, lėmė ryškūs šių kūno programos skyrių savitumai. Per tirtas dalykines ir kombinuotąsias pamokas penktokės savarankiškai dirbo vidutiniškai 8 min., o šeštokės – 9 min. Penktokai atitinkamai 9 ir 10 min. Pažymėtina, kad remiantis respublikoje dar 1981 metais mūsų atliktais tyrimais, per mišraus tipo kūno kultūros pamokas rekomenduota tokia orientacinė savarankiško darbo trukmė: I-IV klasių mokiniams – bent 3-5 min., V-X klasių – 8-10 min., XI-XII klasių – 15-20 min. Šio savarankiško mokymosi ir lavinimosi trukmę, dėl jo plataus poveikio asmenybės brandai, ugdymo demokratijai svarbos tikslinga didinti.

Mūsų tirtų penktokų ir šeštokų savarankiško darbo **turinį** sudarė fizinių pratimų technikos mokymasis (atlikimas, stebėjimas, analizė, poilsis) ir fizinių ypatybių lavinimasis (atlikimas, stebėjimas, analizė, poilsis). Per stebėtas pamokas fiksuotos visos savarankiško darbo **rūšys**:

- 1) pagal didaktinį tikslą (mokomasis, lavinamasis darbas);
- 2) pagal moksleivių veiklos pobūdį (parodytą pavyzdį, anksčiau išmokus pratimus, konstrukciniai ir kūrybiniai, kai suteikiama didelė veikimo laisvė);
- 3) pagal moksleivių organizavimo būdą (frontalus, grupinis, individualus).

Pagrindiniai savarankiško darbo **elementai** buvo:

- 1) uždavinio suformulavimas;
- 2) pratimų parinkimas, pasirinkimas ir jų sekos suplanavimas;
- 3) darbo vietos parinkimas, pasirinkimas;
- 4) užduočių atlikimas;

5) atlikimo kontrolė (savianalizė, savęs vertinimas, savikontrolė, bendraklasių darbo analizė ir vertinimas).

Čia aptarta savarankiško moksleivių darbo per kūno kultūros pamokas metodika rodo, jog mokytojas turi plačias galimybes ją remtis. Atitinkamai pakoreguotas pagal šiandieninės mokyklos grindžiamas vertybes ir uždavinius, detalizuotas pagal vietos darbo materialines sąlygas, ugdytinių patirtį ir pageidavimus savarankiškas darbas (mokymasis, lavinimasis) gali būti praktikuojamas parengiamojoje, pagrindinėje ir baigiamojoje pamokų dalyse. Dauguma edukologijos teikiamų šio darbo metodikos rekomendacijų tinka ir kūno kultūros pamokoms. Kitas reikėtų taikyti specifinėms kūno kultūros pamokų sąlygoms arba jas detalizuoti pagal moksleivių fizinio ugdymo(si) uždavinius ir priemones, amžių, lytį, fizinę būklę. Tinkamai organizuotas, kūrybiškas savarankiškas darbas rengia moksleivius saviugdai, nepertraukiamam mokymuisi, įvairiai gyvenimo veiklai. Mąstymo ir praktinės veiklos savarankiškumui ugdyti per kūno kultūros pamokas tikslinga skirti pažinimą, demokratiškumą ugdančias teorines ir praktines užduotis. Ugdymo požiūriu vertingiausi tiriamojo pobūdžio savarankiški darbai. Mat pasireiškia aukščiausio laipsnio savarankiškumas. Tiriamojo pobūdžio darbams būdingi šie bruožai:

1) pažinimo uždavinio sprendimas, t.y. ieškojimas nežinomojo, perimant naujas žinias ir gebėjimus. Siekiama pažinti tiriamųjų reiškinį esmę, nustatyti tarp jų ryšius, išsiaiškinti šių ryšių priežastis;

2) darbų turinys turėtų skatinti ieškomąją veiklą, sprendžiant moksleivio ir (ar) mokytojo iškeltus uždavinius;

3) atliekant tiriamojo pobūdžio savarankiškus darbus, visuomet įgyjama naujų žinių, mokėjimų ir įgūdžių, išmokstama užduočių sprendimo būdų.

Visa tai lavina kūrybines ugdytinių galias. Tiriamiesiems darbams ruošiamasi nuo pirmos klasės: mokiniai mokosi stebėti ir atlikti pratimus, analizuoti jų poveikį, t.y. daryti išvadas ir apibendrinimus. Jau pradinėse klasėse, o tuo labiau dalykinėje ugdymo sistemoje turėtų keistis mokytojų ir mokinių požiūris į savarankiško darbo reikšmę, apimtį ir metodiką. Čia itin svarbu išsiklausti į ugdytinio pageidavimus, o pačius moksleivius geriau metodiškai prusinti, didinti savarankiško darbo vaidmenį per kūno kultūros pamokas.

Grupinio ir individualaus darbo derinimas

Dar nereta situacija, kai kūno kultūros mokytojas visiems mokiniams nurodo atlikti tą patį pratimą ir jį kartoti tiek pat kartų. Paklaustas, kodėl jis liepė atlikti pratimą 10 kartų argumentuotai paaiškinti negali. Ir tą sunku padaryti, nes nurodyta "dozė" skirta apibendrintam vidutiniam mokiniui, kurio praktiškai klasėje nėra. Yra konkretus moksleivis su gebėjimais tam judėjimo veiksmui. Todėl neindividualizuotos, silpniesiems mokiniams neįveikiamos užduotys mažina jų stropumą, ugdo nesąžiningumą (juk užduoties jis neatlieka). O svarbiausia tarp pedagogo ir ugdytinio atsiranda nepasitikėjimas ir ne vieną ilgą, kol baigsis kūno kultūros programos to skyriaus medžiaga arba to pratimo atlikimas, atgraso nuo pamokų, kartais net visiškai nuo kūno kultūros. Silpnesnis, vidutiniokas, stipresnis moksleivis turi jausti mokytojo dėmesį ir dirbti pagal kiek galima tikslesnę individualią programą. Pavyzdžiui, galima pratimą atlikti serijomis pagal laiką: 3x30 s, 4x20 s arba 3-5x15 kartų, 4-6x15-20 kartų ir t.t. Taigi individualizavimas – tai mokymo forma, kai mokant grupėmis (klasėmis) atsižvelgiama į individualius mokinių skirtumus ir pagal tai pasirenkami prieinami mokymo metodai ir turinys. Mokymo individualizacijos sistemą pirmoji sukūrė italų pedagogė Marija Montesori (L. Jovaiša, 1993, p. 73). Individualaus priėjimo principas praėjo ilgą raidą – nuo atskirų individualių savybių antikiniame pasaulyje pastebėjimo iki individualizuoto mokymo sistemų XX amžiuje. XX amžiaus pabaigoje ir XXI pradžioje už mokymo individualizavimą ypač pasisako humanistinės pakraipos edukologai, teigdami, kad mokymas turi būti orientuotas ne į mokytoją, o į besimokantįjį, o žinios ir gebėjimai turi padėti jam geriau pažinti save, rasti savo vietą pasaulyje, įtvirtinti savo nepakartojamą individualybę, savo unikalumą. Išskiriami du mokymosi tipai: beprasmis (neprasmingas) ir prasmingas. Neprasmingas – tai priverstinis mokymasis, kuris nesiremia vidinėmis paskatomis; prasmingo mokymosi iniciatorius yra pats mokinys, o mokytojo uždavinys – tik stimuliuoti ir palengvinti tokį mokymąsi. Humanistai akcentuoja ne intelekto, o jausmų, valios ugdymą.

Didelę reikšmę mokymui individualizuoti turėjo teorinė B. Bloomo pedagoginių tikslų pažinimo sferoje sistema – taksonomija (žr. plačiau Blauzdys V. Darželinukų ir moksleivių fizinio ugdymo kaita. – V., 2001, p. 53). Siekiant geriau organizuoti ugdymą, jį labiau individualizuoti, dabar taikomas probleminis, programuotas, diferencijuotas mokymas. Mokymo procesui labiau individualizuoti siūlomas modulinis mokymas. Pavyzdžiui, dalykų moduliai IX-X klasėse gali būti skirti: asmeninių, socialinių, komunikacinių, kūrybinių gebėjimų, sveikatos poreikio, bendrosios kultūros ugdymui; moksleivių gebėjimų spragoms kompensuoti; moksleivių interesams tenkinti, gebėjimams ugdyti.

Individualizavimo galimybes fiziškai ugdant moksleivius galima taip apibrėžti:

1. Fizinio ugdymosi turinio individualizavimas.
2. Mokymosi ir lavinimosi tempo individualizavimas.
3. Įvaldymo metodų ir metodinių būdų individualizavimas.
4. Kontrolės ir savikontrolės individualizavimas.
5. Tiesioginio mokytojo poveikio moksleiviui individualizavimas.

Individualizuojant fizinio ugdymo(si) procesą iškyla savarankiško darbo reikšmė. Individualus darbas – tai veikla, kai kiekvienas ugdytinis savarankiškai atlieka mokytojo nurodytą užduotį arba mokytojui skatinant veikia savo nuožiūra. Ne visi moksleiviai yra gabūs vienai ar kitai veiklai. Pavyzdžiui, dalies mokinių kinesteziniai gebėjimai silpni, bet geri erdvės suvokimo ar refleksijos, ar loginiai matematiniai gebėjimai. Todėl remiantis jau įgimtais gebėjimais galima plėtoti B. Bloomo įvardytas pažinimo, emocinę ir psichomotorinę **sritis**. Paprastai bet kuri bendruomenė yra suinteresuota tuo, kad kiekvienas jos narys dirbtų savo mėgiamoje srityje, kurioje galėtų geriausia atskleisti savo gebėjimus, būtų naudingesnis visuomenei. Vakarų šalių patirtis rodo, kaip svarbu sudaryti kuo palankiausias galimybes plėtoti besimokančiojo individualybę ir saviraišką, skatinti siekti vis aukštesnio sėkmės lygio, didesnio kūrybiškumo. Todėl nevalia fizinio ugdymo proceso individualizuoti tik tam, kad išsilygintų atskirų tos klasės mokinių skirtumai, siekiant visus tos klasės moksleivius išmokyti to paties ir tokiu pat lygiu, t.y. **juos suvienodinti**. Todėl labai svarbu:

1. Sudaryti ugdytiniui sąlygas pačiam tyrinėti savo gebėjimus ir ypatumus.
2. Mokyti moksleivį savęs tobulinimo metodiką.

Tam mokytojas privalo teikti žinių ir ugdymosi proceso pavyzdžių, pavyzdžiui, išmokyti mokinių suvokti veiksmų eilės tvarką ir jos prasmę; išmanyti ko reikia, kad pataikytum į krepšį, atliktum kūlvirstį; susidaryti mokymosi schemą išskiriant veiksmo struktūrinę dalis (elementus) ir jų mokymosi seką; pasirinkti fizinių ypatybių lavinimo ir pagalbinius pratimus; atliekamą pratimą išmokti palyginti su parodytu pavyzdžiu ir t.t. Todėl per kūno kultūros pamoką svarbiausia sudaryti kuo geresnes sąlygas kiekvienam moksleiviui visapusiškai ugdytis, t.y., kad kiekvienas dirbtų pagal savo galias, bet aukštu sunkumų lygiu, **o ne tik tenkintų žemiausius fiziologinius ir saugumo poreikius**.

Derinant per kūno kultūros pamoką grupinį ir individualų darbą, galima geriausia atsižvelgti į kiekvieno mokinio individualybę. Pirmiausia, taikant šiuos moksleivių organizavimo būdus, galima ne tik gilinti, bet grupinės veiklos metu ir plėtoti net gerai besimokančiųjų žinias ir ypač motorinius gebėjimus, duodant jiems sunkesnes ir sudėtingesnes užduotis. Tada susidaro geresnės sąlygos plėtoti atskirų moksleivių individualias ypatybes ir interesus, jiems nėra kada nuobodžiauti. Kita vertus, toks grupinio ir individualaus darbo derinimas ypač svarbus užpildant kai kurių ugdytinių žinių ir gebėjimų spragas. Šiuo atveju galima skirti arba leisti patiems pasirinkti lengvesnes ar sunkesnes užduotis, jiems dažniau padėti, įspėti apie galimus sunkumus, organizmo sistemų fiziologinius pokyčius.

Grupinio ir individualaus darbo derinimas padeda įvairinti fizinio ugdymosi procesą, geriau įtraukti į grupės ar visos klasės mankštinimąsi atskirus mokinius, parengti juos socializacijai. Tiek grupinė, tiek individuali veikla per kūno kultūros pamokas gali būti organizuota kaip savarankiškas arba mokytojo tiesiogiai vadovaujamas darbas. Ugdytinis, atlikdamas individualias arba grupines užduotis, kurias jis gali pasirinkti ir kurios atitinka jo psichines ir fizines galimybes, jaučiasi patenkintas, išnyksta baimė, nepasitikėjimas savimi ir mokytoju, nes jis greičiau patiria sėkmę. Be to, pedagogas įtvirtina demokratišką bendradarbiavimą: moksleiviai mokosi vieni kitus geriau pažinti, pripažinti kito asmens savitumą ir vertę, išmoksta išklausti kitų nuomonę, pateikti savo argumentus, siekti bendro rezultato. Todėl individualaus ir grupinio darbo derinimas per kūno kultūros pamokas yra modernios metodikos siekiamybė ir akcentas.

Gera emocinė aplinka

Daug laiko praleidžiant sporto salėje, stadione aplinka mokytojams ir moksleiviams daro didelę įtaką. Neišvaizdi, skurdi materialinė sporto bazė gali slopinti fizinio ugdymosi procesą. Manoma, kad tinkama fiziniams ugdymuisi aplinka gali:

- Skatinti teigiamą moksleivių požiūrį į kūno kultūrą.
- Padėti užmegzti ryšį tarp mokytojo ir moksleivio.
- Stimuliuoti mąstymą, išradingumą, smalsumą ir aktyvumą atliekant pratimus.
- Kelti savigarbą, pasitikėjimą savimi ir žadinti savo vertės jausmą.
- Informuoti, daryti įtaką, įtikinti.
- Stiprinti moksleivio atsakomybę, teisingumo jausmą ir teigiamą požiūrį į mokslą.

- Padėti klasei, komandai, grupei siekti gerų rezultatų.

Materialinė mokyklos sporto bazė turėtų atitikti kūno kultūros programos skyrių specifiką, moksleivių amžiaus ypatumus, mokytojo ir ugdytinių tikslus. Pradinių klasių sporto bazė skirsis nuo pagrindinės ir vidurinės mokyklos sporto salės, aikštyno. Galimybė pagerinti aplinką mažai priklauso nuo patalpų, aikštelių dydžio. Nebūtina aplinką ruošti tvarkos konkursui, bet ir nelengvais ekonominių nepriteklių laikais pasitelkę vaizduotę ją galima padaryti malonesne: papuošti priesalę sportinių kovų atvaizdais, varžybų informacija. Sporto salės grindys, sienos gali būti sužymėtos įvairiais kvadratais, skrituliais, brūkšniais. Per pamoką ant grindų gali būti išdėliojamas įvairiaspalvis smulkus inventorius: stoveliai, lankai, spalvoto popieriaus skrituliai, stačiakampiai. Ant salės sienų per pamokų ciklą gali kaboti įvairios popierinės atžymos. Po kurio laiko jos keičiamos. Tai bus iššūkiai smegenims, naujovės, kurios kels emocijas, aplinką ir pamoką darys įdomesne. Stengtis, kad sporto bazė atrodytų naujai, reikia ne vien mokytojui. Galima sudaryti moksleivių grupes, kurios būtų už tai atsakingos: piešiniais, idėjomis ar naudingų daiktų paieška pakeis aplinką funkcionaliai ir visiems priimtiniu būdu.

Svarbiau už viską mokytojui yra ugdytinių sauga. Todėl kiekvienas pedagogas turi žinoti saugaus elgesio taisykles, kaip išvengti traumų ir kaip elgtis joms ištikus. Svarbu žinoti oro temperatūrą, aikštės būklę, klasių, dalyvaujančių pamokoje skaičių, vaizdinių priemonių ir smulkaus sporto inventoriaus kiekį. Moksleiviams patinka muzika, todėl pagal pamokos turinį galima efektyviai ją panaudoti. Yra atlikta daugybė muzikos poveikio žmonėms tyrimų. Muzika gali pakeisti moksleivių elgesį. Muzika teikia energijos, suvienija grupes, padeda atsipalaiduoti, sužadina ankstesnius potyrius, padeda užmegzti ryšį su aplinkiniais, stimuliuoja protą, padidina dėmesumą ir įkvepia, apeliuoja į tam tikras kultūrinės grupės vertybes, mažina grupės susierzinimą, nuramina itin aktyvius moksleivius, skatina kūrybiškumą, izoliuoja klasę ar grupę nuo blaškančio triukšmo. Šiam muzikos poveikiui pasiekti reikėtų turėti ne tik populiariosios, bet ir klasikinės, lėtesnės, fono muzikos. Muzika galima pradėti ir užbaigti kūno kultūros pamoką, taip pat naudoti per pertraukėles, išeinant atskiro programos skyriaus, pavyzdžiui, gimnastikos, turinį. Be to, muziką reikia parinkti atitinkančią ugdytinių būseną. Jei norima juos išjudinti, leidžiama greitesnė, jei mokiniai nenustygstantys, naudojama lėtesnė 40-60 taktų per minutę muzika.

Sumaištis prieš pamoką taip pat yra tinkamas laikas stebėti ugdytinius ir pažinti jų poreikius, nuotaikas, pasiręngti bendravimui. Mokytojo ir mokinių tarpusavio santykiai veikia kūno kultūros pamokų sėkmę. Dažniausiai ugdytiniai neprisimena prieš metus ar pusmetį vestos pamokos dalykinio turinio, bet jie prisimena dalykus, paveikusius jų jausmus. Mokytojas turi daug įtakos. Gerai apgalvoti siūlymai yra labai svarbūs bendravimo sąveikai. Moksleiviai nelieka po sąveikos abejingi, nes žmogaus prigimtis yra daryti išvadas. Kiekviena sąveika siekiama kokio nors rezultato. Rezultatas svarbus, **bet dar svarbiau yra ir tai, kaip jo siekiama.** Gerų santykių reikalauja humaniško principas.

Pažymėtina, kad kūno kultūros mokytojo ir jo ugdytinių santykiams per pamoką didelį poveikį turi mokyklos mikroklimatas. Jei mokinys mokykloje jaučiasi psichiškai ir fiziškai saugus, noriai eina mokytis, tada iš jo galima reikalauti ir taip pat labiau gerbti. Žinoma, svarbus yra ir kūno kultūros mokytojo vaidmuo – jo požiūris į dėstomą dalyką, meilė ir pagarba ugdytiniui. Jo asmeninis pavyzdys, nuotaika, geranoriškumas tiesiogiai veikia moksleivių nuotaiką, darbingumą, požiūrį į pamokos turinį.

Nelengva fizinio ugdymo metu derinti emocijas ir valios ugdymą. Kai kurie mokytojai yra labai pamėgę garsinius signalus: švilpia, pliaukši rankomis, per garsiai šūkauja. Salėje vienu metu lenktyniauja net dviejų, trijų klasių mokiniai. Vis dėlto triukšmą reikėtų mažinti, nes sunku moksleiviams susigaudyti. Aistras reikia išmokyti valdyti. Toks uždavinys keliamas jau darželinukams.

Žaidžiant judriuosius ir sporto žaidimus dažnai tenka moksleivius mokyti elgtis kultūringai, pagarbiai, gerbti varžovą. Čia svarbus mokytojo požiūris į nedidelius žaidimo taisyklių pažeidimus ir į šiukštumą, grubumą, netaktiškumą, kai net įžeidžiama ugdytinių asmenybė, formuojasi priešiški moksleivių tarpusavio santykiai. Dažnas moksleivis, o ypač paauglys, yra jautrus bet kokiai neteisybei, įžeidimui, jo prestižo žeminimui. Neretai fiziškai silpnesni, prastesnės koordinacijos moksleiviai žeminami klasės draugų akiuvaizdoje, bloginama jų padėtis grupėje. Taip plėtojasi nepagarbus požiūris ne tik į kūno kultūros mokytoją, bet ir į jo dėstomą dalyką, jo teikiamas žinias, idėjas. Šie dalykai labai mažina žinių ir gebėjimų lygį, darbingumą, daro žalą ugdytinių auklėjimui.

Siekiant, kad visi aktyviai ir produktyviai mankštintųsi per pamoką, vien tik girti ir džiaugtis ne visada yra pagrindo. Tenka ir įspėti, nurodyti klaidas, neretai drausminti. Bet ir peikti, iškelti trūkumus galima ir reikia be pykčio, ramiai, taktiškai, neįžeidžiant moksleivio savigarbos. Vadinasi, didelę įtaką kūno kultūros pamokos emocinei atmosferai bei mokymosi ir lavinimosi rezultatams turi mokytojo santykių su mokiniais

pobūdis. Pažymėtina, kad didžiulę reikšmę turi pats bendravimas, tinkama sąveika. Geri mokytojo ir moki- nių santykiai yra tokie, kurie remiasi teigiamu požiūriu į ugdytinį ir pagarbiu elgesiu su juo, kurie skatina tarpusavio supratimą ir pasitikėjimą, partnerystę. Tokie santykiai būtini, nes pedagogą ir ugdytinius sieja interesų bendrumas. Tik draugiški, nuoširdūs santykiai gali sukurti pakilią nuotaiką, kuri skatina darbingerumą, didina pasitenkinimą mokytoju. Tada mokytojo pateiktos žinios geriau priimamos.

Pažymėtina, kad mokytojo veiksmus sąlygiškai galima skirstyti į **skatinimo mokyti, instrukcinius, kontrolės ir palaikymo**. Paskutiniai du daugiausia lemia darbo nuotaiką ir santykius: jie rodo užduočių įvykdymo pobūdį ir rezultatus. Šiuo atveju giriama arba peikiama. Pagyrimas skatina moksleivius intensyviau dirbti, aktyvina ir spartina jų veiką, todėl jam teikiama pirmenybė. Tuo tarpu peikimas veikia slopinamai. Ne be reikalo pastaraisiais metas nuolat keliamas klausimas apie bausmių beprasmiškumą, siekiama atsisa- kyti visko, kas skatina neigiamas emocijas.

Vadinasi, kūno kultūros pamokų metu mokytojui būtina atsakyti diktato, autokratinio komandavimo, moksleivio asmenybės slopinimo. Reikėtų remtis teigiamomis ugdytinio savybėmis, į jį žvelgti optimistiškai, jais tikėti. Kai pedagogas, vesdamas pamoką, pabrėžia teigiamus dalykus, jais remiasi, juos akcentuoja, dažniausiai moksleiviai pateisina pasitikėjimą, gerėja emocinė pamokos aplinka, gebėjimas išverti psichofizinę krūvį.

Tinkamas fizinis krūvis ir pamokų glaudumas

Fizinis krūvis – tai raumenų darbo intensyvumas ir trukmė, rodantys fiziologinių pokyčių organizme dydį. Fiziniai krūviai gali būti vertinami pagal atliekamo darbo trukmę ir intensyvumą, t.y. pagal darbo **apimtį**. Jie gali būti maži, vidutiniai, dideli, labai dideli ir maksimalūs. Anot A.Skurvydo (1998, p. 95), psichofizinio krūvio dydį lemia atliekamo darbo intensyvumas, trukmė, poilsio intervalai tarp atskirų pratimų, pratybų kiekis, dažnis bei atliekamo darbo naujumas.

Pridurtume – ir poilsio pobūdis. Kuo labiau treniruotas organizmas, tuo didesni taikomi psichofiziniai krūviai. Bet mankštinant moksleivius per pamoką negalima prarasti saiko, nes jie ne sportininkai siekiantys didelio meistriškumo. Todėl geriau fiziškai išlavę mokiniai per kūno kultūros pamokas ir net namie galėtų sportuoti palaikomuoju krūviu, kuris be kita ko padėtų ir naujiems judėjimo gebėjimams sudaryti.

Pagal **kryptingumą** fiziniai krūviai gali būti skirti: atskiroms fizinėms ypatybėms (greitumui, išvermei, jėgai, lankstumui, koordinacijai) lavinti; pagal biocheminių procesų eigą raumenyse – vienkartiniam rau- menų galingumui, alaktatiniam raumenų galingumui, glikolitiniam pajėgumui, aerobinėms galimybėms la- vinti, judesių įgūdžiams sudaryti ir tobulinti (J. Skerneckis, 1997, p. 29).

Fizinio krūvio poveikiui žmogaus organizmui įvertinti naudojami įvairūs rodikliai: PD (pulso dažnis), maksimalus darbo laikas, deguonies suvartojimas ir t.t. Pavyzdžiui, moksleivių psichofizinio krūvio dy- džiui parinkti galima naudoti penkių zonų fizinius krūvius.

1. **Mažo intensyvumo zona**. Šioje zonoje moksleiviai gali mankštintis labai ilgai, o fiziologinės organiz- mo funkcijos neįtampa. Pulsas neviršija 100-120 tv/min.

2. **Vidutinio intensyvumo zona** (apytikriai 50 proc. maksimalaus krūvio). Atliekant tokio intensyvumo pratimus gerai lavinama išvermė. Tokio darbo metu raumenys, organai dažniausiai pakankamai aprūpina- mi deguonimi. Mankštinantis šiuo krūviu pulsas siekia 130-150 tv/min. Tada geriausiai jaučiamas ryšys tarp kraujotakos, kvėpavimo sistemų ir judėjimo aparato funkcijų.

3. **Didelio intensyvumo zona** (apie 70 proc. maksimalaus krūvio). Tyrimai rodo, jog šioje zonoje atlieka- mas raumenų darbas sudaro didžiausią moksleivių fiziologinių funkcijų įtampą. Pulsas siekia 150-170 tv/ min. Pradinukams tokio psichofizinio krūvio trukmė neturėtų viršyti 4-5 min., o šiek tiek vyresniems – ne daugiau 10 min. Tuo metu kvėpavimo funkcijos rodikliai gali siekti didžiausių reikšmių. Kiti fiziologiniai procesai, aprūpinantys deguonimi raumenis, pavyzdžiui, smūginis kraujo išstūmimas iš širdies (sistolinis tūris), palyginti su 50 proc. krūviu, neintensyvėja. Būtina įsiminti, kad daugumos 13-14 metų mergaičių fizinis darbingerumas dėl lytinio brendimo gali būti net prastesnis negu 11-12 metų mergaičių.

Lavinant net jaunesniojo amžiaus moksleivių greitumo ir bendrąją (aerobinę) išvermę, būtina išmanan- čiai derinti didelio intensyvumo krūvį su vidutinio intensyvumo krūviu. Tyrimai rodo, kad reguliariai atlie- kami pratimai, kai PD siekia 150-170 tv/min., labiausiai lavina aerobines – anaerobines organizmo išgales ir atitinkamai įvairias išvermės rūšis.

4. **Labai didelio intensyvumo zona** (vidutiniškai 80 proc. nuo maksimalaus krūvio). Ši zona atitinka darbo režimą, kai raumenų, širdies ir kitų organų veiklai aprūpinti dažniausiai pakanka aerobinių energijos šaltinių. Tai trumpų nuotolių bėgimas, greitumo, šoklumo, statiniai pratimai. maksimali psichofizinio krū-

vio trukmė pradinukams vidutiniškai lygi 50 s, o vyresniems – 1 min. Šiuo intensyvumu atliekant fizinius pratimus greițumui ir greițumo jėgai lavinti, pavyzdžiui, šuoliukus su šokdyne, krūvio trukmė pradinukams neturėtų viršyti 10 s, 11-12 metų – 15 s, vyresniems – 20-25 s. Poilsis tarp pratimų apytikriai trunka tiek pat laiko kaip ir mankštėnimas. Pratimų kartojimo skaičius nustatomas pagal individualias moksleivių galimybes. Jeigu atliekami greițumo jėgos pratimai derinant didelio ir labai didelio intensyvumo režimus, kurių trukmė iki kelių minučių, tai ir darbo bei poilsio intervalai tiek pat padidinami.

Jėgos išvermės pratimų pasirinkimas gana didelis. Tai pratimai su svoriais, pasipriešinimu, savo svorio išlaikymu, padėty, atliekant 20-60 proc. individualių galimybių lygio. Jėgos išvermei lavinti taikomi 2-3 pratimai. Kiekvienas jų, atsižvelgiant į keliamo svorio dydį ir fizinių parengtumą, kartojamas 4-10 kartų. IX-XII klasių jaunuolių jėgos išvermei lavinti galima atlikti pratimus su 16 kg svoriu tokiu režimu: atliekamos 3-4 serijos, kiekvienoje pratimas kartojamas 6-12 kartų, poilsio trukmė tarp serijų – 1-1,5 min. Pratimų atlikimo tempas – 15 judesių per minutę.

Tyrimai rodo, kad per kūno kultūros pamokas tikslinga naudoti ir trumpalaikius statinius pratimus. Statinių pratimų poveikis fiziologinėms funkcijoms ir ypač kraujotakos sistemos veiklai itin didelis. Įrodyta, kad 10-12 metų moksleiviai vieną statinį pratimą galėtų daryti ne ilgiau kaip 10-15 s, o vyresnieji – 15-20 s. Bendra tokių pratimų komplekso trukmė gali būti iki 4 min., o pasyvaus poilsio intervalai tarp pratimų – du kartus ilgesni už atliekamo pratimo laiką, t.y. 20-40 s, bet prieš tai būtina gera pramankšta. Keliant svarmenį tik vieną kartą, jis neturi viršyti 50 proc. 8-10 metų mokinio kūno svorio, 60 proc. 12-13 metų, 80 proc. 14-15 metų ugdytinio kūno masės.

5. Maksimalaus intensyvumo zona (100 proc.) Pratimai atliekami maksimaliu greičiu, tempu ir didžiausiomis pastangomis. Įvairaus amžiaus moksleiviams tinka tik 10 s trukmės krūvis. Šį darbą organizmas atlieka tik aerobinių šaltinių – dažniausiai kreatinfosfato (jo išteklių organizmui užtenka 10 s) sąskaita. Kadangi pradinukų funkcinės organizmo galios dar nepakankamos, maksimalūs psichofiziniai krūviai jiems netaikomi. Išimtis – trumpų nuotolių iki 20 m bėgimas. Dėl to, kad labai dideli ir maksimalūs krūviai būna trumpi, dauguma organizmo funkcijų pokyčių išryškėja tik po darbo. Todėl pagal jų grįžimą į normą ir sprendžiama, kaip ugdytiniai geba išverti psichofizinį krūvį. Prieš fizinių krūvių savikontrolei galima taikyti mėginį su tūpimais. Testas su tūpimu: tiriamasis susiskaičiuoja pulsą ir po to atlieka 20 tūpimų per 30 s. Jei pulsas sugrįžo į pradinį lygį per 3 min. – organizmo reakcija gera, 4-5 min. – patenkinama, 6 min. ir ilgiau – nepatenkinama reakcija.

Jeigu po psichofizinio krūvio bala veidas, smarkiai prakaituojama, atsiranda skausmai širdies plote, dešiniajame ar kairiajame šone, svaigsta galva – rodo, kad krūvis buvo per didelis. Jeigu krūvio intensyvumui nustatyti naudojamas pulso dažnis, tada reikia turėti galvoje ir tai, kad dažniau širdis plaka tada, kai darbas trunka ilgiau nei 3-4 min. Per tą laiką intensyvėja širdies ir kraujagyslių sistemos veikla. Todėl ir trumpalaikės veiklos metu, pavyzdžiui, nubėgus 20 metrų, atlikus aciklinį pratimą – šuolį į aukštį, tolį ir t.t. – pulsas gali būti palyginti retas. Per kūno kultūros pamokas, pavyzdžiui, taikant srautinį stotinių metodą, pereiti iš “stoties” į “stotį” ir pradėti kitus pratimus arba jų kompleksą galima ir ne visiškai atstačius PD – 100-120 tv/min.

Kai PD naudojamas kontrolei ir savistabai, svarbu fiksuoti pulso retėjimą baigus pamoką. Įvairaus amžiaus moksleivių pulsas, jiems atlikus trumpalaikius arba mažo intensyvumo fizinius pratimus, po 1-3 min. grįžta į pradinį lygį. Po kūno kultūros pamokos, kurioje buvo pakankama krūvio apimtis, tai įvyksta po 5-10 min., o po ilgai trunkančio bėgimo, kroso, slidinėjimo ugdytinių ŠSD suretėja tik po 10-15 min. ar net vėliau. Be abejo, tokią PD kaitą lemia moksleivių sveikatos būklė, fizinio parengtumo lygis, jų treniruotumas. Todėl pedagoginės kontrolės metu, kai aiškinamasi, kaip moksleiviai reaguoja į fizinius krūvius, daugiau reikšmės reikėtų teikti ne tam, kiek mankštėnantis padažnėja širdies plakimas, o stebėti, per kiek laiko suretėja pulsas. Mokytojui tenka atsakingas uždavinys – išmokyti visus moksleivius dirbti pagal PD rodiklius. Nors suskaičiuoti moksleivių pulsą nėra sunku, vis dėlto nedera pamiršti, kad PD tik iš dalies parodo adaptacines moksleivių organizmo galimybes. Kartu su kitais rodikliais jis tampa artėjančio nuovargio gal net persitreniravimo požymiu. Nuovargio požymius ne kartą yra aprašę ir susisteminę higienos specialistai (žr. 3 lentelę).

Psichofizinio krūvio dydį ir ugdytinių reakciją į jį per kūno kultūros pamoką (ir kitų fizinių pratybų metu) galima įvertinti pagal **pulso kreivę**. Tokiai kreivei nubraižyti reikia suskaičiuoti mokinio pulsą prieš pratybas, keletą kartų per pamoką ir po jos. Paprastai pulso kreivė per pramankštą lėtai kyla aukštyn, pagrindinėje dalyje būna dantytos formos, baigiamojoje dalyje – leidžiasi žemyn. Jei pulsas atsistato lėtai, galima daryti išvadą, jog pamokos fizinis krūvis mokiniui buvo per didelis.

Išoriniai nuovargio požymiai

| Požymiai | Nuovargio laipsnis | | |
|------------------------------|---|--|---|
| | Mažas nuovargis | Vidutinis nuovargis | Didelis nuovargis |
| Veido ir liemens odos spalva | Nedidelis paraudimas | Stiprus paraudimas | Labai ryškus paraudimas, pabalimas, lūpų pamėlynavimas |
| Prakaitavimas | Nedidelis, dažniausiai veido | Stiprus galvos ir liemens suprakaitavimas | Labai stiprus, išsiskiria druska |
| Kvėpavimas | Padažnėjęs, lygus | Labai padažnėjęs, kartais pro burną | Labai dažnas, paviršutiniškas, atsiranda dusulys |
| Judesiai | Normalūs | Neužtikrinti | Kūno svyravimas, nekoordinuoti judesiai, galūnių drebėjimas |
| Dėmesys | Tikslus, neklaidingas nurodymų vykdymas | Netikslus komandos vykdymas | Pavėluotas komandos vykdymas, dažnai ją tenka kartoti |
| Savijauta | Nusiskundimų nėra | Skundžiasi nuovargiu, širdies plakimu, dusuliu ir t.t. | Stiprus nuovargis, skauda kojas, svaigsta galva, dūsta, triukšmas ausyse, skauda galvą, atsiranda šleikštulys ir t.t. |

Be to, derėtų atsižvelgti ir į tai, kad PD krūvio metu priklauso ne tik nuo atliekamo darbo, ugdytinių treniruotumo ir individualių ypatybių, bet ir nuo emocinio fono, pavyzdžiui, žaidžiant. Tada pulsas gerokai padažnėja.

Higienos specialistai, remdamiesi tyrimų išvadomis, per pramankštą pataria siekti 120-140 tv/min. pulso dažnio. Kadangi pramankšta trunka apie 4-5 min., tai tokio intensyvumo krūvis laipsniškai pasiekiamas jos pabaigoje.

Pagrindinėje pamokos dalyje krūvis kaitaliojamas įvairiai. nelengva jį norminti žaidžiant, bėgant krosą ar laikant įskaitines normas. Pulsas viršija ir 200 tv/min., tačiau po intensyvaus mankštinosi (pagrindinės medicininės fizinio pajėgumo grupės mokinių – ne sportininkų) neturėtų **dažnai** viršyti 180 tv/min. Mat tada būna optimaliai naši kraujotaka. Svarbu atsižvelgti ir į psichofizinio krūvio trukmę. Rekomenduojama laipsniškai treniruoti ugdytinius, kad jie adaptuotųsi prie fizinio krūvio. Toks krūvis (apie 70 proc. maksimalaus) I-II klasių mokiniams, kurių pulsas siekia 150-160 tv/min., bei III-IV klasių mokiniams, kurių pulsas – 160-170 tv/min., galėtų būti 4-5 min., V-VII klasių mokiniams, kurių pulsas 160-180 tv/min. – 10 min., VIII-X klasių paauglėms – tik 6-8 min., paaugliams – 10-12 min., XI-XII klasių merginoms ir vaikiniams – iki 15 min. Likusį laiką psichofizinis krūvis galėtų būti mažesnis. Siektino krūvio trukmė kūno kultūros pamokų metu, atsižvelgiant į uždavinius, fizinį moksleivių parengtumą, lytį, gali būti vientisa arba iš kelių dalių. Pavyzdžiui. didelį ir labai didelį krūvį skaidyti į kelias dalis tikslinga mokslo metų pradžioje ir pabaigoje, o paauglėms ir žiemą. Paaugliams, ypač paauglėms fizinį krūvį būtina normuoti itin atsargiai ne tik trukmės, bet ir intensyvumo požiūriu.

Norminant psichofizinį krūvį, turi reikšmės ir ugdytinių savijauta, dienos bei savaitės biologiniai ritmai. Jautriausiai į krūvius organizmas reaguoja pirmadienį, ypač iki pietų. Tvirtinama, jog 13 valandą širdies ir kraujagyslių sistemos veikla itin susilpnėja. Vengtina staigiai iš įtampos pereiti į statišką būseną: pavyzdžiui, po bėgimo, žaidimo mokiniai sėdasi, stovi. medikai rekomenduoja dar lėtai pajudėti, mat širdis į arterijas dar kelias minutes išstumia daug kraujo, o griaučių raumenys, didžiausi širdies talkininkai, mažai padeda venoms jį grąžinti atgal. Daug kraujo kaupiasi venose. O tai jau pavojinga.

Po kūno kultūros pamokos moksleivis dažniausiai eina į kitas pamokas. Todėl jis turi būti **nepervargęs, o jo pulsas neviršyti 110 tv/min.** Ar psichofizinis krūvis buvo tinkamas, galima patikrinti taip: PD pamokos pabaigoje, lyginant su pamokos pradžia (ramybės būseną), neturėtų būti didesnis kaip 20 tv/min. Pavyzdžiui, mokinės pulsas pamokos pradžioje buvo 72 tv/min., tai pasibaigus pamokai galėtų būti ne didesnis kaip 92 tv/min.

Moksleiviai pulsą gali matuoti prieš pamoką, po pramankštos, po ilgalaikės mokymo, ypač lavinimo, užduoties ir pasibaigus pamokai. Siekiant tikslesnio tyrimo - kas 5 arba 7 min. Matavimo trukmė 10 arba 15 s. Mokytojai privalo išmokyti mokinius reguliuoti psichofizinę krūvį pagal pulsą, jausti saiką. Humaniškumas skatina mokinį žinoti savo ramybės būklės pulsą (tai namų užduotis), orientacines krūvio normas, mokėti suskaičiuoti širdies plakimo dažnį ir **pagal jį mankštintis**. Deja, tą daro ne visi. Kiekvieną pamoką skaičiuoti pulsą nėra reikalo. Pakanka dviejose trijose to ciklo pamokose pajusti, koku intensyvumu daryti pratimus, kaip atsigauinama po pamokos, o kitose pulsą tik retkarčiais pakontroliuoti. Juk reguliuoti krūvį galima ir pagal išorinius nuovargio požymius.

Kūno kultūros mokytojas, siekdamas ugdytinių mankštinimosi efektyvumo planuoja ir pamokos glaudumą - naudingą laiką. **Bendrasis pamokos glaudumas** - tai racionaliai sunaudoto laiko santykis su visu pamokos laiku. Todėl reikia siekti, kad bendrasis glaudumas būtų šimtaprocentinis, t.y. pedagogiškai pagrįstas. Neracionali veikla būna, kai: mokinys per ilgai laukia eilės atlikti užduotį; grupė gaisuoja keičiantis darbo vietomis su kita grupe; laiku neparuoštas inventorių arba jo nepakanka; daugiažodžiaujama aiškinant užduotį; mokytojas vėluoja arba trumpam išėina iš pamokos; trumpina pamoką ir panašiai. Vadinasi, bendrąjį pamokos glaudumą dažniausiai mažina ugdytinių veiklos organizavimo klaidos, nukrypimai nuo metodikos, o jokios reikšmės neturi pamokų rūšis ar tipas.

Motorinis pamokos glaudumas - tai laiko, per kurį buvo atlikti fiziniai pratimai, ir pamokos laiko (o gali būti ir mažiau kaip 45 min.) santykis. Nuo mokytojo ir ugdytinių išmoningumo bei organizuotumo pareina motorinis pamokos glaudumas. Jis taip pat išreiškiamas procentais, bet tik iš dalies parodo, kiek laiko moksleiviai pamokos metu aktyviai judėjo. Mat fizinį mokinio aktyvumą didina visa fizinė veikla, o motorinį glaudumą - tik **pagal mokytojo užduotį** atliekami pratimai (persirikiavimui skirtas laikas atlikus pratimą, bėgiojimas išdykaujant šiuo atveju nefiksuojamas). Pavyzdžiui, įveikusi 15 metrų nuotolį penktokė kurį laiką stoviniuoja, lėtai grįžta į savo vietą. Nustūmęs rutulį vienuoliktokas (stūmimas trunka kelias sekundes) laukia, kada mokytojas lieps eiti parnešti rutulį. *Toks poilsis nepriskiriamas motoriniam glaudumui*. Jeigu atlikęs pagrindinį mokymo pratimą ugdytinis grįžta į savo vietą imituodamas arba darydamas kitus pratimus, tokį grįžimą į vietą vertėtų priskirti prie motorinio glaudumo. Vadinasi, **motorinis glaudumas apskaičiuojamas sudėjus pagal pamokos mokomuosius, lavinamuosius, sveikatinimo uždavinius daromų fizinių pratimų laiką**. Jis dalijamas iš faktinės pamokos trukmės. Todėl, sutrumpėjus pamokai, *prastėja bendrasis, bet ne motorinis pamokos glaudumas*. Pavyzdžiui, susumavus laiką, paaiškėja, kad mūsų stebimas devintokas pratimus darė 27 min., o pamoka truko 42 min. Pamokos motorinis glaudumas bus toks: $(27 \times 100) : 42 = 64, 3$ proc.

Tyrimai rodo, kad dirbant normaliomis sąlygomis siektinas toks orientacinis motorinis kūno kultūros pamokų glaudumas: pradinėse klasėse - 50-80 proc., V-X klasėse - 60-80 proc., XI-XII klasėse - 70-80 proc. pamokos laiko. Motorinis glaudumas gali ir turi būti mažesnis: kai teikiamos žinios, taikomi netradiciniai žodinių metodų būdai, mokomasi koridoriuje, susipažįstama su nauju judėjimo veiksmu ir panašiai. Orientacija į motorinį glaudumą tik padeda efektyviau mokytis, lavintis, stiprintis sveikatą ir siekti žinių. Motorinis glaudumas yra ne tikslas, o tik priemonė kūno kultūros pamokų kokybei gerinti, nes daug svarbesnė yra viso ugdymo proceso logika bei metodika.

Motoriniam glaudumui reguliuoti reikėtų: 1) atidžiai suplanuoti pamoką; 2) turėti pakankamai sporto inventoriaus ir vietą pamokai organizuoti; 3) tinkamai paruošti darbo vietą; 4) kūrybiškai derinti įvairius moksleivių organizavimo būdus; 5) remtis modernia pratimų technika mokymo ir fizinių ypatybių lavinimo metodika. Pažymėtina, kad pamokos glaudumas daugiausia pareina ne nuo sporto bazės turtingumo, o nuo pedagogo meistriškumo. Užtat pravartu chronometruoti kolegų vedamas pamokas - jų glaudumo analizė padės tobulėti, vengti metodikos standarto, ugdytinių veiklos monotoniškumo, pasyvumo.

Kiekvienas moksleivis yra skirtingas, jo organizmo funkcijų veiklos specifika yra individuali. Tas pats mokinys, keičiantis sąlygoms, amžiui, treniruotumui, mankština vis kitaip, panaudodamas savo funkcines galimybes. Čia gvildinti tik bendrieji fizinio (psichofizinio) moksleivių krūvio per kūno kultūros pamokas humanizavimo aspektai. Aptarta tik penkių zonų krūvio klasifikacija, nors J. Skernevičius (1997) gana išsamiai aprašo aštuonias, o kiti autoriai ir daugiau specifinių fizinio darbo zonų. Pastarieji fizinio darbo skirstymai į specifines zonas pagal darbo trukmę ir intensyvumą labai tinka didelio meistriškumo sportininkams, todėl čia neapartiti.

Žinių ir gebėjimų vertinimo sistemų derinimas

Mokytojas, siekdamas geresnių fizinio ugdymo rezultatų, privalo žinoti, kaip moksleiviai išmoko žinias, ar geba jas taikyti, kokie jų motoriniai gebėjimai. Šiuos rezultatus nori žinoti ir tėvai. Todėl fizinio ugdymosi pasiekimų įvertinimas yra būtinybė, nors tai yra nuolatinių diskusijų objektas. Diskutuojant dažniausiai įrodinėjami **formaliojo** įvertinimo (pažymiu) trūkumai. Retai kas pasisako prieš **neformalųjį** vertinimo būdą, nes jis yra labai reikšmingas ir mažiau “skausmingas” ugdytiniui.

Moksleivių sveikatos, kūno kultūros teorijos ir metodikos žinios, praktiniai mokėjimai gali būti tikrinami kiekvieną pamoką (sisteminis tikrinimas). Kontrolinių (įskaitinių) pamokų skaičių derėtų riboti, nes susidaro didžiulė fizinė ir psichinė įtampa, kurią lemia stresinė situacija. Todėl apkrovą reikėtų reguliuoti.

Mokytojas turėtų žinoti, kiek jo ugdytiniai išmoko per pamoką ir ypač **pamokų ciklą, trimestrą**. Pasiekimai įvertinami tik pamokos metu. Mokytojas gali išpėti keletą mokinių, kad jie šiandien bus tikrinami. Nederėtų mokinį užklupti netikėtai, nebent parašyti puikų įvertinimą. Ypač svarbu, kad tikrinimas netaptų gąsdinimo priemone. Kartais mokinys, nepasirengęs kontrolinei pamokai net bėga iš pamokos. Todėl reikėtų ieškoti būdų, įvairių atsiskaitymo formų. Pavyzdžiui, ugdytinių darbui įvertinti pasitelkiami trys-keturi vaikinai: jie atidžiai stebi, kaip mankština draugai ir siūlo mokytojui įvertinimą. Vertinimui gali būti pasitelkiami ir stebintys kūno kultūros pamoką mokiniai.

Tikrinant fizinio ugdymosi pasiekimus svarbu įvertinti žinių kokybę ir mokėjimą jomis naudotis, fizinio parengtumo lygį. Svarbu, kad **vertinimo kriterijai moksleiviams būtų žinomi**. Kai per pamoką tikrinami keli mokiniai – tai sisteminė (anksčiau vadinta einamoji) pasiekimų apskaita, kai visi – **kontrolinis** arba **įskaitinis** įvertinimas. Pažymiai nėra vienodai svarbūs: svarbesni yra tie, kurie parašyti už pagrindinių kūno kultūros programos pratimų išmokimą ir tam programos skyriaus mokomajam turiniui išėiti reikalingų fizinų ypatybių išlavėjimą, gebėjimą pagrįsti socialinę, fiziologinę, psichologinę ir pedagoginę jų prasmę. Deja, dar pasitaiko atvejų, kai mokytojai rašo pažymius ir už dalyvavimą užklasinėje ar užmokyklinėje sporto veikloje. To daryti negalima, nes papildomoji ugdytiniui veikla yra neprivaloma. Kai, pavyzdžiui, mergaitė joje dalyvauja – didelė tikimybė, kad bus geresni ir fizinio ugdymosi rezultatai – tada jie ir įvertinami taikant Bendrojo išsilavinimo standartuose aprašytas tris pasiekimų įvertinimo sistemas. Prasmės nepraranda **norminė** vertinimo sistema, kai mokinio pasiekimai lyginami su klasės bendraamžių ir vertinami pažymiu. Kintant švietimo prioritetams populiarėja **ideografinė** vertinimo sistema. Ji orientuoja į moksleivio daromą pažangą, lyginant ją su pačiu savimi. Ideografinis vertinimas padeda spręsti motyvacijos stygių ir palengvina diagnostiką. Tais atvejais, kai norima moksleivių pasiekimus palyginti tarpusavyje (pavyzdžiui, norint prognozuoti mokymosi, lavinimosi perspektyvas), jis netinka. **Kriterinės** vertinimo sistemos esmė – lyginti ugdytinio pasiekimus su iš anksto numatytais labai konkrečiais mokyklos ar respublikos moksleivių fizinio parengtumo kūno kultūros standartais. Šiuo atveju žiūrима, atitinka ar neatitinka moksleivio pasiekimai tuos standartus. Be to, kriterinis įvertinimas gali būti: specialiosios fizinio pajėgumo grupės mokiniams ir pradinukams – išlaikė ar neišlaikė, pasiekė ar nepasiekė. Ši vertinimo sistema, kaip ir anksčiau įvardytos, nėra universali, bet ją *derinant su kitomis, galima pasiekti didesnio objektyvumo*. Pavyzdžiui, penktokė pavasarį per lengvosios atletikos pamokas pradinį 30 m bėgimo rezultatą pagerino nuo 6,7 s iki 6,4 s. Tai ženklī pažanga, bet jos galutinis rezultatas yra gerokai mažesnis už tos bendrojo lavinimo mokyklos šio nuotolio bėgimo 9-10 balų normą. Todėl jos greitumo įvertinimas galėtų būti mažesnis nei 9 balai. Arba penktokė šį nuotolį įveikė per 5,9 s, tačiau negali paaiškinti, kokią naudą jai davė trumpų nuotolių bėgimas, t.y. neturi elementarių žinių. Žinių stygius galėtų mažinti pažymį. Tai dar kartą įrodo kad kiekvienas mokinys turi žinoti jo kūno kultūros pažymį sudarančius sandus.

Įsidėmėtina, kad taikant *formalųjį* vertinimo būdą, nereikėtų atsižvelgti į kūno kultūros standartuose pateiktus orientacinius **kiekybinius** kriterijus. Standartus rengę autoriai už pasiekimų lygmenų skiltyse įrašytus kiekybinius kriterijus, pavyzdžiui, dešimtokės kybo ant skersinio sulenktomis rankomis apie 15-18 s, pažymių siūlo nerašyti. Pagal juos moksleivis tik lygina savo pasiekimus, pats juos įvertina, numato fizinio ugdymosi artimiausius ir tolimesnius tikslus.

Pažymys turėtų skatinti tobulėti, ypač tuos mokinius, kurie jaučia fizinį nepakankamumą. Bendrojo lavinimo mokykloje pažymys dažnai esti **atlygis už mokymąsi, gerą elgesį**. Yra nuomonė, kad ši B.F. Skinnerio biheivioristinė teorija gera gyvūnams, bet žmonėms yra netinkama. Atlyginimų praktika moksleiviui sukuria netikrumo jausmą. Šis nerimas sekina psichiškai. Todėl mokinys dažniausia renkasi jau išbandytą būdą, kartoja žinomus veiksmus. Veikiant šiam nerimui atmintis sutrikdoma lygiai taip pat, kaip ir aukštesniojo mąstymo įgūdžiai ir kūrybiškumas. Rezultatas – paprasčiausio roboto, o ne gebančio spręsti

problemas žmogaus elgesys. Moksleivis renkasi mažesnės rizikos elgesį. Atlygis – tai kompensacija už pasekmę, kuri **kartu**: 1) *iš anksto žinoma* ir 2) *turi rinkos vertę*. Jei ji tik iš anksto žinoma, bet neturi rinkos vertės (pavyzdžiui, šypsena, komplimentas, apkabinimas, viešas pritarimas ir t.t.), tai tėra **pripažinimas**, o ne atlygis. Jei ji turi rinkos vertę, bet *visiškai nežinoma iš anksto* (spontaniškos mažos dovanėlės, pyragaitis, saldainiai ir t.t.) tai tėra **šventimas**, o ne atlygis. Jei moksleiviai žino, kad elgdami tam tikru būdu jie turi galimybę gauti prizą, tokiu atveju jau yra pakankamai *nuspėjamumo*, ir tai galima pavadinti atlygiu. **Jei siūloma tai, kas iš anksto žinoma ir turi rinkos vertę, tuo paperkamas mokinys**. Tvirtinama, kad atlygis trukdo susikurti vidinei motyvacijai, nes retai kada būna skatinama už kūrybiškumą, o tik daryti tai, kas tinka pagal norimą stereotipą. Pavyzdžiui, darželinukas už gerą darbą gauna lipduką su šypsena, pradinukas – sausainių ar saldainių, penktokus jau papirkinėja tėvai. Mokiniais, kuriems duodamas atlygis už gerą mokymąsi, elgesį ima atrodyti, kad jis yra per mažas. Jiems reikia didesnio ir geresnio. Netrukus jie jau nebeturi jokios vidinės motyvacijos. Jei moksleivio mąstymas tėra žemesnio lygio, atlygio sistema pasiteisina. Todėl mokytojas ir toliau ją taiko. Dabar mokinys tampa principo auka: jis išmoka pasiekti žemiausią rezultatą, reikalingą atlygiui gauti. Jei atlygis sumažėja, mokinio, pripratusio prie atlygio sistemos, rezultatai krenta. Tada mokytojas vėl jį pradeda papirkinėti. Ir taip kuriami ugdytiniai, kurie stengiasi “žaisti žaidimą”, o ne iš tiesų geriau mokytis, **geriau priima kitų nustatytus tikslus**, net jei jie yra šabloniški, pernelyg lengvi, paprasti. Įrodyta, kad kai baigiasi papirkinėjimai, dovanos, išnyksta ir norimas elgesys. Mat kiekvienas mokinys turi savo nusistatymą. Pagal jį formuojasi asmens įsitikinimai, viltys, baimės, vertybės ir emocijos. Atlygis gali keisti elgseną, o ne nusistatymą. Todėl kiekviena atlygiu skatinama veikla ilgainiui dažniausia sužlunga. Be to, ilgainiui atlygis padaro daugiau žalos nei naudos, ypač per mažai pasiekiančiųjų motyvacijai. Kartais kūno kultūros mokytojai siūlo atlygį už pamokų lankomumą, sporto aprangą ar drausmingumą. Jei mokytojo tikslas yra priversti moksleivį laikinai paisyti tvarkos, daryti tai, kas jam liepiama, tuomet tyrėjai prieina prie išvados, kad toks atlygis padės to pasiekti. Tačiau jis tik kuriam laikui pakeičia šią elgseną, **o ne asmenį**.

Yra daugybė būdų, tinkamų norimam socialiniam elgesiui ir veiklai skatinti, padaryti mokyklą ir fizinių ugdymąsi reikšmingą, tinkamą, malonų ugdytiniui. Atlygis už fizinių ugdymąsi galėtų būti: vidinis skatinimas ir motyvacija, tikslų pasiekimo džiaugsmas, gebėjimo įvertinti save lavėjimas, teigiamas bendramokslinių pripažinimas, ugdymosi patrauklumas ir entuziazmas, jausmas, kad pats valdai padėti, kūrybiškesnio ir aukštesnio lygio pasiekimai.

Pakeisti atlygį yra keblu mokyklose, kur visa vertinimo sistema grindžiama atlygiu ir baudimu. Geri pažymiai yra tam tikra atlygio rūšis: kūno kultūros pažymys moksleivio knygelėje, kol mokinys nenuneša namo, yra pripažinimo forma. Bet ji tampa atlygiu, kai tėvai jį apdovanoja pinigais. Mokslininkų nuomone, jei mokytojas naudoja kokią nors atlygio sistemą, reikėtų leisti įvykiams klostytis natūraliai, tačiau atsisakykite jos, kai tik galėsite. Jei ji nutraukiama staiga, galimas pasipriešinimas. Tyrimai rodo, kad moksleiviai, mokęsi pagal atlygio sistemą, bus linkę rinktis ją ir toliau. Taip formuojasi “užburtas ratas”. Bet jį sustabdyti turi visi mokyklos pedagogai, administracija. Nes objektyvus ir humaniškas moksleivio pasiekimų įvertinimas yra svarbus glaudesnio bendradarbiavimo, dvasingumo, kūrybiškumo ir demokratiškumo ugdymo veiksnys, asmenybės tobulėjimo sąlyga.

Nenusiteikęs mokytis per kūno kultūros pamokas mokinys – retas ir dažniausiai laikinas atvejis. Kiekvienas atėjęs į pamoką jau nuteikė save atvykti, laukia iš mokytojo užduočių, tinkamo fizinio krūvio. Jis tik šiai pamokai gali būti nenusiteikęs. Visa esmė – sukurti gerą mokymosi, lavinimosi, auklėjimosi aplinką, daryti dalykus, žadinančius vidinę moksleivio motyvaciją. Deja, bendrojo lavinimo mokyklose per kūno kultūros pamokas ne visada sudaromos fiziškai ugdytis nuteikiančios sąlygos. Nenorinčio fiziškai ugdytis mokinio neigiami įsitikinimai ir elgesys dažniausiai yra paskatinti nenatūralios, abejingos mokyklos ir mankštinimosi aplinkos. Juos sukelia ne tik kūno kultūros mokytojai, bet ir patys moksleiviai. Kai ugdytiniai turi galimybę su mokytoju tartis dėl pamokos uždavinių, užduočių, fizinio krūvio, t.y. derinti juos su savo asmeniniais mokymosi, sveikatos, socialiniais ir karjeros tikslais, tada moksleiviai noriau mankština grupėje, komandoje, nevengia individualaus ir įvairios paskirties savarankiško darbo. Reikia pažymėti, jog tiek individualus darbas, tiek komandinis rungtyniavimu paremtas moksleivių tarpusavio bendradarbiavimas gali būti naudingas priklausomai nuo pamokos uždavinių, numatomos fizinio ugdymo strategijos. Mat mokinys turi išmokti bendrauti ir bendradarbiauti su klasės bendraamžiais kuo įvairiausiai būdais, nes to

gali prireikti ateityje. Todėl mokymąsi bendradarbiaujant galima vadinti net ugdymosi modeliu, kadangi jis ugdo daugybę asmenybę stiprinančių ypatybių, padeda ugdytiniams įgyti vertingiausių žmoniškųjų savybių, socialinės kompetencijos.

Per kūno kultūros pamokas svarbūs yra judrieji ir sporto žaidimai, muzika ir visa kita, kas skatina produktyvias emocijas. Skatinant mankštintis kartu su partneriu, grupėmis ir komandomis, didėja tarpusavio priklausomybė. Moksleiviams geriau sekasi aplinkoje, kur egzistuoja asmeniniai saitai. Jei per kūno kultūros pamokas dirbama remiantis ne tik kinesteziniais, erdvės suvokimo, bet ir tarpasmeninių santykių, žodiniiais lingvistiniais, refleksijos, muzikiniiais-ritminiais, matematiniais loginiais gebėjimais, tai moksleivius galima tikrai sudominti kūno kultūra. Kai moksleiviai turi galimybę išreikšti tai, ką žino, ką moka tokiais būdais, kokie jiems parankūs, jie labiau suinteresuoti **tobulėti ir įgyti kitų pagarbą**. Moksleiviai turi žinoti, kad gali ir kaip gali pasiekti sėkmę. Neverta papirkinėti, nes tai laikinas efektas, ugdant demokratijai, net žalingas. Įtikinant moksleivį jo darbo prasingumu, galima tikėtis teigiamų įsitikinimų, objektyvesnio savęs vertinimo. Pasiekimų vertinimo sistema reikalauja išradingumo, tobulinimo. Negalima sureikšminti vieną kurią pažymio funkciją. Mokomoji, lavinamoji, auklėjamoji, kontrolės, diagnostinė ir pažinimo pažymio funkcijos viena kitą papildo ir padeda sąmoningiau bei produktyviau doroviškai ir fiziškai tobulėti. Taigi moksleivio nusiteikimas mokytis ir lavintis, noras kokybiškai fiziškai tobulėti ir jo aktyvus dalyvavimas ugdymosi procese, šio proceso metu pasiektų įvairialypių rezultatų naudos suvokimas yra demokratėjančios kūno kultūros pamokos požymiai. Todėl pagrindinis kūno kultūros mokytojo sėkmingas veiklos modelis yra geras pamokų lygis, moksleivių bendrojo ir fizinio ugdymosi rezultatyvumas. Šiame skyriuje išvardyti kūno kultūros pamokų metodikos aspektai yra svarbūs sėkmingo fizinio ugdymo(si) organizavimo orientyrai, iššūkiams buvusiam fizinio ugdymo ir ugdymosi technologijai.

- Užduotys:**
- Aptarkite modernios fizinio moksleivių ugdymo didaktikos siūlymus.*
 - Pareikškite nuomonę apie kūno kultūros pamokos uždavinių pobūdį, žinias.*
 - Pateikite netikslingų užduočių įvairaus amžiaus mokiniams, paanalizuokite jas.*
 - Aptarkite konkrečius kūno kultūros pamokų turinio integravimo pavyzdžius, teigiamus ir neigiamus jų aspektus.*
 - Pasakykite savo nuomonę apie atskirų kūno kultūros pamokų sąveiką, perimamumą.*
 - Paanalizuokite, kuri metodo samprata ir kodėl yra jums artimesnė.*
 - Pagrįskite, kodėl fizinio ugdymo metodus turėtume sieti su bendraisiais ugdymo tikslais.*
 - Paanalizuokite, kas lemia metodo parinkimą ir pasirinkimą.*
 - Palyginkite du fizinio ugdymo metodus moksleivių aktyvinimo požiūriu.*
 - Paaiškinkite savarankiško moksleivių darbo per kūno kultūros pamoką svarbą, jo teigiamus, gal neigiamus bruožus.*
 - Pateikite kūno kultūros mokytojo elgsenos pagal modelius pavyzdžių.*
 - Aptarkite organizavimo būdų ypatumus savarankiško darbo per kūno kultūros pamokas požiūriu.*
 - Prisiminkite kūno kultūros pamoką, kurioje geriausia buvo derinamas grupinis ir individualus darbas.*
 - Pateikite pavyzdžių apie mokytojo ir moksleivių santykių įtaką fizinio ugdymosi sėmei.*
 - Aptarkite siektiną psichofizinę krūvį per atskiras kūno kultūros pamokų dalis.*
 - Pateikite bendrojo ir motorinio pamokos glaudumo pavyzdžių, aptarkite šiuolaikinius jų aspektus.*
 - Pagrįskite savo požiūrį į fizinio ugdymosi pasiekimų tikrinimą ir įvertinimą.*
 - Pateikite pripažinimo, šventimo ir atlygio už moksleivių darbą per kūno kultūros pamokas pavyzdžių, juos pakomentuokite.*

Literatūra

1. Blauzdys V. Darželinukų ir moksleivių fizinio ugdymo kaita. – Vilnius: VPU I-kla, 2001. – 63 p.
2. Gudžinskienė V. Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenimą: metodinė priemonė. – Vilnius: Petro ofsetas, 2000. – 58 p.
3. Rajeckas V. Pamoka. – Vilnius: VPU I-kla, 1997. – 56 p.
4. Šiaučiukėnienė L. Mokymo individualizavimas ir diferencijavimas: monografija. – Kaunas: Technologija, 1997. – 253 p.
5. Universaliosios ugdymo programos. – Vilnius: Leidybos centras, 1992. – 82 p.

Papildoma literatūra

1. Armonienė J., Butkus V. Moksleivių sveikatos ugdymo teoriniai ir praktiniai aspektai reformuojamoje Lietuvos mokykloje// Gamtamokslinis ugdymas bendrojo lavinimo mokykloje: IV respublikinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys. – Vilnius: Žalioji planeta, 1998, p. 5-9.
2. Dineika K. Žaidimai. – Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 2000. – 231 p.
3. Bendrojo išsilavinimo standartai (Tikslieji, gamtos mokslai, darbai ir buities kultūra, kūno kultūra): I-X klasės: projektas 2. – Vilnius: leidybos centras, 1997. – 185 p.
4. Bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir išsilavinimo standartai: Menai ir kūno kultūra XI-XII klasei: projektas. – Vilnius: Leidybos centras, 1999. – 68 p.
5. Blauzdys V. Žinių ir gebėjimų tikrinimas per kūno kultūros pamokas// Mokyklos reforma: patirtis ir problemos: III-iosios respublikinės konferencijos “Bendrojo lavinimo dalykų dėstymas reformuotoje mokykloje” straipsnių rinkinys. – Vilnius: UAB Utenos spaustuvė, 2000, p. 60-64.
6. Butkienė G. Kaip pasirinkti mokymo metodą?// Mokykla. – 1997, Nr. 11, p. 7-10.
7. Gage N., Berliner D. Mokymo metodai ir jų praktinis taikymas// Pedagoginė psichologija. – Vilnius: Alna litera, 1993, p. 307-308.
8. Jensen E. Tobulas mokymas: daugiau kaip 1000 praktinių patarimų vaikų ir suaugusiųjų mokytojams. – Vilnius: AB OVO, 1999. – 294 p.
9. Jovaiša L. Pedagogikos terminai. – Kaunas: Šviesa, 1993. – 264 p.
10. Kritinio mąstymo ugdymas: teorija ir praktika/ sudarė D. Penkauskienė. – Vilnius: Garnelis, 2001. – 126 p.
11. Kuklys V., Blauzdys V. Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos. – Vilnius: VPU I-kla, 2000. – 92 p.
12. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos. I-X klasės. – Vilnius: Leidybos centras, 1997. – 370 p.
13. Rajeckas V. Mokymo metodai. – Vilnius: VPU I-kla, 1997. – 76 p.
14. Sahlbergas P. Mokymasis bendradarbiaujant// Mokykla. – 1997, Nr. 5, p. 15-18.
15. Skerneckis J. Sporto treniruotės fiziologija. – Vilnius: LTOK I-kla, 1997. – 85 p.
16. Skurvydas A. Judesių valdymo ir sporto fiziologijos konspektai: metodinė priemonė. – Kaunas: LKKI, 1998. – 136 p.

4. KŪNO KULTŪROS PAMOKOS TURINIO ĮVAIRINIMAS

Kokie judesių susiformavimo schemų teorijos ypatumai? Kokie svarbiausi momentai pasirengimo etape lemia judesių išmokimą? Ką vadiname Bliss-Boderio principu? Kuo skiriasi naujų judesių mokymas nuo jų lavinimo? Kokia dabartinė psichologinė judesių mokymo samprata? Kokia kompleksinio fizinių ypatybių lavinimo samprata? Kokie taikytini rato metodo variantai, jų privalumai ir galimi sunkumai? Kokia atskirų fizinių ypatybių lavinimo metodika? Kaip įvardijamos kūno kultūros pamokos dalys? Kokios svarbiausios tų pamokos dalių įvairinimo nuostatos, variantai? Kokie vyrauja atskirų pamokos dalių standartai ir kaip jų išvengti? Ar kūno kultūros mokytojai kuria ir taiko edukacines naujoves?

Labai svarbu, kad kūno kultūros mokytojas vertintų ir brangintų kiekvieno ugdytinio išskirtinę ir nepakartojamą asmenybę. Todėl netinka atkakliai reikalauti iš moksleivių, kad jie dirbtų tik pagal mokytojo darbo metodus, kurie jam atrodo esą tinkamiausi. Geriau padėti kiekvienam moksleiviui susiformuoti asmeninius mokymosi būdus, patogesnius jam, o ne mokytojui. Teisūs tie mokytojai, kurie mokydami lemiamą reikšmę teikia paties mokinio aktyvumui, padėdami jam suvokti individualių ypatybių pranašumus ir trūkumus, atrasti savo mokomosios ir lavinamosios veiklos optimalius būdus. Be abejo, per pamoką neįmanoma atsižvelgti į visas psichikos ir fizinės individualias ypatybes. Ugdant akcentuojamos tos, kurios svarbiausios pamokos uždaviniams įgyvendinti. Tinkama pagalba moksleiviui galima tik žinant, kokiais motyvais jis vadovaujasi, kokius tikslus kelia, kokias priemones ir būdus nori panaudoti siekdamas fizinio ugdymosi rezultatų, kaip vertina tuos rezultatus. Toks žinojimas leidžia numatyti, kada ir kokią įtaką mokinui daryti, kokį pamokos turinį parinkti arba rekomenduoti jam pačiam pasirinkti, susiplanuoti ilgesniam mokymosi ciklui. Taigi ugdytinių individualumai lemia ir kūno kultūros pamokos turinio įvairovę. Ši įvairovė remiasi pamatiniais judesių valdymo, judesių mokymo ir fizinių ypatybių lavinimo, sveikatos stiprinimo fiziniiais pratimais, fiziologiniais ir psichologiniais, pedagoginiais jų taikymo pagrindais.

4.1. Judesių mokymo, fizinių ypatybių lavinimo įvairinimas ir įprasminimas

Ilgą laiką judesių valdymo mechanizmas buvo grindžiamas fiziologinių procesų ypatumais. Fiziologinė judesių valdymo teorija judėjimo veiksmus nagrinėja mechanškai, t.y. išžiūri žmogaus fiziologines ir mechanines ypatybes. Netradicinis, t.y. **psichofiziologinis** judesių valdymas labiau siejamas su žmogaus psichologija: akcentuojama, kad judesio atlikimo efektyvumą labiau lemia psichiniai (nuotaika, interesai, tikslai, judesio atlikimo prasmės supratimas) nei fiziologiniai veiksniai. Žinoma, kad moksleiviui atliekant judesį dalyvauja ne vienas raumuo. Dažnai būna, kad tas pats judesys atliekamas skirtingu raumenų grupių deriniu. Atliekant judesius nuolatos keičiasi raumenų būseną. Moksleiviui labai sunku susidaryti tokį judesio atlikimo planą, kurio įgyvendinimas leistų aktyvinti reikiamas, o ne pašalines raumenų grupes. Be to, sukurti tikslią programą trukdo gausi informacija, gaunama ne tik iš organizmo, bet ir iš aplinkos. Dėl šios informacijos mokinyms gali netinkamai perprasti judesių planą, o kintant sąlygoms, pavyzdžiui, žaidžiant žaidimus, nebespėja sąmoningai analizuoti situacijos. Todėl reikalinga speciali judesių technikos mokymo metodika per kūno kultūros pamokas.

Šiuo metu labiausiai paplitusi judėjimo įgūdžių susiformavimo teorija vadinama **schemų teorija**. Anot A. Skurvydo (1998, p. 68-80), ši teorija pasižymi tokiais ypatumais:

1. Kai susiformuoja judesių įgūdis, CNS susidaro **judesių atlikimo schema**. Schema – tai judesio atlikimo lankstus planas, kuris gali būti koreguojamas pagal judesių atlikimo sąlygas. Kuo lankstesnė schema, tuo vienose situacijose išmoktas judesys lengviau **perkeliamas** į kitas.
2. Kuo daugiau susiformuoja judesių atlikimo schemų, tuo lengviau galima išmokti naują judesį.
3. Kuo geresni ir **prasmingesni** ryšiai tarp atskirų schemų, tuo ilgiau moksleivių atmintyje išsilaiko motorinis įgūdis. Norint efektyviau išmokti sudėtingų judesių ar jų junginių, dažnai bandoma tam tikrus judesio elementus pagal prasmę ar panašumą sujungti į tam tikrą schemą. Pavyzdžiui, greičiau įsimenamos raidės, kai iš jų bandoma sudaryti žodžius, arba išmokus varyti kamuolį dešine ranka, lengviau jį varyti

kaire ranka. Taigi norint efektyviai susiformuoti įgūdį, būtina pirmiausia ieškoti ryšio su anksčiau išmoktais judesiais ir remiantis ankstesne patirtimi kurti naujus. Būtina mokytis **judesių kūrybos**.

4. Norint, kad greitai ir stabiliai susiformuotų motorinis įgūdis, mokymasis turi būti aktyvus, t.y. moksleivis turėtų planuoti judesio atlikimą ir stengtis planą įgyvendinti. Kitaip tariant, prieš atliekant judesį CNS turi būti būsimo judesio vaizdas, kuris vadinamas **eferentine kopija**.

5. Judesių mokymo ir tobulinimo efektyvumas priklauso **nuo nusiteikimo, įdomumo, motyvacijos bei supratimo, ką ir kaip reikės atlikti**. Jei ugdytinis pats nori išmokti judesį, to siekia ir žino, kaip tai atlikti, tai jis žymiai greičiau jį išmoks. Tiek per didelė, tiek ir per maža motyvacija neleidžia efektyviai mokytis naujų judesių ar atlikti anksčiau išmoktus sudėtingus veiksmus.

6. Tarp atliekamų judesių efektyvumo ir jų išmokimo lygio nėra tiesioginio ryšio. Jei per pamoką atrodo, kad pratimas išmoktas gerai, tai dar nereiškia jog susiformavo ilgalaikis įgūdis. Norint suformuoti judesio įgūdį, būtina įveikti 3 pagrindinius etapus: pasirengimo, judesių atlikimo ir vertinimo. Kiekvienas iš šių etapų turi įtakos judesių mokymo efektyvumui. Pavyzdžiui, kai moksleivis pamato, kad jam sekasi, tai dar labiau stimuliuoja jį toliau mokytis. Šis dėsnis vadinamas **efekto dėsniu**. Įgūdžių formavimosi tempai priklauso nuo jų susiformavimo lygio. Pavyzdžiui, kuo labiau išstobulintas judesys, tuo mažesni jo tolesnio lavinimo tempai. Neįmanoma išlavinti judesių iki visiško tobulumo. Bendrojo lavinimo mokykloje to ir nesiekama.

Rengimosi mokytis, mokymosi ir vertinimo ypatumai

Kaip ne kartą pažymėta, moksleivis greičiau ir geriau išmoks judėjimo veiksmus, jei jie jam bus **visoke-riopai prasmingi**. Pasirengimo mokytis etape galima išskirti momentus, kurie lemia judesių išmokimą: a) uždavinio suvokimas: moksleivis turėtų aiškiai suvokti, ką reikia jam atlikti nesigilinant į detales; b) metodo ir metodinio būdo supratimas: moksleivis turėtų žinoti, kaip atlikti judesius; c) judesių prognozavimas ir įsivaizdavimas: kai ugdytinis įsivaizduoja, kaip reikės atlikti judesius, pagerėja jų efektyvumas.

Kai moksleivis geba pats paaiškinti, ką ir kaip jam reikės atlikti, tada jis supranta ko iš jo norima. Aiškus atliekamų judesių paskirties ir mokymosi metodikos supratimas įmanomas, kai mokinys gauna pakankamai žinių apie motorinį veiksmą. Jeigu jis gauna per daug žinių, vaizdinių, tada jam sunku atsirinkti pagrindines ir prastėja judesių atlikimo efektyvumas - tai vadinama **Bliss-Boderio** principu. Dažnai būna, kad dėl per didelio susijaudinimo moksleivis išmoktą pratimą pradeda daryti kaip pirmą kartą, nes pradeda galvoti apie atskiras detales.

Svarbūs yra įdomumo ir nustebimo momentai. Jei pratimas yra įdomus, tai mokiniai dažniausiai jį atlieka su įkvėpimu. Įdomus gali būti ne tik judėjimo veiksmas, bet ir jo mokymosi metodika. Todėl nereikėtų, kaip dažnai dar būna, per pamokas "pažerti" vien tik daug naujų judesių. Verta psichiką kreipti ir į mokymosi metodikos ypatumus.

Naujų judesių mokymas skiriasi nuo jų tobulinimo (lavinimo): pavyzdžiui, jei judėjimo veiksmas nesudėtingas mokoma jo neskaidant į dalis. Žinoma, kurios moksleivio motorikos savybės daugiau lavinamos, tos labiau ir pagerėja. A. Skurvydas (1998, p. 73) rekomenduoja atsižvelgti į šiuos motorikos lavinimo komponentus:

- atliekamų judesių valdymo programą, t.y. į atliekamų judesių tikslus, motyvus bei būdus;
- psichikos mobilizavimo laipsnį, psichinio streso lygį (per įskaitą, varžybas moksleiviai daugiau sutelkti nei per įprastą pamoką);
- socialinę aplinką (kas jį stebi, koks mokytojo elgesys ir jo tikslas);
- fizinę aplinką (salės apšvietimas, stadiono įranga, temperatūra, laikas ir t.t.);
- dirbančių raumenų grupių specifiką, kiekį bei jų darbo režimus;
- atliekamų judesių jėgą, greitį, galingumą, amplitudę, trajektoriją bei jėgos paskirstymą;
- atliekamo darbo bei poilsio trukmę.

Taigi efektyviausia judesių mokymo **priemonė** yra tie judesiai, kurių siekiama išmokti. Kadangi yra labai daug savarankiškų judesių, tai išmokus tik kelis judesius negalima tikėtis, kad mokėsime efektyviai atlikti ir kitus. Vis dėlto, dažnai būna, kad vienomis sąlygomis išlavinta jėga ar greitumas gerai perkeliamas į kitas, atrodo, nepanašias sąlygas. Pavyzdžiui, išmokęs atsisvirti kaire koja šokant į aikštį išibėgėjus, šeštokas sėkmingai tą atlieka ir atsispyręs dešine koja. A. Skurvydas (1998, p. 74) prieina prie naujos psichologinės judesių mokymo sampratos: **kuo didesnė atliekamų judesių įvairovė, tuo blogesnis jų atlikimo efektyvumas, bet tuo ilgesniam laikui išmokstama bei išmokti judesiai efektyviau transformuojami į įvairias situacijas**.

Ypač tai būdinga vaikams ir paaugliams. Todėl šio autoriaus nuomone, jaunesniame amžiuje būtina išmokyti vaikus daug judesių, kad vėliau tų judesių pagrindu būtų galima konstruoti judesių kombinacijas.

Organizmui svarbu, kokiomis pastangomis išmokta. Jei darbo įdėta daug, tai gali pritrūkti vidinių jėgų mokytis toliau. Labai svarbu moksleiviui žinoti, kad tie mokymosi krūviai, kurie trumpą laiką leido pasiekti gerų rezultatų dar nereiškia, jog ateityje toks pat krūvis bus optimalus. Mat tų psichofizinių krūvių poveikis žmogaus organizmui yra skirtingas. Pavyzdžiui, skiriami **lavinimo, palaikymo ir atsigavimo** krūviai. Daugiausia pastangų reikia lavinti, o mažiausiai – organizmo darbingumui palaikyti. Bet jei fizinis darbingumas ypač prastas, tai ir atsigavimas gali reikalauti nemažų moksleivio pastangų. Įsidėmėtina, kad nėra tiesioginės priklausomybės tarp judesių mokymo ar tobulinimo krūvio dydžio ir mokymosi bei tobulėjimo tempų. Per dideli krūviai net gali sumažinti mokymosi efektyvumą. Be to, kuo daugiau išstobulintas judėjimo veiksmas, tuo mažesni galimi jo lavėjimo tempai. Svarbiausia, kad per kūno kultūros pamoką *greitai išmoktas pratimas* dar nerodo, jog jis ilgai išliks motorinėje atmintyje. Todėl tie moksleiviai, kurie, atrodo, prastai išmoko judesius per pamoką, **negali būti laikomi nepažangiais, nes jie išmoksta lėtai, bet kai išmoksta, tai ilgai nepamiršta.**

Demokratiška kūno kultūros pamokų metodika akcentuoja, kad svarbu moksleiviui išmokti ne tik pagrindinių kūno kultūros programoje įvardytų judėjimo veiksmų, bet dar svarbiau išmokti kurti įvairius judesių derinius. Judesių kūrybą gali skatinti: atliekamų pratimų įvairovė, net nuovargis (tada ieškoma racionalesnių judesių atlikimo būdų), pedagogo imlumas kaitai ir naujovių diegimas bei skatinimas. Pavyzdžiui, jei mokinys iš eilės atliks tą patį pratimą, tai jam reikės mažiau nervinių pastangų, mažiau galvos, bet tuomet jis labiau lavins raumenis. Jei teks pačiam kurti ar nežinos kokie bus kiti judesiai, tada ugdoma judesių kūryba. Pagal šiuolaikinę judesių mokymo sampratą moksleivis dažniau pats turėtų šalinti klaidas. Kai mokytojas mechaniškai, nepaaiškinęs atliekamo judėjimo veiksmo klaidų, šalina jas nesuprantant moksleiviui, tada ugdytinių išmoktas judėjimo derinys bus sunkiau perkeliamas į kitas situacijas. Todėl geriausia, kai mokinys pats geba surasti atliekamų judesių klaidą. Taip aktyvinamas mokinys. Jis kiekvieną judesį jaučia dviem būdais: **centrinio ir periferinio jausmu**. Periferinis jausmas kildinamas iš raumenyse, sąnariuose, sausgyslėse ir raiščiųuose esančių receptorių. Tai tikrasis judesio jausmas. Greta to prieš atlikdamas judesį moksleivis sukuria ir būsimo judesio jausmą, kuris padeda geriau atlikti judesį. Tas centrinis jausmas, kaip esame minėję, vadinamas eferentine kopija. Kai ugdytinis iš anksto planuoja, kaip reikės atlikti judesius ir to *aktyviai siekia*, tada gerėja atliekamų **judesių kokybė**.

Nereikėtų pamiršti judesių mokymo ar tobulinimo **krūvių efektų sumavimosi**. Fiziologai teigia, kad jei kuri organizmo funkcija ar elementas yra labiau apkrautas pratybių metu, tai tas ir laimi “kovą” dėl galutinio efekto. Mat dažnai vyraujantys krūviai pasiglemžia kitų nedidelių krūvių efektą, t.y. kuria savo efektą kitų krūvių sąskaita. Pavyzdžiui, jei akcentuotas jėgos išvermės lavinimas, tai galutinis efektas ir bus jėgos išvermės rodiklių pagerėjimas.

Esame ne kartą akcentavę, jog ugdytinui yra artimesnė tam tikra mokymosi sritis, gebėjimai. Todėl individualizuojant mokymąsi, kaip ir fizinių ypatybių lavinimąsi, reikėtų **labiau akcentuoti igimus privalumus**, o ne neišlavintas ypatybes. bet tai nereikėtų suprasti, jog nesiekiantys sportinio meistriškumo moksleiviai galėtų visiškai atsisakyti psichomotorinės srities ar kinestezinių gebėjimų lavinimo, akcentuotai plėtoti tik refleksijos, tarpasmeninių santykių ar žodinius lingvistinius gebėjimus ir panašiai.

Gerai kai pratimo technikos mokoma koncentruotai: per kūno kultūros pamoką, pamokų ciklą kiekvienas moksleivis pakartoja tiek kartų tą pratimą, kad jis užsifikuotų ir motorinėje atmintyje. Tada atliekami judesiai būtų stabilesni. Tam pasiekti pasitelkiamos įvairios judesių vertinimo sistemos ir būdai. Moksleivis turi turėti konkretų tikslą – pasiekti galutinį rezultatą. Rezultatas skatina ugdytinį judėjimo veiksmą atlikti techniškiau. Kaip esame minėję, humanistinio ugdymo šalininkai mano, kad labiau reikėtų akcentuoti ir būtinai vertinti vyksmą, o ne rezultatą. Mes galvojame, kad šalies bendrojo lavinimo mokyklose esama fizinio ugdymo situacija dar verčia **vertinti ir rezultatą**, o jo sandų yra įvairių. Mokymo žinovai nėra vieningi dėl vertinimo procedūros. Vieni teigia, kad moksleiviui įvertinimą reikia pasakyti tuoj pat po atlikto judesio. Kiti rekomenduoja šiek tiek palaukti, kol moksleivis susitvarkys, sukaupta dėmesį ir tik tada pradėti aiškintis. Pavyzdžiui, po šuolio į tolį sugrįš į eilę ir tik tada kalbėtis su juo, o ne tik ką išlipus iš šuoliaduobės.

Čia aptarti kai kurie psichobiologiniai judėjimo mokėjimų ir įgūdžių formavimosi ypatumai. Judesių mokymo žinovai pirmiausia atskleidžia fiziologinius šių mokėjimų ir įgūdžių pagrindus. Kartu akcentuoja ir psichinių procesų indėlį ne tik pasirengimo, bet ir mokymo, tobulinimo ir vertinimo etapuose. Todėl ir kalbama apie moksleivio psichobiologinius procesus, jų sąveikos reikšmę mokantis naujų judesių, juos lavinant. Itin akcentuojamas besimokančiojo aktyvumas, veiklos prasmingumo suvokimas.

Pagrindiniai fizinių ypatybių lavinimosi ypatumai

Literatūroje lietuvių kalba randame terminų maišatį: fizinės ypatybės “ugdamos”, “lavinamos”, “tobulinamos”, “vystomos”.

Ugdymo sąvoka yra daugiaprasmė, labai plati. Ją į lietuvių pedagogikos terminiją įvedė S.Šalkauskis. Ugdymo esmę nagrinėjantys mokslininkai laikosi skirtingų filosofinių, psichologinių, edukologinių bei kultūrinių koncepcijų, įvairių specializacijų. Todėl iki šiol ugdymo sąvoka autorių įvairiai apibūdinama ir atei-tyje bus dar tikslinama.

Dabartinės lietuvių kalbos žodynas (2000, p. 868) nurodo tokias žodžio “ugdyti” reikšmes: 1)auginti, 2)auklėti, 3) plėtoti, 4) kelti, žadinti. Mokslininkų nuomone “ugdymas”, kaip mokslo terminas vartojamas tik žmonių asmenybės procesų kryptingam formavimui apibūdinti. Lietuvoje, kaip ir kai kuriose šalyse, ugdymo terminui priskiriama ne tik **bendroji** (auginimas, švietimas, mokymas, lavinimas, auklėjimas, formavimas), bet ir **siauresnės** reikšmės. Pavyzdžiui, siauresniems **reiškiniams** (kalbama apie dorovinį, darbinį, ekologinį, fizinį ir kt. ugdymą) arba net vienai kuriai nors aspekto **daliai apibūdinti** (sąžiningumui, susitvarkymui ir kt. asmenybės ypatybėms; dėmesiui, vaizduotei, mąstymui ir kt. psichikos pažinimo procesams; temperamentui, gebėjimams ir kt. asmenybės individualioms savybėms charakterizuoti). Sporto terminų žodynas (1996, p. 615) skiria šiuos pagrindinius vienas nuo kito neatsiejamus ugdymo vyksmo aspektus bei funkcijas: auginimą, mokymą, lavinimą, auklėjimą.

Iš to, kas anksčiau pasakyta, galima prieiti prie išvados, kad atskiros ar net kelių fizinių ypatybių kaitos procesą, kai buvo taikomas tikslingas ir kryptingas poveikis, geriau įvardyti tiksliau, kaip **lavinimo vyksmą**, kuris yra žmogaus psichologinis ir sudėtinis **fizinio ugdymo sandas**. Be abejo fizinių ypatybių lavinimas vyksta ne tik psichologinėje erdvėje. Tai kartu ir socializacijos procesas, kuris lavinant fizines ypatybes, gali būti sąmoningai ir tikslingai organizuotas arba pasitelkiama saviugda. Vis dėlto lavinant fizines ypatybes vyrauja psichobiologiniai mechanizmai.

Žmogaus fizinės ypatybės gali būti ir **tobulinamos**. “Tobulinimo” ir “lavinimo” terminai šiuo atveju nėra sinonimai. Mat “tobulinimas” yra aukštesnis fizinių ypatybių lavinimo lygmuo, kuris pasiekiamas didinant pastangas pagal siekiamą tikslą, naujus didesnius reikalavimus ir pasiektus rezultatus. Tobulėti – tai darytis tobulam, tobulesniam (DLKŽ, 2000, p. 848). O tobulas – tai labai geras, neturintis trūkumų (ten pat, p. 848). Todėl fizinės ypatybės gali **tobulėti** specialiai treniruojantis, t.y. valdomo pedagoginio vyksmo metu, kuris yra ilgalaikis ir sėkmingas, specializuotas ir kryptingas asmenybės fizinių, techninių, taktinių, intelekto savybių ir gebėjimų **tobulinimas** pirmiausia fiziniais pratimais. Tai gali būti sporto treniruotė ir į ją panaši kita forma. Fizinės ypatybės gali ir vystytis, kai jos kinta dėl natūralaus organizmo morfologinių ir funkcinų savybių augimo, t.y. *nebuvo specialaus poveikio iš šalies*.

Kompleksinis fizinių ypatybių lavinimas. Per kūno kultūros pamoką dažniausiai lavinamos kelios (dvitrys) fizinės moksleivių ypatybės. Jeigu apsiribotume viena, tai per dvi savaitines pamokas mokslo metų bėgyje išlavėtų ne visos pagrindinės fizinės ypatybės (greitumas, ištvermė, jėga, lankstumas, koordinacija) ir jų junginiai (greitumo jėga, greitumo ištvermė, jėgos ištvermė ir kt.). Jei būtų skiriamos ir tikrinamos namų užduotys, tada keletą savaitių galima lavinti tik vieną, dvi fizines ypatybes. Lavinamasis rezultatas, be abejo, būtų didesnis, bet padidėtų perkrovos tikimybė. Pavojus slypi iš karto kompleksiška lavinant kelias ypatybes, nes vyraujanti ypatybė gali “pasiglemžti” kitų nedidelių krūvių efektą. Pavyzdžiui, fiziologiškai išpėja, kad akcentuotai lavinant lankstumą tą pamoką greitumas gali ne tik nepagerėti, bet net sumažėti. Mat vyraujantys lankstumo krūviai gali “nuskriausti” kitus krūvius ne tik per vieną, bet ir ilgiau kaip mėnesį trunkančias kūno kultūros pamokas. Šiai lavinimo priešpriešai (interferencijai) sušvelninti rekomenduojama per pamoką atskirai iš *eilės* lavinti kelias fizines ypatybes ar jų junginius. Svarbu, kad ištvermė ar jėgos ištvermė būtų lavinamos paskutinės. Pavyzdžiui, po greitumo, pusiausvyros lavinamas lankstumas, jėga, jėgos ištvermė; po lankstumo lavinama jėga ir ištvermė.

Fizinės ypatybės lavėja ir mokantis pratimų technikos. Tai gali būti glaudžiai **integruotas** procesas, būdingas pradinukams ir iš dalies jaunesniems paaugliams. Kuo vyresni ugdytiniai, tuo dažniau taikomi parengiamieji (organizmo funkciniam parengtumui gerinti), pagalbiniai, imituojamieji, bendrojo lavinimo (bendrieji) pratimai **atskiroms fizinėms ypatybėms kryptingai lavinti**. Nuo IX klasės labiau ryškėja lavinamasis kryptingumas pagal atskiras fizines ypatybes, pavyzdžiui, jėgos ištvermės, o vienuoliktųjų ir dvyliktojų – jėgos. Negalima iš akių išleisti ir merginų lavinimo savitumų. Joms dažniau skiriami pratimai, kurie stiprina pilvo preso ir dubens raumenis, gerina koordinaciją (judesių grakštumą ir plastiškumą). R. Kviklienė (2001) gana plačiai išanalizavo VII-VIII klasių mergaičių fizinių ypatybių lavinimo šiuolaikinius savitu-

mus. Ji eksperimentu pagrindė originalią fizinių ypatybių lavinimo priemonių programą per lengvosios atletikos pamokas taikant krepšinio ir aerobikos pratimų kompleksus, per krepšinio pamokas – aerobikos pratimus. Ši fizinių ypatybių lavinimo aerobikos ir krepšinio pratimais programa, apimanti metinį kūno kultūros pamokų ciklą, derinant taip, kad kompleksiskai lavinamos fizinės ypatybės padėtų realizuoti mokomuosius lengvosios atletikos, krepšinio, gimnastikos, tinklinio dalykinių pamokų uždavinius, buvo pakankamai veiksminga ne tik lavinant fizines ypatybes, bet ir formuojant vertybines kūno kultūros orientacijas. Ji gerai tinka dabartinei humanizuojamai ir demokratinamai Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklai, nes eksperimento laikotarpiu ši programa veikė kaip darni, atitinkanti šiuolaikinio fizinio ugdymo sampratą, edukacinė sistema.

Atskirų moksleivių fizinių ypatybių lavinimo metodika amžiaus, lyties aspektais daug kartų aprašyta V. Kuklio, D. Radžiukyno, J. Skernevičiaus, P. Karoblio, A. Brazdžiaus, V. Urickajos, A. Zutkio, A. Skurvydo, A. Vilko ir kitų mokslininkų. V. Ivaškienė (1999) bene plačiausiai aptarė moksleivių (o ne sportininkų, kaip daugelis autorių) fizinių ypatybių lavinimo priemones ir metodiką, tačiau ir ji metodinėje priemonėje kompleksinį fizinių ypatybių lavinimą nagrinėja tik dviejuose puslapiuose. Pažymėtina, kad 1999 metais ir respublikos kūno kultūros mokytojai, kompleksiskai lavindami mokinių fizines ypatybes, specialiams pratimų kompleksams teikė mažai reikšmės. Antai jais fizines moksleivių ypatybes lavino tik 46,5 proc. apklaustųjų mokytojų, o atskirais pratimais – net 66,8 mokytojų. Judriuosius ir sporto žaidimus fizinėms ugdytinių ypatybėms lavinti žaidė 69,6 proc. pedagogų. Mokant pratimų technikos kartu buvo lavinamos ir fizinės ypatybės. Taip moksleivių darbą organizavo trečdalis mokytojų. Dalis mokytojų fizines ypatybes lavino įvairiomis priemonėmis, todėl ir atsakymų suma viršija 100 procentų.

Tyrimai ir praktika rodo, jog fiziškai silpnų moksleivių judesių technika dažniausiai būna prasta, o fizinio parengtumo pamatas – fizinių ypatybių lygis – dar žemesnis. Fizinių pratimų techniką kartais pavyksta išmokyti per kelias pamokas. Tuo tarpu greitumo, jėgos išvermės, pusiausvyros, išvermės rezultatai pastebimi ne anksčiau kaip po dviejų trijų mėnesių kryptingo mankštinimosi ar tik mokslo metų pabaigoje. Rezultatų galima tikėtis tik kruopščiai ir išmanančiai planuojant šį vyksmą: nubrėžiami artimiausi ir tolimiausi uždaviniai, ne rečiau kaip du kartus per mokslo metus įvertinamas fizinio parengtumo lygis, išsiaiškinamos galimybės įvykdyti kūno kultūros programą ir išsilavinimo standartus.

Kokios priemonės šiam reikalui tinkamiausios? Be abejo jas renkantis turima galvoje ir metodika. Aparsime specialiujų pratimų kompleksų fizinėms ypatybėms lavinti sudarymo pagrindines nuostatas taikant paprastesnius rato metodo variantus, būtent – srautinį stotinį arba srautinį ratinį. Kurios ne kurios nuostatos apskritai tinka įvairiems pratimų junginiams sudaryti, nors jie būtų atliekami ir ne rato metodu. Lietuviškoje literatūroje kartais lygiareikišmiai vartojami ir kiti šio metodo pavadinimai: “treniruotė ratu”, “ratinė treniruotė”, “ratinis metodas”. Kūno kultūros pamokas nereikėtų paversti treniruotėmis, todėl šiuo atveju yra tinkamesnis terminas “rato metodas” ir jo sąvoka. Beje, pedagogikoje reiškinių ir procesų apibrėžimui tikslingiau vartoti žodį “sąvoka”, o ne “terminas”.

Atsižvelgiant į mankštinantis dalyvaujančių raumenų kiekį, pratimas gali turėti **vietinį (lokalinį), dalinį (regioninį) arba bendrąjį (globalinį) poveikį**. Atliekant vietinio poveikio pratimus, mankštinasi beveik trečdalis visų raumenų (pavyzdžiui, judesiai tik liemeniu, rankomis arba kojomis). Veikiant daugiau kaip du trečdalius raumenų, pratimas jau bus bendrojo poveikio. Pavyzdžiui, šuoliavimas “varlyte”, ėjimas “vėžliu”, kūlvirsčiai. Jeigu mankštinama daugiau negu trečdalį, bet mažiau kaip du trečdalius muskulatūros, pratimo poveikis dalinis.

Žinoma, toks skirstymas yra kiek sąlygiškas. Mat atlikdamas tą patį pratimą, vienas mokinys priverčia dirbti trečdalį, kitas daug daugiau raumenų, nes yra nevienodai išmokę juos atpalaiduoti bei įtempti. Vis dėlto toks pratimų klasifikavimas yra labai parankus kalbant apie jų anatomicinį ir fiziologinį pamatą.

Vietinio poveikio pratimai gali gana efektyviai iš karto lavinti kelis raumenis ar nedidelę jų grupę. Geriau fiziškai parengtiems mokiniams tokie pratimai mažiau gerina širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemas, šilumos gaminimąsi ir eikvojimą.

Kiek daugiau visas organizmo sistemas treniruoja dalinio, dar labiau – bendrojo poveikio pratimai. Fizinių ypatybių lavinimo pažanga priklauso ne tik nuo mankštinamų raumenų kiekio, bet ir nuo judesių atlikimo trukmės, intensyvumo ir lavinimo kryptingumo. Parinkus tik dalinio ir bendrojo poveikio pratimų, kažin ar mokinys gebės 6-8 minutes, nors ir trumpai pailsėdamas, reikiamu krūviu juos atlikti. Matyt kompleksuose bendrojo poveikio pratimų galėtų būti mažiau, nes juos atlikus dažnai per daug pavargstama, tenka ilgai ilsėtis, o per pamokas tai nepageidautina.

Žinoma, nuovargis atsiranda ne vien dėl stiprių, bet ir dėl silpnų raumenų apkrovos. Pastarieji savaip lyg

ir stabdo stipresniųjų raumenų treniravimo efektą. Antra vertus, po bendrojo poveikio pratimo (iš karto veikiama daugiau kaip du trečdalius raumenų) susidaro palankesnės sąlygos įvairioms išvermės rūšims tobulinti, gali didėti mankštinimosi, ypač fizinio darbingumo, efektyvumas (jeigu paisoma fizinio krūvio rekomendacijų).

Taip priėjome **prie išvados**: fizinių pratimų kompleksas turi jungti mažiau bendrojo, o daugiau dalinio ir ypač vietinio poveikio pratimų. Fiziškai prasčiau pasirengę mokiniai platesnio poveikio pratimus galėtų atlikti mažesne amplitude, lėčiau. Pratimus galima keisti ir kitais, lengvesniais.

Daugelis metodininkų teigia, kad pratimų kompleksai, atliekami rato ar kitais metodais, turėtų lavinti tas mokinių fizines ypatybes, kurios itin reikalingos pamokoje mokomiems pagrindiniams judėjimo veiksmams įvaldyti. Taigi **antroji išvada** būtų tokia: pratimus ir jų atlikimo metodiką derėtų parinkti taip, kad lavėtų fizinės ypatybės, padedančios greičiau realizuoti mokomuosius uždavinius.

Kurias fizines ypatybes lavinti pasirenka moksleivis, pasitaręs su mokytoju? Tam tinka ne tik bendrieji, bet ir pagalbiniai, įvairūs mokomieji pratimai, jų kompleksai. Atliekant pastaruosius galima tikėtis glaudesnės mankštinamų raumenų ir kitų funkcinių sistemų tarpusavio sąveikos. Vis dėlto nedera pamiršti, kad kai kurias fizines ypatybes, pavyzdžiui, išvermę, jėgos išvermę, lankstumą ir pusiausvyrą, tikslinga lavinti ir atskirais pratimais, ne tik jų junginiais. Tam tinka krosas, prisitraukimai prie skersinio, įvairūs parengiamieji pratimai. Pastariesiems atlikti reikia kiek daugiau laiko, jie gali sietis su mokomuoju pratimu, metodiškai įsiterpti į pagrindinės pamokos dalies struktūrą. Antra vertus, fizinių ypatybių pamatą derėtų ruošti iš anksto. Pavyzdžiui, rudenį per krepšinio pamokas jau reikėtų pradėti kryptingai lavinti lankstumą, greitumo jėgą, jėgos išvermę ir koordinaciją, t.y. ruošti mokinius greičiau ir tvirčiau įvaldyti gimnastikos rungtis.

Mokytojai ne kartą įsitikino, kad silpnesni moksleiviai tvirtėja lavinant bet kurią, net vieną fizinę ypatybę. Jiems lavinimo kryptingumas nėra toks svarbus, kaip ir tai, kiek tų fizinių ypatybių per pamoką lavinama. Kitaip yra su pajėgesniais, ypač aukštesniųjų klasių mokiniais. Atlikdami vieną vietinio poveikio pratimą (treniruojama ne daugiau kaip trečdalis raumenų), jie paprastai labiau veikia tik vieną ar dvi fizines ypatybes. Vadinas, merginų ir ypač vaikų, būsimųjų mūsų šalies karių, fiziniam parengtumui gerinti reikia didesnės atidos ir išmanymo: būtina parinkti tokius pratimus ir jų metodiką, kurie veiktų prasčiau išlavintas fizines ypatybes. Juk mokinys retai būna vienodo greitumo ir išvermės, šoklumo ir jėgos. Čia itin sunku atsispirti pagundai iš eilės kelis pratimus skirti tai pačiai raumenų grupei ir vienai fizinei ypatybei lavinti. Toks būdas ypač prasčiau parengtiems mokiniams, dažniausiai nepriimtinas: greitai pavargstama, raumenys smarkiai iškausta, mažėja domėjimasis pamokomis, prarandamas mankštinimosi džiaugsmas – vienas svarbiausių skatulių, vedančių į kūno kultūrą ir sveikatą. Kad to nebūtų, **dar viena išvada**: kitas pratimas turėtų treniruoti jau ne tą pačią raumenų grupę.

Taip įvairinant muskulatūros ir kitų funkcinių sistemų apkrovą, atsižvelgiama ir į bręstančio organizmo savitumus. Vieni raumenys galėtų dirbti, kiti tuo metu aktyviai ilsėtusi. Suprantama, po 4-6 pamokų, keičiant mokiniams jau pabodusius judesius kitais, naujas komplekso pratimas turėtų veikti tas pačias raumenų grupes kaip ir ankstesnis. Dar geriau būtų, jeigu išliktų ir tas pats jų poveikio kryptingumas: jėgos išvermės pratimus keistų kiti – jėgos išvermę lavinantieji ir pan., nes apčiuopiamų poslinkių galima tikėtis tik po 10-12 pamokų kryptingo fizinės ypatybės lavinimo.

Fizinių pratimų kompleksai ne tik efektyviai gerina ugdytinių fizinių parengtumą, bet ir apgalvotai sudaryti, gali veiksmingai stiprinti jų sveikatą, užkirsti kelią dažniausiai pasitaikančioms lėtinėms neinfekcinėms ligoms atsirasti.

Liemens muskulatūra užima didelę kūno dalį, bet palyginti su kojų, rankų raumenimis, kurie dar dažniausiai ir treniruojami, yra gana silpna. Dėl to, pasėdėjus ilgesnį laiką, greitai pavargsta nugaros, krūtinės ir pilvo raumenys. Jeigu statiška sėdėjimo poza kartojasi kasdien, o muskulatūra specialiai tam netreniruota, įvairiose stuburo dalyse (dažniausiai juosmens, sprando) gali pradėti ryškėti nepageidautini pakitimai. Dėl silpnos muskulatūros greičiau susidėvi stuburo tarpšlanksteliniai diskai, todėl suaugusieji ir mokiniai suseraga osteochondroze, ilgam praranda darbingumą. Deja, sergančių šia liga daugėja, todėl profilaktika (kaklo ir liemens raumenų stiprinimas) būtina iš mažens. Ji padeda išvengti ne tik osteochondrozės, bet ir įvairių stuburo iškrypimų.

Jau mokykliniais metais taisyklingos laikysenos formavimui, harmoningam raumenyno lavinimui dedama pastangų. Iš tiesų jos ne visada veiksmingos, ne visi mokytojai suvokia, kad tai ne vajaus dalykas, kad reikia ilgalaikių nuolatinių pastangų.

Pridurtina, kad kūno laikysena ugdoma. Tai daugiausia išmoktinis procesas, kur svarbus ir mokyklinis laikotarpis. Taisyklinga laikysena – tai ne tik estetinis pasigrožėjimas, bet ir ypač svarbi prielaida normaliai vidaus organų, sistemų veiklai ir kartu aukštam protiniam bei fiziniam darbingumui. Taigi **ketvirta išvada**:

kaklo, nugaros, krūtinės raumenų ir pilvo preso stiprinimo pratimai gyvybiškai būtini. Osteochondrozės profilaktikai, taisyklingai laikysenai formuoti tinka kaklo ir ypač liemens lenkimo į įvairias puses judesiai.

Ne visus judėjimo veiksmus mokiniai vienodai mėgsta. Tai susiję ir su lyties ypatumais. Antai jėgos išvermės pratimus labiau mėgsta berniukai, o lankstumo - mergaitės. Greitumą, šoklumą lavinantys judesiai patrauklūs mergaitėms ir berniukams, o išvermę gerinantis bėgimas daugeliui nelabai patinka. Atsiranda reikalas žadinti jų smalsumą ir čia pat mokyti vengti šabloniškumo. Taigi **penkta išvada**: pratimų komplekse nemaža dalis judesių turėtų būti įdomūs, emocingi ir nauji.

Šios metodikos nuostatos (išvados) tinka, kai pratimų kompleksas atliekamas ir rato metodu. Tuo įsitikinome, kai aštuonerius metus tyrėme mūsų parengto rato metodo varianto - srautinio stotinio metodo efektyvumą V-IX klasių moksleiviams. Kokia šio metodo esmė?

Moksleiviai suskirstomi arba patys susiskirsto į keletą (dažniausiai 4-10) nedidelių grupelių ir atsistoja specialiai paženklintose salėse ar aikštelėse vietose "stotyse". Pereidami iš vienos "stoties" į kitą, atlieka jose iš anksto numatytus fizinius pratimus. Krūvis dažniausiai reguliuojamas pagal kartojimų skaičių arba pagal laiką. Mankštintis pradeda tik nuo savo "stoties" ir iš eilės pagal laikrodžio rodyklę arba prieš ją atlieka visas "rato" užduotis (per pamoką dažniausiai atlieka 1-2 "ratus"). Atsižvelgdamas į savo fizinę būklę, pamokos uždavinius ir savo tikslus, moksleivis pratimus daro pasirinkta amplitude, tempu ir ritmu, bei intensyvumu - nuo mažo iki didelio (pulsas iki 180 tv/min), bet ne maksimaliu. Gali būti tokie variantai: viename "rate" darbo laikas kiekvienoje "stotyje" vienodas (geriausia 20-60 s mankštos ir 10-30 s poilsio); moksleivis pats pasirenka jam tinkamą pratimo atlikimo "stotyje" skaičių ir stengiasi tinkamu intensyvumu be poilsio tarp "stočių" atlikti pratimų "ratą". Taikomas tik pagrindinėje pamokos dalyje. Jis kompleksiskai lavina fizines moksleivių ypatybes, padeda siekti gero pamokos glaudumo, individualizuoti fizinių krūvių. Norėdamas taikyti srautinį stotinį metodą, mokytojas ypač gerai turi būti pasirengęs pamokai, o ugdytiniai turėtų būti sąmoningi, drausmingi. To siekti galima tik paaiškinus šio metodo paskirtį: kiekvienos "stoties" pratimų mokomąjį, lavinamąjį, socialinį ir auklėjamąjį kryptingumą, fiziologinius pagrindus, darbo ir poilsio trukmę, intensyvumą.

Iš būdingų metodikos bruožų išskirtini šie: a) užduotis moksleiviai atlieka ne tik fizinėms ypatybėms lavintis, bet ir judesiams mokytis, įgytoms žinioms plėsti ir pasitikrinti; b) nesiekiami maksimalaus krūvio (per treniruotes gali būti ir kitaip); c) "rate" yra ne mažiau kaip keturios "stotys"; d) "stotyje" gali mankštintis ir vienas moksleivis.

Taikant **srautinį ratinį** metodą moksleiviai organizuojami taip pat kaip ir srautiniu stotiniu metodu. Esminis skirtumas palyginti su srautiniu stotiniu metodu - "stočių" pratimais lavinamos tik moksleivių fizinės ypatybės, todėl pratimai atliekami didesniu intensyvumu, bet optimaliu krūviu. Mat tos pačios dienos kitą pamoką ugdytinis turi būti nedaug pavargęs, išlaikęs protinį darbingumą, nes kūno kultūros pamoka jam negali trukdyti siekiant kitų mokymo dalykų žinių. Vyresniesiems moksleiviams, pavyzdžiui, XI-XII klasių vaikinams, galima taikyti maksimalų testą (MT). Moksleivis išbando, kiek kartų jis gali atlikti "stoties" pratimą per su mokytoju sutartą visoms "stotims" vienodą laiką. Pavyzdžiui, kiek per 30 s iš atremties tupint atliko maksimalių šuolių aukštyn, kiek kartų perdavė kamuolį į sienoje nubrėžtą ratą. Tada keletą pamokų visose "stotyse" pratimai atliekami ne maksimaliu greičiu ir pastangomis. Po 6-7 pamokų, kai organizmas adaptuojasi prie krūvių, o pratimai pabosta, vėl taikomas MT ir dirbama mažesniu intensyvumu. Moksleiviai tokiems intensyviems krūviams turi būti specialiai rengti ir todėl srautinis ratinis metodas geriau tinka sporto treniruotėms.

Kai kurie aptartų metodų bruožai yra panašūs, kiti skiriasi. Per kūno kultūros pamokas jie gali įvairiai persipinti. Svarbu neskubėti kuo greičiau gerinti fizinių ugdytinių parengtumą, pamirštant humaniškumą, ugdymo demokratijai svarbą. Metodai atlieka paskirtį, jei pasiekti organizmo pokyčiai išlieka ilgai. Tyrimai rodo, jog fizinių ypatybių lygis, jų fiziologiniai ypatumai nesimankštinant keletą savaičių prarandami. Moksleivis pasirinkdamas krūvių turėtų žinoti, kad būtina pratimų įvairovė, o psichofizinį krūvį reikia didinti sistemingai, bet pamokų ciklais. Per didelės trukmės ir intensyvumo, nesistemingas psichofizinis krūvis gali moksleiviui kenkti. PD matavimas po pratimų "rato" padeda moksleiviui reguliuoti organizmo sistemų įtampą. Svarbi rato metodo variantų sąlyga - pratimų kartojimo ir krūvio apskaita, rezultatų įvertinimas (ne tik kiekybinių, bet ypač kokybinių - technikos, žinių).

Aptarti rato metodo variantai, taikomi per kūno kultūros pamokas, turi šiuos privalumus:

1. Tam tikra sistema atliekamas fizinių pratimų kompleksas pastebimai spartina visų moksleivių, nepriklausomai nuo jų fizinio parengtumo, įvairių mokymosi sričių (pažinimo, emocinės, psichomotorinės) pažangą.

2. Įgalina efektyviai lavinti fizines ugdytinių ypatybes, patikrinti jų fizinių parengtumą, pagerinti judėjimo veiksmų techniką, siekti pagrindinio kūno kultūros standartų lygmens.
3. Psichofizinis krūvis, individualizuojamas kiekvienam moksleiviui, kartu ir humanizuojamas.
4. Savarankiškai atliekami pratimai "stotyse" turi didelę auklėjamąją, mokomąją ir iš dalies socialinę reikšmę.
5. Pratimams atlikti nereikia daug vietos ir inventoriaus, specialių įrengimų.
6. Skirtingos lyties ir pajėgumo mokiniai gali mankštintis viename "rate", kartais net vienoje "stotyje", komandoje.
7. Iš karto gali mankštintis visi klasės moksleiviai.
8. Kelias pamokas iš eilės kartojamas tas pats pratimų kompleksas palengvina moksleivių ir mokytojo veiklą.
9. Greita ir objektyvi rezultatų apskaita skatina geriau ir prasmingiau dirbti per pamokas, mankštintis namie. Iš būdingų **sunkumų** minėtini šie:
 1. Pedagogas gali nukrypti į konformistinę sporto specializaciją, biologizuoti fizinių moksleivių ugdymą.
 2. Moksleiviai nejuociom gali persistengti ir pervargti.
 3. Keletą pamokų iš eilės kartojami tie patys pratimai gali pabosti, ypač paaugliams.
 4. Dėl neįprasto krūvio gali pašlyti drausmė: pamirštama "stočių" eilė, pratimo kartojimo skaičius, judesių technika, prastėja efektyvumas.
 5. Ne visada mokytojams pavyksta atskleisti aptariamų metodų daugialypę naudą, sudominti jais ugdytinius, kad taptų bendraautoriais.
 6. Paaugliai gali kelti mokytojui nepagrįstų reikalavimų: po darbo "stotyse" atlyginti jų mėgstamu krepšiniu, nors tuo metu, pavyzdžiui, vedamos gimnastikos pamokos.
 7. Aukštesniųjų klasių mokiniai, ypač vaikinai, gali net atsisakyti srautinio stotinio metodo, siekti tik pramoginio pamokos turinio.

Be abejo, aptartų metodų sėkmę lemia ne tik išskaičiuoti privalumai ir sunkumai, bet ir giliai įsisąmonintas moksleivio bei mokytojo poreikis ieškoti, pagaulumas naujovėms, dalyko išmanymas. Gerai, kad srautinį stotinį metodą dar tebetaiko 77,0 proc. šalies kūno kultūros mokytojų (1999 m. apklausa). Apie srautinio stotinio metodo taikymą plačiau galima paskaityti V. Blauzdžio leidinyje "Fizinių pratimų kompleksai V-XII klasei".

Dėl šio leidinio ribotos apimties aptarsime tik svarbiausius **atskirų** fizinių moksleivių ypatybių lavinimo metodikos bruožus. Beje, ir literatūros šiais klausimais yra daug.

Greitumas labiausiai lavėja nuo 8 iki 13 metų. Kadangi visos trys greitumo reiškimosi formos viena nuo kitos nepriklauso, todėl kiekviena iš jų lavinama skirtinga metodika. Tik šiek tiek laiko per pamoką skiriama psichomotorinės reakcijos greičiui lavinti, nes tai daugiau įgimtas gebėjimas. Naudojami startai iš įvairių padėčių, pratimai ir žaidimai su daugiau kamuolių, susiję su reakcija į netikėtą signalą. Lavinant judesių greitį parenkami pratimai turi atitikti tris sąlygas:

1. Būti tokie, kad galima būtų atlikti maksimaliu greičiu.
2. Būti taip išmokti, kad juos atliekant visos moksleivio pastangos būtų sutelktos ne į atlikimo techniką, o į greitį.
3. Trukmė būtų tokia, kad baigiant atlikti judesius ir atsiradus nuovargiui, greitis nemažėtų. Tai 5-20 s atliekami judesiai.

Judesių dažniui didinti atliekami įvairūs šuoliukai (ant vienos, abiejų kojų, per šokdynę), specialūs bėgiko pratimai (bėgimas aukštai keliant kelius, bėgimas vietoje atsirėmus į sieną, greitas judėjimas pritūpus), pratimai su kamuoliu (greitas kamuolio metimas į sieną iš įvairaus atstumo, dviejų kamuolių metimas viena po kito į skirtingą aukštį ir jų gaudymas, tinklinio kamuolio smūgiavimas į sieną). Pratimai gali būti atliekami pagal metronomą, ritminę muziką ar garso signalus ir panašiai. Tyrimais nustatyta, kad nepriklausomai nuo treniravimosi stažo, žmogus didžiausią greitį pasiekia penktąją šeštąją sekundę. Todėl naudinga maksimaliu greičiu bėgti 5-6 s – tai startinis išsibėgėjimas. Atsižvelgiant į individualius gebėjimus bėgamos trumpos atkarpos. Poilsio pertraukėlės turėtų tiek trukti, kad kitą pratimą būtų galima atlikti nemažėjančiu greičiu. Per poilsio pertraukėles geriau daryti judesius, panašius į pagrindinį pratimą (bėgti ristele tarp bėgimų ne visu greičiu, imituoti metimą tarp metimų ne visa jėga ir t.t.). Per kūno kultūros pamoką moksleivių greitumas lavinamas iš karto po pramankštos. Pratimų kartojimo skaičius, bėgamas nuotolis numatomas atsižvelgiant į ugdytinių amžių, lytį, psichines ir fizines ypatybes. Pavyzdžiui, lavinant pradinukų greitumą, atsižvelgiama į tai, kad jų rankų jėga, judesių koordinacija mažai išlavėjusi. Jiems greitai pabosta vienodi

judesiai, šie mokiniai sunkiai diferencijuoja pratimus erdvės, laiko požiūriu, nori kuo skubiau atlikti mokytojos parodytą pratimą.

Vis dėlto greitumui lavinti per pamoką nereikėtų skirti daug laiko, nes tai labiau sportinei veiklai, o ne sveikatai svarbi fizinė ypatybė. Be to ji daugiau įgimta morfofunkcinė ypatybė, bet ją lavinant kinta ir kitos fizinės ugdytinių ypatybės: greitumo išvermė, staigioji jėga, koordinacija.

4 lentelė

Greitumo lavinimo pratimai ir jų dozavimas V-XII kl. mokiniams (V. Ivaškienė, 1999, p. 34)

| Eil. Nr. | Pratimas | V-VII kl. | | VIII-IX kl. | | X-XII kl. | |
|----------|--|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| | | Atstumas (m) | Serijos (k) | Atstumas (m) | Serijos (k) | Atstumas (m) | Serijos (k) |
| 1. | Bėgimas aukštai keliant kelius. | 10-15 | 3-4 | 15 | 4-5 | 18 | 6-7 |
| 2. | Bėgimas mojanč kojoms atgal. | 10-15 | 3-4 | 15 | 4-5 | 16 | 6-7 |
| 3. | Šuoliažingsniai. | 20-25 | 3-4 | 25-30 | 4-5 | 30-40 | 4-5 |
| 4. | Bėgimas vietoje, atsirėmus rankomis į sieną. | - | 3-x20 s, poilsis 20-40 s | - | 4-5x20s, poilsis 20-50 s | - | 5-6x20s, poilsis 20-60 s |
| 5. | Startinis įsibėgėjimas. | 9-12 | 5-6 | 9-13 | 6-8 | 10-15 | 6-9 |
| 6. | Greitėjimas iš žemo starto. | 20-25 | 3-4 | 25-30 | 3-4 | 30-50 | 3-4 |
| 7. | Bėgimas įsibėgėjus maksimaliu greičiu. | 10-15 | 3-4 | 15-25 | 3-4 | 30-50 | 4-5 |
| 8. | Bėgimas iš žemo starto. | 20-30 | 3-4 | 30-40 | 3-4 | 30-40 | 2-4 |

V. Ivaškienė rekomenduoja bėgimo maksimaliu greičiu bendrą apimtį V-VII klasių mokiniams – 120-200 m, VIII – IX kl. – 200-240 m, X-XII kl. – 220-260 m. Jos nuomone, kai bėgamas atstumas yra 40 m ir daugiau, tada įsibėgėjimui gali būti skiriama 20-25 m. po to 10 m bėgama iš inercijos ir vėl bėgama maksimaliu greičiu, arba po įsibėgėjimo 10 m bėgama iš inercijos, 10 m – maksimaliu greičiu pakaitomis, bet mažinant bėgimą iš inercijos iki keleto žingsnių.

Mokslininkai siūlo greitumą lavinti keturiose intensyvumo zonose: a) kai pratimų trukmė ir greitis artimi arba sutampa su maksimaliu – tai greitumo lavinimo zona; b) kai greitis 80-90 proc. nuo maksimalaus – tai treniruotumą palaikanti zona; c) greitis 70-80 proc. – tai atstatanti funkcinės veiklos darbingumą zona; d) greitis 50-70 proc. – tai įtraukianti organizmą į darbą zona. Bėgimo greitis apskaičiuojamas taip: pavyzdžiui, dešimtokė 100 m bėga per 16 s, tai $16 = 100 \text{ proc.}$, $90 \text{ proc.} = (16 \times 100) : 90 = 17,7 \text{ s}$; $80 \text{ proc.} = (16 \times 100) : 80 = 20 \text{ s}$; $70 \text{ proc.} = (16 \times 100) : 70 = 22,8 \text{ s}$; $50 \text{ proc.} = (16 \times 100) : 50 = 32 \text{ s}$.

Perspektyviausias amžius greitumo jėgai lavinti yra 9-12 metų. Dauguma greitumo jėgos pratimų lavina ir kitas fizines ypatybes: lankstumą, judesių koordinaciją, greitumo išvermę ir panašiai. Svarbu formuoti pradinukų ir viduriniojo amžiaus ugdytinių judėjimo gebėjimus, vadinamąją “judesių mokyklą”, t.y. išmokyti juos ne standartiškai atlikti pratimus, o mankštinantis bandyti įvairias pradines padėtis, keisti pratimo struktūrą. pavyzdžiui, kaitalioji įsibėgėjimo nuotolį, metamo kamuoliuko svorį, pradinę padėtį.

Dažniausiai greitumo jėgos pratimai atliekami taip, kad nesumažėtų judesių greitis. Ši sąlyga itin svarbi per finalines pastangas metant, stumiant, šuoliuojant. Greitumo jėgai pamokų metu lavinti tinka šuoliukai viena ir abiem kojomis, su šokdyne, šuoliai į tolį ir aukštį įsibėgėjus, nuo aukštumos į gilumą, daugiašuoliai, šuoliai su 90° posūkiu, bėgimai iš aukšto starto, pratimai su kimštiniais kamuoliais, daugkartiniai šuoliukai maksimaliai pašokant aukštyn, greitai tūpimai ant vienos ir abiejų kojų, kamuoliuko metimai, rutulio stūmimai, judrieji žaidimai.

Pratimą moksleiviai turėtų atlikti techniškai taisyklingai. Todėl iš pradžių pratimas atliekamas lėčiau. Po to maksimaliu dažnumu. Baigus pratimą staigiai nesustojama, o lengvai nubėgama į priekį.

Lavinant greitumą ir greitumo jėgą įvairiomis estafetėmis ir atskirais pratimais labai svarbu numatyti situacijas, kurios gali provokuoti moksleivių traumas. Kadangi ugdytiniai turi sutelkti visą dėmesį į greitą ir tikslų pratimo atlikimą, būtina išvengti juos trikdančių momentų: netikėtai riedančio kamuolio, pasimaišančio mokinio, triukšmo, nedrausmingumo ir grubumo žaidžiant. Mokiniai turi žinoti: kaip grįžti į pradinę padėtį, kad kitiems netrukdytų; kaip finišuoti, kad nesužalotų prieš jį išbėgusį komandos narį; kaip saugiai perduoti kamuolį, bėgant maksimaliu greičiu ir panašiai.

Traumoms išvengti labai svarbu ne tik tinkamai organizuoti moksleivių veiklą, bet ne mažiau svarbu parengti organizmo sistemas staigiems judesiams. Todėl būtina speciali pramankšta. Tada lengviau išvengti raiščių, sausgyslių įtrūkimų, raumenų patempimų, įbrėžimų, išnirimų, sumušimų, kaulų lūžių. Šiuo, kaip ir visais atvejais, būtina griežtai paisyti saugos taisyklių.

Koordinacinių gebėjimų lavinimas labai priklauso nuo mokėjimo greitai išmokti ir tikslingai atlikti įvairaus sudėtingumo judesius. Pagrindiniai koordinacinių gebėjimų požymiai yra taisyklingumas, greitumas, racionalumas, išradingumas. M.Katinas (1999) siūlo skirti koordinacinius gebėjimus ir judesių koordinaciją. Judesių koordinaciją minėtas mokslininkas sieja su technikos elementų įvaldymu. Kartu pažymi, kad greitas, racionalus judesių įvaldymas ir atlikimas negalimas be tam tikrų koordinacinių gebėjimų lygio. Greitai atliekami judesiai sudėtingose situacijose rodo moksleivio vikrumą – fizinę ypatybę. Be to neretai kokybiškai pratimui atlikti reikia stabilios pozos, t.y. gebėti išlaikyti kūno padėties pusiausvyrą. Todėl statinė ir dinaminė pusiausvyra yra svarbi moksleiviui fizinė ypatybė, kaip ir vikrumas, judesių koordinacija *sudarancios koordinacinių gebėjimų turinį*. Taigi koordinaciniai gebėjimai yra plačiausia ir bendriausia sąvoka ir reiškiny. Čia verta pažymėti, kad dabar mokslas sukaupe naujų žinių apie žmogaus judesių realizavimo savitumus. Jau nebegalima visų judesių apibūdinti “grynomis” fizinėmis ypatybėmis, nes tokių vis sunkiau rasti. Tiksliai ribas tarp fizinių ypatybių neįmanoma nubrėžti, jos yra mažiau dar daugiau susijusios. Tokia yra ir koordinacinių gebėjimų struktūra.

Daugumos tyrėjų nuomone, 7-11 metų laikotarpis yra pats geriausias koordinaciniams gebėjimams lavinti. Gerai jie lavinami ir nuo 14 iki 16 metų, o mažiausias efektas būna 12-13 metų moksleiviams. Bet tai nereiškia, kad pastariesiems per kūno kultūros pamokas nereikia lavinti koordinacinių gebėjimų.

Vikrumas pasireiškia atliekant: 1) pratimą ar jų junginį, kai keičiama poza ar kūno padėtis; 2) perkeliant kūną erdvėje, judant kintamomis sąlygomis; 3) derinant kelių atlikėjų veiksmus. Taigi vikrumas grindžiamas koordinaciniais žmogaus ryšiais. Kuo didesnė judesių atsarga, tuo labiau galima plėtoti vikrumą. Vikrumas gerėja nuo to, kaip tiksliai atliekantys judesius moksleiviai jaučia laiką ir erdvę. Todėl svarbu lavinti gebėjimą suvokti ir tiksliai skirti judėjimo veiksmų laiko, erdvės, jėgos ir ritmo parametrus. Pavyzdžiui, užsimerkus atlikti tikslus šuolius į tolį iš vietos pasirinktu atstumu – 50, 100, 120, 160 cm; mėtyti kimštinus, krepšinio, tinklinio kamuolius pasirinktu atstumu iš įvairių pradinių padėčių – iš viršaus, iš apačios, iš šono, atgal. Judesių koordinacijai erdvėje lavinti galima užsimerkus pakelti rankas tam tikru kampu, pavyzdžiui, 30°, 45°, 90°, 110°. Nurodytu kampu kelti liemenį, kojas; pasisukti 90°, 100°, 120°, 270° kampu; mėtyti kamuoliuką į taikinį; įsibėgėjus nušokti pasirinktą ar nurodytą atstumą; atlikti įvairius posūkius atraminių šuolių fazėse, lipti virve nestandartinėse padėtyse.

Judesių valdymas laiko požiūriu gerinamas per mokytojo nurodytą ar moksleivio pasirinktą laiką (per 5, 10, 20, 30 s, kelias minutes) einant, bėgant, šuoliuojant, mėtant, darant bendruosius, kartojant tikslumo pratimus.

Judesių koordinacijai lavinti bendruosius pratimus su daiktais ir be jų rekomenduojama pradėti iš įvairių pradinių padėčių (sėdint, gulint) ir atlikti įvairiomis kryptimis, skirtinga amplitude ir greičiu. Naudingi pratimai ant gimnastikos prietaisų, sienelės, suolo, sliugimo ir lipimo, pusiausvyros pratimai, šokių judesiai, aerobika, įvairūs pratimų deriniai.

Įvairiose gyvenimo srityse, per kūno kultūros pamokas svarbu yra išlaikyti pusiausvyrą. Pusiausvyros pratimais lavinama moksleivio vestibulinė funkcija, orientacija erdvėje, taisyklinga laikysena, ugdomas dėmesys, drąsa, mokoma greitai reaguoti į įvairius kūno pozos pokyčius. Pusiausvyros pratimai pagal atlikimo pobūdį skirstomi į *dinaminis*, *statinius* ir *mišriuosius*. Per kūno kultūros pamokas dažniausiai daromi šie dinaminiai pratimai: ėjimas, bėgimas, šuoliukai ribotame atramos plote (ant grindų linijos, suolo, buomo) ir aukštyje. Statiniai pusiausvyros pratimai atliekami išlaikant nejudamą padėtį ant abiejų ar ant vienos kojos stovint, klūpint, tupint. Tinka ir mišrieji pratimai, pavyzdžiui, einant suktis apie savo ašį, po signalo stoti į statinę padėtį. Pusiausvyros pratimus atliekant ant pakylės, reikia ypač rūpintis moksleivių sauga: po buomu patiesti paklotus, saugomą moksleivių prilaikyti už rankos. Gerai, kai saugoti išmoksta

mokiniai. Bet nereikia pamiršti, kad per didelę globa neugdo pasitikėjimo savo jėgomis, drąsos. Labai svarbu išmokti prarandant pusiausvyrą vėl ją atgauti balansuojant. Balansuojama vos pastebimais judesiais per kelio sąnarius, stovint ant rankų padėtis išlaikoma nedideliais judesiais per pečių sąnarius. Statinė pusiausvyra gali būti lavinama skirtingais pasunkinimo būdais, pavyzdžiui, psichiškas pasunkinimas – pailginama pozos išlaikymo trukmė; padidinamas prietaiso aukštis; kitas būdas – sunkinamos biomechaninės pratimo atlikimo sąlygos: mažinamas atramos plotas, dedamos natūralios kliūtys, nestabili atrama, sukamieji judesiai, po kurių reikia pereiti į statinę pozą.

Per kūno kultūros pamokas specialiai kaitaliojamos reljefo, trasos grunto, aikštės sąlygos. Išorinių sąlygų variavimas yra naudingas. Dar didesnis pasiekiamas efektas, kai varijuojami įvairūs pratimai. M. Katinas (1999) eksperimentu pagrindė, kad koordinaciniams gebėjimams lavinti tinka įvairios biomechaninės struktūros aerobikos pratimai, jų junginiai, atraminiai šuoliai su įvairias posūkiomis polėkio fazėse, o derinant juos su kitų fizinių ypatybių lavinimu, galima pasiekti gerų rezultatų. Jo atveju VII-IX klasių berniukai atliko akrobatikos pratimus (dažniausiai junginį), estafetes (atliekant gimnastikos bei akrobatikos pratimus keičiama kūno padėtis, pavyzdžiui, galva žemyn).

Apibendrinant galima pastebėti, kad lytinio brendimo metu, ypač 3-4 lytinio subrendimo stadijos mergaičių, prastėja motorikos rodikliai. Todėl koordinacinių gebėjimų lavinimą reikia labai individualizuoti. Metodikos esmė: koordinacinių pratimų atlikimo sunkinimas, naujumas. Nes kai pratimai tampa įprasti, nusistovi koordinaciniai ryšiai ir nustojama lavėti. Todėl siekiant efektyvumo, keičiamas pratimų atlikimo būdas, daromi nauji judesiai. Koordinacinių ryšių pertvarka nervų sistemai kelia didelius reikalavimus. Todėl tokio pobūdžio užduotys atliekamos pagrindinės pamokos dalies pirmojoje pusėje. Retsykiais mokinių koordinaciniai gebėjimai gali būti lavinami ir šiek tiek pavargus. Tada atsiranda būtinybė ekonomiškiau vartoti energiją, šalinti nereikalingus judesius, įsitemimus. Kad darant pratimą raumenys nebūtų be reikalo įtempti, sukaustyti, pirmiausia moksleivis mokomas racionaliai atsipalaiduoti: ne tik aiškinama ir skatinama, bet atliekami atsipalaidavimo pratimai. Pirmumas teikiamas laisviems mostams ir ritmingam gretimų raumenų grupių purtymui. Dar geriau, kai pastarieji derinami su tempimo pratimais. Jie moko atsipalaiduoti ir sudaro sąlygas organizmo atsigavimo procesams.

Pagal įdedamų pastangų pobūdį skiriamos šios **jėgos** rūšys: maksimalioji (absoliučioji ir santykinė), jėgos ištvermė, staigioji jėga (jėgos įgijimo greitis). Per kūno kultūros pamokas daugiausia lavinamos **dvi pastarosios jėgos rūšys. Nes maksimalių svorių kėlimas nesportuojantiems pagal specialias jėgos lavinimo programas moksleiviams gali būti lėtinių, riešo, apatinės nugaros dalies, pečių ir kelio sąnario traumų priežastis.** Kad to išvengti siūloma: 1) nepalikti moksleivių be mokytojo priežiūros; 2) drausti per pamoką kilnoti maksimalius svorius; 3) naudoti svorius, kuriuos mokinys gali pakelti ne mažiau 7-10 kartų. Pastaroji taisyklė dar nereiškia, kad per kūno kultūros pamokas tinka užsisodinti draugą ant pečių (raitelis) ir daryti tūpimus, o dar blogiau su raiteliu pasilenkus į priekį ir atsirėmus rankomis į sienelę – pasilenkimus pirmyn. Šiuo kartu itin pavojingas poveikis stuburo diskams.

Lavinant įvairias jėgos rūšis pratimai atliekami įjungiant stambiausius ir viršutinius kūno dalies raumenis. Per pamoką reikėtų atlikti bent 2-3 pratimus, kiekvieno pratimo po 3-5 serijas, poilsio pertrauka tarp pratimų 1-3 min. (atsigavimo pratimai). Pratimai daromi didele amplitude, bet lėtai. Svoris nuleidžiamas lėčiau nei pakeliamas. Jeigu moksleivis geba atlikti pratimą daugiau kaip 15 kartų, tai svoris didinamas apie 5-10 proc. Jei pradeda skaudėti raumenis, tai mankštinimąsi **būtina nutraukti.** Dažniausiai raumenis pradeda skaudėti ne iš karto po pamokos, bet kitą dieną. Po jėgos ištvermės lavinimo būtina atlikti atsipalaidavimo (tinka ir tempimo) pratimus, nes tada raumuo greičiau atsigauna. Per pamoką lavinama kelių raumenų grupių jėgos ištvermė, staigioji jėga. Svarbi pratimų seka: pradedama nuo pagrindinių raumenų grupių ir toliau mažėjimo tvarka iki mažesnių grupių. Per kūno kultūros pamokas geriausia tinka kartojimo metodas. Pavyzdžiui, keliamas nedidelio svorio įrankis daug kartų, kol pavargstama (svarbiausi yra paskutiniai kėlimai, todėl pratimą reikia kartoti tiek kartų, kol pajėgiama atlikti). Arba keliamas vidutinio svorio įrankis dideliu greičiu (pratimas kartojamas tol, kol pradeda gerokai mažėti atlikimo greitis, trunka 10-30 s – lavinama staigioji jėga).

Atskirą lavinimo ciklą galima taikyti ir izometrinį metodą. Įrodyta, kad mokiniams **izometrinio metodu** jėga didėja tiek pat, kaip ir darant dinaminis pratimus, o sportininkams jėga didėja net lėčiau. Jėgos ištvermei, staigijai jėgai lavinti tinka ir srautinis stotinis bei srautinis ratinis metodai. Pratimai gali būti atliekami visose arba pramaišiu keliose "stotyse". Svarbu, kad fizinis krūvis atitiktų amžiaus, lyties ir individualius ypatumus, poreikius. Pateikiame dažniausiai taikomų pratimų pavyzdžius.

Pečių lanko raumenims lavinti: 1. Atsispaudimai nuo sienos, suolo, grindų. 2. Ėjimas rankomis (part-

neris laiko už kojų). 3. Prisitraukimai prie skersinio. 4. Lipimas virve įvairias būdais. 5. Kimštinio kamuolio, rutulio metimai.

Kojų raumenims: 1. Tūpimai ant vienos, abiejų kojų. 2. Šuoliai į aukštį, į tolį, nuo pakyls, daugiašuoliai. 3. Šuoliukai per šokdynę, barjerus, gimnastikos suolelį. 4. Pasištiebimai. 5. Padėties tupint ant vienos kojos fiksavimas.

Pilvo preso raumenims: 1. Įvairūs atsisėdimai iš gulimos padėties. 2. Gulėjimas susirietus; gulint ant nugaros, kojų traukimas prie krūtinės (būtina gulėti ant paklotų!). 3. Kojų (sulenktų, tiesių) kėlimas kybant. 4. Kojų kėlimas įvairiu kampu gulint ant nugaros, “žirklės” (ant pakloto). 5. Rankų ir liemens kėlimas iš gulimos padėties.

Nugaros raumenims: 1. Išsilenkimai gulint ant paklotų, ant ožio veidu į grindis (vengti staigių ir didelės amplitudės išsilenkimų atgal). 2. Pasilenkimai pirmyn tiesia nugara stovint, klūpint ant pakloto (prieš tai būtina gerai išilti). 3. Padėčių tupint atsilošus, “plaukiko startas” fiksavimas. 4. Rutulio, kimštinio kamuolio metimas atgal.

Čia išvardyti pratimai yra tik priemonės, svarbiausia yra lavinimo metodika. Daugiausia laiko ir pastangų skiriama moksleivių pilvo preso ir nugaros raumenims lavinti, nes jie yra laikysenos pagrindas. Įsidėmėtina, kad kai kojomis siekiamos grindys už galvos; atsilenkiant, kai kojos tiesios, o rankos sunertos už galvos; pasilenkiant, kai kojos tiesios – gali būti traumuojamas stuburas. Tokia pat bėda gali ištikti atliekant pasilenkimus, išsilenkimus sėdint ant gimnastikos suolelio, ožio. Todėl šie pratimai pradžioje atliekami lengvesnėmis sąlygomis, gerai iššildomi raumenys.

Darant įtūpstus, tempimus, kelio sąnarys turi būti tiesiai virš pėdos. Tupiant su svoriais nereikėtų lenkti kelių daugiau kaip 90° kampu, kad nebūtų pažeisti kelių raiščiai. Kilnojant svorius dažniausiai traumuojama juosmeninė liemens sritis, nes suspaudžiami tarpslanksteliniai stuburo diskai (ypač juosmeninės srities 4-5 slanksteliai). Jei keliant svorius nugara apvali ir atpalaiduota, kyla traumų pavojus, jei fiksuota ir tiesi, traumų galima išvengti. Gali būti traumuojamas ir kelio sąnarys, pėdos.

Įvairi moksleivių jėga lavinama saikingai. Ypač akcentuojamas taisyklingas kvėpavimas, tinkamos pradinės pratimų padėties. Jėgos išvermei lavinti reikia daug valios pastangų, todėl moksleiviai turėtų gerai išmanyti jėgos išvermės pratimų poveikį organizmui, sveikatai, figūrai, taikomąją jėgos rūšių reikšmę gyvenime, fiziniam aktyvumui reguliuoti.

Lavinant moksleivių **lankstumą** per kūno kultūros pamokas keliami trys pagrindiniai uždaviniai: 1) sudaryti sąlygas lankstumui lavėti; 2) išlaikyti pasiektą lankstumo lygį; 3) perprasti ugdomąją ir socialinę lankstumo reikšmę.

Būtina atsižvelgti į moksleivių amžių, nes, pavyzdžiui, stuburo paslankumas bręstant didėja nuo 7 iki 14-15 metų. Dubens paslankumas šiek tiek didėja iki 11 metų.

Moksleivių lankstumui per kūno kultūros pamokas didinti naudojami **dinaminiai** (mostiniai ir spyruokliniai judesiai), **statiniai** (tam tikros padėties išlaikymas ilgą laiką, esant kraštutinei amplitudės padėčiai) bei **kombinuotieji** (mostas ir kojos išlaikymas aukščiausiam amplitudės taške) pratimai. Lavinamas **aktyvusis** (pratimas atliekamas pastangomis raumenų, nuo kurių priklauso judesys konkrečiame sąnaryje) ir **pasyvusis** (su partneriu ar svoriu įveikiant pasipriešinimus) lankstumas.

Per pamokas dažniausiai daromi bendrieji pratimai iš gimnastikos programos: pasilenkimai, lenkimai, tiesimai, posūkliai; specialieji pratimai iš lengvosios atletikos programos: užsimojimai metant kamuoliuką, kojos mostai prieš šokant į aukštį, į tolį. Dabar yra labai populiarūs tempimo pratimai, atliekami dinaminio režimu: tai *lengvi* arba *mojamieji* judesiai su trūktelėjimu trajektorijos pabaigoje. Ir vienu, ir kitu atveju juos kartojant akcentuojamas spyruoklinio judesio amortizacinis momentas. Dinaminiai pratimai atliekami serijomis, didinant judesių amplitudę iki maksimalios. Kartojimų skaičius serijoje galėtų būti iki 10-15 kartų. Kita pratimo serija atliekama po 10-15 s poilsio. Kartojimų skaičiaus ribą rodo dėl nuovargio mažėjanti judesių amplitudė. Po pratimų serijos siūlomas ilgesnis iki 2-3 min. poilsis. Trumpi tempimo pratimai nėra efektyvūs, geresni plastiški pratimai didėjančia amplitude. Mostai irgi ne tokie veiksmingi, nes tempimą lemia galūnių inercija, judesys atliekamas greitu tempu.

Darant statinį tempimo pratimą, galiniuose trajektorijos taškuose kūno grandys yra fiksuojamos 5-6 s. Tokie pratimai gali labiausiai padidinti pasyviojo lankstumo rezultata, bet neskatinanti aktyviojo lankstumo pokyčių. Statiniai tempimo pratimai atliekami didinant pozų trukmę nuo kelių iki keliasdešimt sekundžių (negalima tempti iki skausmo!). Be abejo, šiais pratimais gaunamas didesnis efektas, raumenys tempiami lėtai ir ilgai – iki 15-20 s.

Optimalus pratimo kartojimo skaičius yra individualus, bet tyrimai rodo, jog mokiniui per pamoką stu-

buro paslankumui didinti pratimą reikėtų kartoti 20-40 kartų, rankų sąnarių paslankumui didinti – 5-20 kartų, kojų sąnarių paslankumui gerinti – 10-15 kartų.

Mokslininkai įrodė, kad raumenų tempimas atpalaiduoja nervinę įtampą ir parengia kūną veiklai, todėl galėtų tapti kasdieniniu dalyku. Reguliarų raumenų tempimą reikėtų rekomenduoti bendrojo lavinimo mokyklų moksleiviams. Jo poveikis labai platus: mažina raumenų įtampą ir atpalaiduoja kūną, parengia aktyviai veiklai, gerina kraujo apytaką, saugo nuo netikėtų raumenų patempimų, padeda geriau pažinti savo kūną.

Tempiti raumenis reikia taisyklingai, t.y. kai jie atpalaiduoti ir tempiami lėtai, sutelkus dėmesį į tempiamų raumenų grupę. *Nereikėtų energingai spyruokliuoti aukštyn ir žemyn arba tempti iki aštraus skausmo.* Iš pradžių moksleiviai turėtų tempti lengvai 10-30 s, kol pavyks atpalaiduoti standžius raumenis. Taip pasirenkiama **lavinamajam tempimui**. Lavinamasis tempimas jau didina lankstumą – tempiama iki 30 s. Svarbu ritmiškai kvėpuoti. Kai lenkiamasi pirmyn iškvėpiama, o paskui lėtai kvėpuojama. Žalinga sulaikyti kvėpavimą. Jei poza trukdo normaliai kvėpuoti, vadinasi, mokinys dar neatpalaidavo raumenų, todėl reikėtų silpninti tempimą, kol galėtų laisvai kvėpuoti. Įsimintina, kad raumenis saugo **tempimo refleksas**. Kai per smarkiai įtempiamas raumuo, nervinis refleksas siunčia signalą raumenims susitraukti – raumenys stangrėja, o tai saugo nuo traumų. Jei norima įveikti tempimo refleksą, sukeliamas skausmas, nes tokie metodai plėšia raumenų skaidulas. Bendrojo lavinimo mokykloje negali būti šūkio – per kančias į žvaigždes.

Tempimo pratimai gali būti atliekami visose kūno kultūros pamokos dalyse: jie gali būti pramankštos dalis – tik **negalima siekti lavinamojo tempimo**. Jei pagrindinėje pamokos dalyje numatytas lankstumo lavinimo *uždavinys*, tai tempimo pratimai atliekami antroje šios dalies pusėje. Daromi keliomis serijomis ir derinami su atsipalaidavimo pratimais. Jei norima tik palaikyti pasiektą lankstumo lygį, tada tempimo pratimai atliekami tarp kitų ne lankstumo pratimų. Tempimo pratimai atliekami ir kai nuvargsta raumenys antagonistai. Tada pasyviojo tempimo pratimus tikslinga atlikti pagrindinės pamokos dalies pabaigoje ar baigiamojoje pamokos dalyje.

Žinotina, kad mergaičių ir merginų sąnariai yra maždaug 20-30 proc. lankstesni už berniukų ir vaikūnų. Todėl pastariesiems gali būti duodama daugiau lankstumo pratimų. Pradinukų lankstumas daugiausia lavinamas aktyviais judesiais. Padidėjus kūno masei, galima naudoti ir pasyvius bei statinius pratimus. Svarbu saugoti moksleivius nuo per didelio noro gerinti lankstumą, provokuoti traumas. To išvengti padeda gera pramankšta, pakankamas poilsis tarp pratimo kartojimų, taisyklingai atliekami pratimai, tinkama jėga įtempiami raumenys ir logiška pratimų seka. Dalis pratimų yra virtę tradiciniais, bet netaisyklingai juos atliekant (seniau į tai buvo mažai kreipiamas dėmesys, mažai tyrinėjama) po keleto metų išryškėja mikrotraumų pasekmės, o moksleivis to nesupranta. Pedagogas turi paaiškinti ugdytiniam, kad vienaip mankštinamasi sveikatai stiprinti, kitaip siekiant didelių meistriskumo rezultatų. Be to, gero fizinio parengtumo sportininkui to pratimo metodika bus saugi, o riboto lankstumo mokiniui – rizikinga. Svarbiausia išanalizuoti anksčiau iki šalies nepriklausomybės atkūrimo publikacijose skelbtą lankstumo lavinimo metodiką, **ją įvertinti humaniškumo požiūriu**. Laikantis šio požiūrio per kūno kultūros pamokas lavinant **moksleivių** lankstumą reikėtų:

1. Nepertempti kelio sąnario, kaklo ar apatinės nugaros dalies.
2. Nedaryti smarkių sukimų, šoninių spaudimų kelio srityje.
3. Netempti jau ir taip ilgų, ir dėl to silpnų raumenų, netrumpinti jau ir taip trumpų, todėl stiprių raumenų.
4. Ugdant taisyklingą moksleivių laikyseną: a) stengtis neryškinti laikysenos trūkumų: palenktos galvos į priekį, apvalios nugaros, išlinkio per juosmenį, šlaunų ir pėdų sukimo į vidų; b) daryti papildomus tempimo pratimus krūtinės, lenkiamiesiems šlaunies, blauzdos, užpakalinės ir vidinės šlaunies pusių, juosmeninės nugaros dalies raumenims stiprinti; c) dažniau stiprinti pritraukiamuosius šlaunies, pilvo preso, pečių lanko, nugaros viršutinės dalies ir tarp menčių esančius raumenis, išorinės šlaunies dalies rotatorius ir blauzdų raumenis.
5. Pratimų metu nesulaikyti kvėpavimo.
6. Vengti per didelės amplitudės judesių, dėl kurių pertempiami sąnariai, raiščiai ir sąnario kapsulė.
7. Labai atsargiai naudotis kitų moksleivių pagalba. Vengti staigių spyruoklinių judesių darant tempimo pratimus.
8. Vengti judesių, kurie itin stipriai spaudžia tarpslankstelinius diskus. Pavyzdžiui, tuo pačiu metu atsiolti ir sukti liemenį, sukti kartu liemenį ir galvą ratu, staiga atlošti galvą, gulint ant nugaros kelti abi tiesias kojas arba atsilenkiant moti koją atgal.
9. Vengti judesių, kurių metu galima sutrenkti sąnarius. Svarbu tinkamai spyruokliuoti atliekant šuoliukus.

10. Jei rizikingas pratimas taikomas kaip testas, pavyzdžiui, pasilenkimas, išsilenkimas atgal, būti-
na gerai prasimankštinti. Jei jis nebus dažnai daromas, gali nepakenkti sveikatai.

Kūno kultūros mokytojas šių humaniško lavinimosi taisyklių turėtų išmokyti kiekvieną mokinį. Svarbu
mokyti stimuliuoti valios pastangas, atsipalaidavimo būdų, pajauti laisvumą ir lengvumą. Atsipalaiduoti
padeda ir rami kalba, lengva muzika, trumpalaikis užsimerkimas, skoninga rami aplinka ir šypsena.

Ištvėrmė svarbi visaverčio gyvenimo ir sveikatos pagrindas. Vienas pagrindinių mokyklinio fizinio ug-
dymo uždavinių yra gerinti aerobinę ištvėrmę. Lavinimo metodai skiriami į dvi grupes: ištisinio darbo ir
darbo su poilsiu. Jais lavinami skirtingi ištvėrmės mechanizmai. Per kūno kultūros pamokas taikomi įvairūs
aerobinės ištvėrmės lavinimo metodai ir krūviai (5 lentelė).

Pradinukų amžius itin palankus ištvėrmei lavinti vidutinio intensyvumo zonoje. Ženkliai lavėja 9-11
metų berniukų ištvėrmė. Mergaitėms šis laikotarpis trunka iki 12 metų, o 13-14 metų mergaičių ištvėrmė
jau prastėja. 10-12 metų berniukų ištvėrmę geriausiai lavina bėgimas 2,6 m/s, o mergaičių – 2,5 m/s grei-
čiu. Tokiu krūviu leidžiama mankštintis iki 13-14 min. arba bėgti 2-3 km. Būtina atsižvelgti į tai, kad
organizmo funkcijos po tokio krūvio atsigauna per 3-5 min. Jei ištvėrmė lavinama intervaliniu metodu,
pavyzdžiui, 1 min. bėgama ir 30 s ilsimasi arba 1 min. bėgama ir 1 min. ilsimasi, t.y. santykis 1:0,5 arba 1:1,
tada tokį krūvį galima kartoti iki 10-11 kartų. Aerobinę ištvėrmę galima lavinti ir intervaliniu kartojimo
metodu, kai krūvio ir poilsio santykis 1:3, t.y. 1,5 min. krūvis – 4,5 min. poilsis arba net 1:6.

5 lentelė

Moksleivių aerobinės ištvėrmės lavinimo metodai ir fizinis krūvis (V. Liachas, 1998)

| Metodas | Krūvis | | | Poilsis | Priemonės |
|---|--|--|--|---|--|
| | Kartojimų skaičius | Trukmė | Intensyvumas | | |
| Standartinio nenutrūkstamo kartojimo metodas | 1 | Ne mažiau kaip 5- 10 min. (I-IV kl.), 10-15 min. (V-IX kl.) 15-25 min. (X-XII kl.) | Optimalus, didelis, PD nuo 120-130 iki 160-170 tv/min. | Be poilsio | Ėjimas, bėgimas, šuoliukai per šokdyne ir kt. |
| Intervalinio kartojimo metodas | 3-4 | 1-2 min. pradžioje, 3-4 min. pasitreniravus | Vidutinis iki didelio, PD 120-180 tv/min. | Aktyvus, nepakankamas poilsis | Tos pačios |
| Srautinis rato metodas ilgu nenutrūkstamu režimu | 1-3 ratai | Ratas apeinamas per 5-10 min., darbas vienoje “stotelėje” 30-60 s | Vidutinis arba mažas | Be poilsio | 1/2-1/3 maksimalaus krūvio pradžioje, o po kelių min. 2/3- 3/4 maksi- malus krūvio |
| Srautinis rato metodas intervaliniu režimu | 1-2 ratai | 5-12 min., darbas vienoje “stotelėje” 30-45 s | Labai didelis, kintamas | Poilsis tarp “stotelių” 30- 60 s, tarp ratų – 3 min. | Bėgimas, daugiašuliai, atsispaudimai, prisitraukimai, pratimai su kimštiniu kamuoliu, ant sienelės ir kt. |
| Žaidimų metodas | 1 | Ne mažiau kaip 5- 10 min. | Kintamas | Be poilsio | Judrieji ir sporto žaidimai |
| Varžybų metodas | 1 (ne daugiau kaip 4 kartai per metus) | Pagal kūno kultūros programą | Maksimalus | Be poilsio | 6, 12 min. bėgimai, 600-800 m (I-IV kl.); 1000-1500 m (V-IX kl.); 2000-3000 m (X- XII kl.) bėgimas |

Lavinant jėgos, greitumo jėgos ištvėrmę keliamas uždavinys ugdyti gebėjimą priešintis nuovargiui. Tuo
atveju reiktų parinkti tokios trukmės psichofizinį krūvį, kad moksleiviui tektų įtempti valios pastangas.
Lavinant 10-12 metų mokinių greitumo ištvėrmę leidžiama nuotolių suma – 200-250 m per pamoką. Pradi-
nukams dažniausiai taikomas tolygusis metodas, paaugliams – tolygusis ir kartotinis bei rato metodai. Vy-
resniesiems be išvardytų tinka ir intervalinis metodas.

Visas ištvermės rūšis (bendrąją, greitumo, jėgos, koordinacinę) galima pradėti lavinti jaunesniame mokykliniame amžiuje ir tęsti iki mokyklos baigimo. Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis, mergaičių ir berniukų jėgos ištvermė teigiamai kinta nuo 7 iki 12 metų, o berniukų dar ir nuo 15 iki 17 metų. Jėgos ištvermė keičiantis mergaičių amžiui beveik negerėja. Sudėtingiausia lavinti ištvermės rūšis paauglystėje. Lytinio brendimo laikotarpio pradžioje mažėja fizinis ir protinis paauglių darbingumas. Nustatyta, kad labiau fiziškai subrendusios mergaitės gali atlikti ilgesnį darbą, kuriam reikia jėgos ir greitumo, o greičiau pavargsta, kai ilgiau dirba ištvermės darbą. Geriau fiziškai subrendę berniukai gali bėgti ilgesnius nuotolius su trumpesnėmis poilsio pertraukėlėmis negu jų mažiau subrendę bendraamžiai. Labiau lytiškai subrendusioms mergaitėms galima skirti didesnę pratimo kartojimų skaičių mažesniu intensyvumu arba pailginti poilsio pertraukas tarp kartojimų, o mažiau lytiškai subrendusios mergaitės gali atlikti didesnio intensyvumo, tačiau mažesnės trukmės darbą (A. Vilkas, 1985, p. 14). Todėl dozuojant ištvermės krūvius būtina paisyti ne tik amžiaus, lyties, bet ir individualių brendimo savitumų, fizinio pajėgumo lygio. Pavyzdžiui, iki pubertetinio amžiaus (12-13 metų) moksleiviai yra ištvermingesni. Todėl jiems nors ir geriausia lavintis aerobinę ištvermę, bet dėl mažo širdies dydžio (lyginant su kūno mase) nerekomenduojamas ilgas aerobinis darbas.

Greitumo, jėgos ištvermė gali būti lavinama pirmoje pagrindinės pamokos dalies pusėje, o aerobinė ištvermė - tik antroje pusėje.

Po ilgesnio bėgimo kartais jaučiamas skausmas šone. Bėgant kraujas greitai suplūsta į galūnes. Blužnis susitraukia ir išstumia kraują į kraujagysles ir tuomet jaučiamas skausmas. Gali būti, kad kepenyse susikaukęs kraujas nepakankamai greitai varinėjamas ir atsiranda skausmas. Skausmas nepavojingas. Jo galima išvengti daugiau pasitreniravus, o prieš bėgimą reikia atlikti gerą pramankštą, bėgant taisyklingai kvėpuoti. Moksleiviai turi žinoti, ką reiškia nemalonūs pojūčiai po 1-2 min. bėgimo ("mirties taškas").

Per kūno kultūros pamokas būtina atidžiai stebėti išorinius ugdytinių nuovargio požymius, tikrinti pulsą. Įsijautęs į fizinę veiklą, ypač žaidimą, moksleivis gali greitai pervargti. Nuovargis gali būti centrinis ir periferinis. Centrinis nuovargis atsiranda sutrikus centrinės nervų sistemos ląstelių veiklai, o periferinis atsiranda dėl raumenų įtempimo. Pirminiai nuovargio požymiai yra sunkumo jausmas, raumenų įsitėmimas, odos paraudimas, dusulys, judesių koordinacijos sutrikimas ir kt. Be nuovargio neįmanoma lavinti daugelio fizinių ypatybių. Todėl atsigavimo priemonės taikomos tuoj pat atlikus pratimą ir po kūno kultūros pamokų. Atlikus lavinamąjį pratimą atliekamas atsigavimo pratimas. Tai įprasta procedūra. Vis dėlto dar retai mokytojai aptaria su moksleiviais atlikto pratimo metodiką, socialinę ir ugdomąją vertybinę naudą. Tam galima rasti laiko ir poilsio tarp pratimų metu.

Dauguma fizinių moksleivio ypatybių yra neatsiejamai susijusios su jo sveikata. Jas lavinant geriau pasirošama psichiniams ir fiziniams krūviams, gerinamos kraujotakos, kvėpavimo ir kitos sistemos. Lavinamieji pratimai ne tik stiprina bei reguliuoja, bet ir ekonomiškiau tvarko organizmo sistemų veiklą. Visa tai pasiekama tik išmanančiai ir sistemingai mankštinantis, sudarant ugdytiniams galimybę patiems aktyviai dalyvauti lavinimosi programose. Kai nėra logiškai pagrįstos fizinių ypatybių lavinimosi sistemos (dažnai tik dėl įdomumo keičiami pratimai praranda lavinimosi kryptingumą, vieną kitą pamoką "šokinėjama" nuo vienos prie kitos fizinės ypatybės, dėl pakitusios moksleivių nuotaikos ar pedagogo užmaršumo "numetamas" kamuolys ir panašiai) mažta moksleivių domėjimasis ir aktyvumas, nesulaukiama rezultato. Fizinių ypatybių lavinimosi procesas kelia įtampą, bet būtinas šiuolaikės kūno kultūros pamokos elementas. Svarbu jį naujoviškai pateikti, humaniškai organizuoti ir įprasminti. Pažymėtina, kad jau darželyje pradedamos lavinti vaikų fizinės ypatybės. Bet anot E. Adaškevičienės (1999, p. 81), svarbus dabarties uždavinys - humanizuoti fizinio ugdymo pratybas ir keisti požiūrį į vaiko asmenybę. Vaikas jau darželyje turi būti ne poveikio objektas, o lygiavertis partneris. Ugdymas darželyje grindžiamas ne prievarta, o pasitikėjimu vienas kitu, bendro tikslo siekimu.

Taigi bendrojo lavinimo mokykla tęsia ugdytinių fizinių ypatybių lavinimą, tik jam suteikdama didesnius ir prasmingesnius vertybinius akcentus.

4.2. Pamokos struktūrinių dalių turinio įvairinimas

Kūno kultūros, kaip ir kitų ugdymo dalykų, pamokos dažniausiai būna **trijų** dalių. Paprastai skiriama **parengiamoji** (pirmoji), **pagrindinė** (antroji) ir **baigiamoji** (trečioji) pamokos dalis.

Bendrosios didaktikos specialistų darbuose pirmoji pamokos dalis dažniausiai vadinama nepriekaištingai - **parengiamoji** pamokos dalis. Tuo tarpu kūno kultūros literatūroje šis terminas dar nenusistovėjęs.: neretai sinonimiškai peršami net trys pavadinimai. Visą pirmąją pamokos dalį vieni įvardija **įvadine**, kiti **įžangine** ar

parengiamąją dalimi. Ta terminų įvairovė tik daro nereikalingą painiavą, verčia kitų ugdymo specialybių (ir edukologijos, ir kitų) žmones sukti galvą dėl jų turinio ir neretai suklysti, nes kartais ir fizinio ugdymo specialistams tik iš rašinio konteksto paaiškėja, ką autorius turėjo galvoje, vartodamas vieną ar kitą terminą.

Iš pirmo žvilgsnio lyg ir jokios bėdos nėra – visi trys terminai (įvadinė, parengiamoji dalis) yra taisyklingi. Bet painiava dėl to, kad fizinio ugdymo specialistai ne visada juos vartoja ta pačia reikšme. Todėl derėtų aptarti minėtų terminų vartojimo atvejus.

Kūno kultūros atvejui tinka vartoti plačiau paplitusį pedagogikos terminą – **parengiamoji pamokos dalis**. Parengiamoji, kaip ir kiekviena pamokos dalis turi tik jai būdingą sandarą. Kartais kūno kultūros pamoka pradedama raportu, po to dažniausiai moksleiviai susipažįsta su jos pagrindiniais uždaviniais. Tai organizacinė dalis, kurią tikslinga vadinti **įvadinė dalimi**. Po to galima mokytis rikiuotės pratimų, teikti žinių. Arba iš karto po įvadinės dalies ugdytinių organizmo sistemos gali būti laipsniškai ruošiamos fiziniams krūviams. Taigi į parengiamąją pamokos dalį įeina ir pakankamai savarankiška postruktūrė – **pramankšta**. Beje, sporto terminų žodynas (1996, p. 404), atrodo, nepagrįstai atsiribojo nuo pedagoginės parengiamosios pamokos dalies turinio sampratos, mums artimą **pramankštos** terminą ir sąvoką pakeitęs parengiamosios pratybų (pamokos) dalies terminu. Taip šiuo atveju skiriamos net keturių dalių pratybos (pamokos): įvadinė (pasirengimo pamokai!), parengiamoji, pagrindinė ir baigiamoji.

Aptariamam atveju tikslinga skirti **įvadą ir pramankštą, kaip visos parengiamosios pratybų (pamokos) dalies struktūrinius sandus**. Šią išvadą grindžia pamokos struktūrinių dalių raida.

Praėjusio amžiaus XIX šimtmetyje kūno kultūros pamokų struktūra buvo labai standartinė. Štai 1813 m. švedų gimnastikos kūrėjas P. Lingas visų fizinio ugdymo pratybų metu rekomendavo vienodą pratybų metodiką: fizinį krūvį ir griežtą pratimų parinkimo tvarką (buvo laipsniškai keičiami tik atskiri pratimai). Bet šimtmečio pabaigoje tokios standartinės pamokos atsisakyta. Pažangesnę prancūzo Ž. Demeni mokymo sistemą sudarė tipinės pratimų serijos, bet pratimus ir jų tvarką jau galėjo numatyti pats mokytojas.

Ištudijavęs raumenų fiziologiją, Ž. Demeni pratyboms rekomendavo tik dinaminio pobūdžio pratimus (švedų gimnastika propagavo izometrinį mankštinimosi režimą). Itin akcentavo judesių koordinacijos lavinimą. Atliekant fizinius pratimus siūlė atpalaiduoti raumenis, kurie tuo metu neatlieka darbo. Tiesa, ši tobulesnė mankštinimosi sistema ilgą laiką neturėjo pasisekimo, nes mokykloje *buvo labai išsigalėjęs polinkis į standartinę metodiką*.

XX amžiaus paskutinio šimtmečio pradžioje Prancūzijoje išsigalėjo ir buvo išstobulinta nauja trijų dalių kūno kultūros pamokos struktūra (dabartinės pamokos prototipas), aiškiau apibrėžta visų pamokos dalių **paskirtis**. Vis dėlto pagrindinė pamokos dalis liko standartinė: numatyti tipiniai pratimai ir nurodyta griežta jų atlikimo eilė.

Kuriant sovietinę kūno kultūros pamokos struktūrą, tam tikrą įtaką turėjo ir užsienio šalių patirtis. Pirmieji bandymai nepateikė naujovių, nes stengtasi keisti tik serijos pratimo kartojimo skaičių ir pratimų tvarką. 1930 m. pradžioje Valstybinio P. Lesgafto kūno kultūros instituto dėstytojai sudarė penkių dalių kūno kultūros pamokos struktūrą. Pedagogai savo nuožiūra galėjo numatyti **pamokos dalių skaičių, laisvai keisti kiekvienos dalies turinį**. Ši pamokos struktūra buvo pagrįsta gana konkrečiais pedagoginiais uždaviniais. Atsivėrė platesnės kūrybinės veiklos išgalės: reikėjo atsižvelgti į ugdytinių ir darbo sąlygų ypatumus, suformuluoti mokymo ir auklėjimo uždavinius. Tai turėjo padėti įveikti vyravusį formalizmą ir efektyvinti moksleivių fizinį rengimą. Vėliau išsigalėjo keturių dalių pamoka. Buvo galima keisti kiekvienos dalies turinį, tačiau nebuvo leidžiama mažinti pamokos dalių skaičiaus ir keisti jų tvarkos. Pamokos kokybė šiek tiek pagerėjo, bet vis dėlto išliko atskirų jos dalių standartiškumas, griežtas pratimų priklausymas atskiroms pamokos dalims. Liko ir didžiausioji metodikos bėda: **daugumas pedagogų negebėjo tinkamai konkretinti pamokų turinio, išvengti formalizmo ir monotoniškumo**.

1950 metais į bendrojo lavinimo mokyklų praktiką įdiegta trijų dalių kūno kultūros pamokos struktūra. Kiekviena dalis turėjo tik jai būdingą sandarą. Ir šios pamokos parengiamojoje dalyje (tada vadinta ir įžangine, ir įvadine) neatsisakyta įvado: būtinos rikiuotės ir raportu, supažindinimo su pamokos uždaviniais. Humanistinės pedagogikos požiūriu tai tik iš dalies priimtina. Bendrojo ir fizinio moksleivių ugdymo kaita inicijuoja ir kūno kultūros pamokos turinio naujoves. Ir dabar trijų dalių kūno kultūros pamokos sandara lieka pagrindine, tačiau šių dalių turinio įvairinimo variantų yra labai daug. Neįmanoma jų visų išnagrinėti. Čia pateiksime tik keletą pavyzdžių, kaip pajavairinti pamoką, žadinti moksleivių domėjimąsi pratimais, integruotai teikti žinių ir ugdyti gebėjimus, ruošti ugdytinius demokratijos išbandymams ir išvengti metodikos klaidų, nepakenkti organizmo sistemoms.

Parengiamosios pamokos dalies įvairinimas

Įvadas. Čia monotonijos ir šablono išvengti nesunku, tačiau paradoksas: ši dalis pereinant į aukštesnę klasę keičiasi nedaug. Kai mokinių klasėje nedaug (pavyzdžiui, kai mokytojas dėsto tik berniukams) nebūtina juos išrikiuoti į eilę. Uždavinius galima aptarti ir sustojus ratuke. Dar geriau, kai atėjus mokytojai, patys mokiniai būna išsirikiavę į vorą po du ar tris, sustoję į du ratus, puslankiu, trikampiui, t.y. įvykdę ankstesnę pamoką mokytojo nurodytą užduotį. Įvairiai pradėjus įvadinę dalį pakeliama mergaičių ir berniukų nuotaika. Džiugi, pakili nuotaika pakelia darbingumą net 20-30 proc. Be to, sudaromos geresnės sąlygos išgirsti ir suvokti pamokos uždavinius. Pavyzdžiui, kai sporto salėje mankština kelių klasių mokiniai, išrikiavus savo ugdytinius ant tritaškio metimo linijos veidu į krepšį arba V raidės forma palengvinama jiems sukaupti dėmesį, geriau išgirsti ir aptarti pamokos uždavinius. Taigi moksleivius pagal besimankštinančiųjų skaičių, girdimumą ar tikslu pasimokyti rikiavimosi būdų galima išrikiuoti įvairiose salės ar aikštelės vietose. Dabar jie daugelį pamokų (net kelerius metus) eilėje lyg pririšti prie savo vietų.

Suprantama, kad jaunesni mokiniai turi išmokti atlikti pagrindines rikiuotės komandas ir pratimus. Bet negalima pamiršti, jog mokome antrookus ir penktokus, aštuntokes ir dešimtokes, jog nenustygstančiam jaunimui reikia įvairesnių mokymo formų ir metodų, atitinkančių jų psichikos ir fizinės galias. Todėl ir dažnas, mokytojų pamėgtas raportas praranda mokomąją paskirtį, tampa atgrasus. Kiek laiko mokyti merginas ir vaikus rikiuotės pratimų, raportuoti (kaip ir kitų judėjimo veiksmų) gali nuspręsti tik kūno kultūros mokytojas pasitaręs su savo ugdytiniais. Jie numato mokymo ir mokymosi metodus, jų derinius. Iš šalies galima rekomenduoti tik bendrą darbo kryptį, pagrindines nuostatas, pateikti pavyzdžių, pagrįsti mankštinimosi priemones ir metodus.

Pramankšta. Čia mokytojai dažniausiai kiekvieną pamoką mokinius verčia eiti ratu vis ta pačia kryptimi, kartkartėmis pajvairindami ėjimo būdą: pasistiebus, ant kulnų ir išorinių bei vidinių pėdos dalių. Didžiausias pavojus slypi čiurnos sąnariui, kai **visu svoriu** einama ant išorinių ar vidinių pėdos dalių (dažniau tą darant žalojami raiščiai, sausgyslės). Ne ką **geriau eiti ant kulnų ar iš karto be pramankštos pasistiebus, daryti didelę amplitudę spyruoklinius pasilenkimus į priekį ar atgal, atlikti spyruoklinius įtūpstus tiesiai užpakaline koja.** Šie pratimai pradžioje turi būti atliekami lengvesnėmis sąlygomis. Pavyzdžiui, stovint ant vienos kojos, kita pėda lėtai sukama ratu; pasilenkiant šiek tiek lenkiami keliai, spyruokliuojant įtūpstu lenkiama užpakalinė koja ir panašiai. Senesnės kartos mokytojai šios pratimų padėtys atrodys neįprastai, net neestetiskai. Bet jos sumažins ar net atitolins mikrotraumų pavojų, humanizuos fizinį ugdymą.

Po ėjimo dažna komanda – “Bėgte marš!”. Jeigu stadionas didesnis – būtinai visą ratą ar net kelis. Jeigu salėje – tai 3-4 ratus. O daugumai mokinių bėgti vorele – atgrasi monotonija. Nors nelenktyniaujama ir lengvosios atletikos varžybų taisyklių paisyti nereikia, vis tiek bėgama viena ir ta pačia kryptimi – prieš laikrodžio rodyklę. Sunku atsispirti įpročiui. Pasitaiko ir kitų kraštutinumų. “Kūrybingi” mokytojai bėgimą pajvairina kojų ir rankų mostais, verčia moksleivius įveikti kliūtis, net šuoliuoti, siekti krepšio lentą ir panašiai. Ugdytiniams tikrai įdomu, emocijos liejasi per kraštus, nuotaika džiugi, bet širdis vos telpa krūtinėje. Pulsas siekia net 200 tv/min! Emocingai ir greitai tempu, plačia amplitudė atliekami judesiai staigiai padidina raiščių ir sausgyslių, raumenų, kraujotakos, kvėpavimo ir kitų sistemų apkrovą. Galimi sutrikimai, net sveikatos pažeidimai. Tai siauro požiūrio į pramankštą pavyzdys. Higienos specialistų rekomendacijos tokiems mokytojams nerūpi. Šiuo atveju nepagrįstai kenčia ne tik širdis. Dažnai, pradėjus pramankštą bėgimu, smarkiai trankomi kojų ir liemens sąnariai, o kelių, dubens, čiurnos ir stuburo sąnariuose **dar nepakan-ka sąnarinio tepalo.** Tokio poveikio žalingi rezultatai kartais išlieka ilgai: po kelių metų gali atsirasti įvairių organizmo sutrikimų, apnikti ligos, pavyzdžiui, artrozė, podagra, osteochondrozė. Todėl mokslininkai, ištyrę kelis pramankštos variantus, teigia, kad net **prieš lėtą bėgimą būtinai reikia atlikti kelis bendruosius ar tempimo pratimus**, kurie paruoštų širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, raumenų ir kitas sistemas būsimam, nors iš pirmo žvilgsnio lengvam, fiziniam krūviui. Maža to, prieinama išvada, kad per *pamoką lengvas bėgimas pramankštos pradžioje neparengia organizmo funkcinių sistemų.* Lėtas bėgimas gali būti gera kraujotakos ir kvėpavimo sistemų parengimo pamoka priemone tik tada, kai jo trukmė apie 5-7 min. Bet visa pramankšta trunka tik 5-8 min., nes pamokos laikas – 45 min.

Iš to, kas pasakyta, aiškėja, kad prieš bėgimą (jei jo tikrai reikia), kad ir lengvą, **būtina atlikti keliolika judesių stuburo ir kojų sąnariams parengti.** Tai tempimo pratimai, neintensyvūs mostai kojomis, pasistiebimai, pasilenkimai. Jie didina sausgyslių ir raiščių elastingumą, padeda išvengti įtūpimų ar dar didesnių traumų. Apmaudu, kad senesnės kartos kūno kultūros mokytojai be bėgimo net neišsivaizduoja pramankštos. Kitas nehumaniškos metodikos pavyzdys – judrieji žaidimai vietoje pramankštos. Tik retais

atvejais prieš žaidžiant judrųjį žaidimą nereikia pramankštos. Judrieji žaidimai gerai tinka kaip mokymo ir lavinimo priemonė pagrindinėje dalyje, kaip atsigavimo priemonė – baigiamojoje pamokos dalyje. Dar atsiranda specialistų, kurie pramankštai paįvairinti siūlo srautinį stotinį metodą. Šiuo kartu neįmanoma sudaryti tinkamos pratimų sekos, nes vieni mokiniai pradeda mankštinti dubens, kiti – pečių juostos, treči – čiurnos, ketvirtai – kaklo raumenis ir t.t., neišvengiant laikytis sunkinimo taisyklės. Todėl įvairinimas dėl įdomumo gali būti ir nehumaniškas, net žalingas.

Įvairovės galima siekti kaitaliojant mokinių organizavimo būdus – individualųjį, grupinį, frontalųjį. Pavyzdžiui, įgirusi tradicija per lengvosios atletikos pamokas bėgti ratu, o pratimus būtinai atlikti einant ar stovint ratuke. Galima pasimankštinti stovint poromis, trejetais, įvairiai susikibus rankomis ir t.t. Tiesa, kai ugdytiniai į kūno kultūros pamoką ateina labai emociingi, išsišėlę, įdomesnis pratimų atlikimo metodinis būdas ar tvarka dar labiau skatins emocijas. Todėl moksleivių organizavimo būdo ir pratimų atlikimo metodinio būdo parinkimas lems pamokos sėkmę. Tik patyręs pedagogas geba greitai susiorientuoti.

Taigi parengiamoji kūno kultūros pamokos dalis gali ir turi būti įvairinama: **keičiant mankštinimosi vietą, rikiuotės formą, mokinių organizavimo būdą, pratimus, pramankštos vedėją. Dažniausiai jos trukmė: 5-8 minutės.**

Mūsų tirta parengiamoji kūno kultūros pamokų dalis 5 klasėse nepagrįstai buvo ilginama 21 kartą (20,2 proc. tirtų klasėse pamokų), o 6 klasėse – 24 kartus (25,3 proc.). Įvadinė dalis dažniausiai buvo standartiška, nuobodi. Nešiuolaikiškai formuluoti pamokos uždaviniai: “Šiandien žaisime krepšinį”, “Bus gimnastika” ir pan. Pramankštos metu vyravo tradiciniu tapęs frontalus mokinių organizavimo būdas (5 klasėse – 100 proc., 6 klasėse – 78,7 proc. tirtų pramankštų, skirtumas statistiškai ženklus $p < 0,05$). Maža pratimų įvairovė. Retai taikyti raumenų tempimo pratimai (5 klasėse – 9,6 proc., 6 klasėse – 3,2 proc. tirtų pramankštų). Pramankštos turinys daugeliu atvejų (5 klasėse – 98,1 proc., 6 klasėse – 93,6 proc.) buvo derintas prie pagrindinės pamokos dalies uždavinių. Tik kažkodėl mokytojai yra labai pamėgę gaišti laiką moksleivių perrikiavimams po pramankštos. Tik vieną kartą 5 klasėje ir tris kartus 6 klasėje mokiniams neteko naujai persirikiuoti pagrindinei pamokos daliai.

Laipsniškai sunkinant ir keičiant pratimus pasiekiamas reikiamas PD – 120-140 tv/min. Daug kartų fizinis krūvis buvo per didelis. Tai dažniausiai buvo bėgimo pramankštos pradžioje arba ir intensyvių bendrųjų pratimų pasekmė. Žinoma, jog bėgimas yra išvermės lavinimo priemonė, bet tai jau ne pramankštos funkcija. Deja, pramankštos psichofizinį krūvį penktokai rinkosi patys tik vieną kartą, o šeštokai ne ką daugiau – keturis kartus. Krūvis buvo norminamas tik pagal išorinius nuovargio požymius. Po pramankštos mokiniai nei karto nematavo pulso. Humanizuojant fizinį ugdymą, šios tradicijos tęsti negalima.

Šis tyrimas pakiaša mintį, jog dalis mokytojų painioja kūno kultūros pamokų ir sporto treniruočių metodiką. Dėl to ilginama pramankšta net iki 20 min. Ji kartais įgauna net fizinių ypatybių lavinimo požymių, taikomas nesaikingas psichofizinis krūvis. Tai sovietinis pramankštos metodikos tęsinys.

Pagrindinės pamokos dalies įvairinimas

Bendrosios įvairinimo nuostatos. Pagrindinės pamokos dalies sandara gana sudėtinga. Todėl jos kokybė didele dalimi priklauso nuo tinkamo mokytojo ir jo ugdytinių veiklos suplanavimo. Mokytojas pamokos plane projektuoja pagrindinę pamokos dalį, aptaria ją su moksleiviais ir pasiruošia tam reikalingą darbo vietą (kad būtų tvarka, švara, reikiamas inventorių, nubrėžtos linijos, paruošta šuoliaduobė ir pan.).

Ne mažiau svarbus ir moksleivių pasirengimas pamokai (tinkama sporto apranga ir avalynė, nusiteikimas mokytis ir pan.). Labai svarbu, kad šioje dalyje stebintys pamoką mokiniai galėtų būti šalia besimankštinančiųjų ir ne tik talkinti (teisėjauti, atlikti įvairias pagalbines užduotis), bet ir mokytis (išklaustyti užduotis, stebėti, analizuoti jas, nors praktiškai pratimų jie ir neatlieka).

Neabejojama, kad tik logiškai “galvoje” ir pamokos plane sumodeliuota pamoka, kai aiškiai apibrėžti mokomieji, lavinamieji, auklėjamieji, sveikatinimo uždaviniai, jų realizavimo priemonės ir metodai, moksleivių organizavimo būdai, fizinis krūvis, t.y. metodikos priemonės ir procedūros, bus efektyvi pamokų ciklo, pamokų etapo (tolimesnio tikslo) dalis. Modeliuodamas pagrindinę pamokos dalį mokytojas **pirmiausia iškelia tolimesnius tikslus** ir tik po to tuos uždavinius, kurie bus sprendžiami šios pamokos metu. Ne kartą tyrėjai yra įrodę, kiek svarbu moksleiviams patiems **iškelti ir suformuluoti kuo konkretesnius pamokos uždavinius**. Šioje pamokos dalyje dažniausiai realizuojami 2-3 (jei pavyksta juos smulkiau detalizuoti) mokomieji uždavi-

niai, 2-3 fizinių ypatybių lavinimo uždaviniai. Žinoma, kuo mažiau iškelta uždavinių, tuo daugiau laiko ir pastangų lieka jiems įgyvendinti. Tyrimais įrodytas dalykinių kūno kultūros pamokų pranašumas prieš kombinuotąsias pamokas. Praktikoje negalima atsisakyti ir technikos veiksmų mokymo iš bent dviejų kūno kultūros programos skyrių, nes kartais kitaip suplanuoti dalykinį turinį neleidžia darbo sąlygos.

Maksimalus fizinis ir ypač protinis ugdytinių darbingumas yra trumpalaikis. Šis veiksnys lemia pagrindinių pamokos uždavinių realizavimo eiliškumą. Sudėtingesnių fizinių pratimų tikslingiau mokyti tik ką po pramankštos. Tada mokiniai ne tik geriau ir greičiau išmoksta, bet ir mažiausiai gauna traumų, gerėja požiūris ir motyvacija kūno kultūrai. Todėl pagrindinėje pamokos dalyje ypač ryškiai turi atsiskleisti mokymo ir lavinimo diferencijavimas ne tik lyties aspektu, bet ir atsižvelgiant į jų fizinio parengtumo lygį. Neatsitiktinai bendrojo lavinimo mokyklų mokiniai renkasi mokymosi lygius. Kol kas kūno kultūrą moksleiviai mokosi baziniu (pagrindiniu) lygiu, bet tai netrukdo mokytojui fiziškai silpnesniems moksleiviams skirti lengvesnes užduotis, parinkti kitą pratimų atlikimo metodą. Tinkamai metodiškai diferencijuoti ugdytinių fizinę ir protinę veiklą, kai jų fizinės ir protinės galios labai įvairios, sunku. Mokytojams, kuriems pavyksta glaudžiau bendradarbiauti su mokiniais, pasiekia apčiuopiamų rezultatų.

Dar sudėtingiau individualizuoti ugdytinių įvairiapusę veiklą. Mokiniai pagrindinėje pamokos dalyje dėl jo ilgesnės trukmės ir turinio įvairovės turi galimybių ugdytis individualiai. Mokytojai žino daug būdų, kaip individualizuoti moksleivių darbą ir mokant naujų pratimų, ir juos kartojant, o ypač lavinant fizines ypatybes. Deja, neretai sukama lengviausiu keliu: mažai teikiama probleminių, kritinių mąstymą ugdančių užduočių, vengiama aptarti įvairiapusę užduočių vertę, o reikalaujama tik pakartoti judesius. Suprantama, kad užduoties įveikiamumo riba kas pamoką keičiasi. Mokydamiesi judesių technikos, o ypač lavindamiesi fizines ypatybes, ugdytiniai turi jausti ir tam tikrų sunkumų. Tik šie sunkumai neturi ugdytinį atgrasyti nuo fizinio ugdymosi. Tai itin aktualu mokant paauglius, mergaites. Kaitaliojant mokomąsias ir lavinamąsias užduotis galima racionaliau paskirstyti psichofizinį pamokos krūvį. Mokomųjų ir lavinamųjų užduočių apimtį didele dalimi lemia bendrojo lavinimo mokyklos atskirų pakopų kūno kultūros standartai. Antai pradinukai per kūno kultūros pamokas ir papildomojo fizinio ugdymo bei savarankiško darbo namie metu tenkina gyvybiškai svarbų judėjimo poreikį; ugdo sveikos gyvensenos nuostatą, savivoką, pasitikėjimą jėgomis; kaupia socialinę patirtį: gebėjimą bendrauti ir veikti grupėje, komandoje, paisyti taisyklių ir susitarimų; ugdo asmens brandai būtinąs savybes, atsakomybės už savo ir kitų sveikatą ir gyvybę jausmą; **puoselėja judesių kultūrą ir ugdo fizines ypatybes**. Taigi jų fizinio ugdymosi turinys yra gana platus, teikiamos pamatinės sveikatos, kūno kultūros žinios, **formuojama judesių kultūra**. V-X klasių mokinių fizinio ugdymo(si) turinys plėtėja, bet labiau ryškėja motorinių gebėjimų akcentai: pabrėžiami atskirų sporto šakų poveikio savitumai, jų ugdomasis kryptingumas, didėja turinio rinkimosi galimybės. XI-XII klasių merginos ir vaikinai turi dar didesnes galimybes rinktis ne tik dalykinį turinį, bet ir gilinti jo poveikį asmenybei. Atsižvelgiant į Valstybinių kūno kultūros standartų apibrėžtą turinį I-VI klasių mokiniams iki pusės pagrindinės pamokos dalies laiko galima būtų skirti jų fizinėms ypatybėms lavinti, VII-X klasių mokiniams iki 60 proc., o aukštesniųjų klasių merginoms ir ypač vaikinams iki 70 proc. pagrindinės pamokos dalies laiko. Šiam psichofiziniam krūviui ugdytinius reikia laipsniškai ruošti, jie turi žinoti jo optimalias apimties ribas. Svarbu krūvį reguliuoti ne tik pagal laiką, bet ir pagal intensyvumą. Tik tada jis nepakenks ugdytinių sveikatai, nekels jų protesto ir bus optimaliai veiksmingas. Kuo vyresni mokiniai, tuo daugiau laiko per pamoką užima specialios lavinimo priemonės. Pavyzdžiui, pradinukų fizinės ypatybės gana gerai lavėja jiems mokantis gimnastikos pratimų, nesudėtingų lengvosios atletikos rungčių (kamuoliuko metimų, trumpų nuotolių bėgimų, šuoliukų ir t.t.), judriųjų žaidimų judesių techniką. Bet geriau pramokti dalį **imituojamųjų** (imituojančių technikos veiksmo dalį), **pagalbinių** (sudarantių specialius technikos pagrindus), **parengiamųjų** (sporto žaidimų pratimų, kuriuos darant kartojami technikos veiksmai ir jų deriniai santykinai pastoviomis, nekintamomis sąlygomis), **pagrindinių** (tos sporto šakos pamatiniai judesiai) pratimų, juos mokiniai jau galėtų atlikti atskirų fizinių ypatybių lavinimo metodika. Taip intensyviai juos kartojant patikrinamas technikos įvaldymo lygis ir labiau lavėja fizinės ypatybės. Ir vieno, ir kito lygio siekiama, atsižvelgiant į Valstybinius kūno kultūros standartus. Atskirai norėtume akcentuoti siužetinių kūno kultūros pamokų svarbą. Pradinukai itin mėgsta pamėgdžioti gyvūnų elgseną, artimosios aplinkos reiškinius: vėjo gūsi, lapų kritimą ir šnaresį, grybų rinkimą, gėlės augimą ir pan. Todėl ir pramankštos metu, ir per kitas pamokos dalis vaizdžiais pavadinimais pratimai, žaidimai sudaro teigiamą emocinį foną, džiaugsmą ir pasitenkinimą savo klasės veikla. Jiems dažniau reikėtų keisti pamokos vietą, rikiuotės formą ir vietą, į turinį įtraukti dainas ir šokių su ritmikos elementais, muzika. Pavyzdžiui, mokant persiristi, atlikti kūlvirščius - jie daro ne akrobatikos pratimus, o įvaldo gebėjimą neprarasti pusiausvyrą "kosmose", atsparumą "supimui laive" ir t.t. Tai kartu ir socialinė patirtis.

Pagrindinėje pamokos dalyje įvairiai persipina imituojamieji, pagalbiniai ir pagrindiniai pratimai. Prieš kiekvieną pagrindinį pratimą dažniausiai atliekami imituojamieji, parengiamieji ar pagalbiniai pratimai. Todėl šios **mokomosios dalies** sandara keletą kartų lyg ir kartojama. Pavyzdžiui, mokant kūlvirščio atgal penktokai turi išmokti tinkamai persiristi: atremtyje tupint kūno svorį perkelti tai ant rankų, tai ant kojų; persiristi atgal pastačius rankas už pečių ir grįžti į atremtį tupint; iš atremties tupint atlikti kūlvirštį atgal padedant mokytojui ar mokiniui. Šie pratimai atliekami iš karto po pramankštos, pavyzdžiui, 12 minučių. Po to 6 min. lavinama dinaminė pusiausvyra: žaidžiamas "Prasilenkimas ant gimnastikos suolo". Žaidžiant psichofizinis krūvis mažas, todėl toliau sėkmingai mokomasi lipti virve trimis veiksmis: imituojamas lipimas gulint ant nugaros (būtinai ant pakloto); kyboma ant virvės įvairiomis kojų padėtimis: žergtai (virvė tarp kojų), kojos žergtai sulenktos pirmyn (virvė tarp kojų); suglaustom kojom palengva pasikeliama kojomis pirmyn iš dešinės (kairės) nuo virvės; iš pagrindinės stovėsenos šuoliu pereinama į kybojimą, įsimojuojama kybant; paaimama kojomis virvė sėdint ant suolo, grindų ir t.t. Pramokęs parengiamuosius pratimus mokinys bando užlipti trimis veiksmis ir nusileisti. Šiam mokomajam pratimų kompleksui skiriama 12 min. Atliekami pratimai srautiniu stotiniu metodu koordinaciniams gebėjimams, lankstumui, jėgos išvermei lavinti. Galima ir kita sandara: 8 min. kartojamas jau pramoktas pratimas, po to 10 min. judriuojų žaidimu palavinamos fizinės ypatybės ir vėl 10 min. mokomasi nesudėtingų pratimų, 7 min. kompleksiskai atskirais pratimais lavinamos fizinės ypatybės. Taigi prieiname prie išvados, kad pagrindinės pamokos dalies struktūra gali būti įvairi ir sudėtinga (žr. 1 pav.). Planuojant jos struktūrą labai svarbu nepamiršti, kad: a) mokinys mokomąjį judėjimo veiksmą pakartotų bent 15-20 kartų ir tą darytų viso pamokų ciklo metu; b) keičiant lavinimo priemones, bent 10-12 pamokų išliktų jų lavinamasis kryptingumas; c) prieš atliekant pratimą ir po jo būtų teikiamos žinios, prašant paties mokinio pagrįsti, ieškoti variantų; d) psichofizinis krūvis laipsniškai didėtų ir būtų ne per didelis bei prasmingas kiekvienam moksleiviui; e) dalis moksleivio veiklos turėtų būti mokytojo valdoma, kita – mokinio pasirenkama ir savarankiška.

Pagrindinės pamokos dalies struktūrą lemia ir darbo vietos savitumai. Kai vienu metu mokosi dvi klasės, tenka dalytis inventorių, darbo vietas. Kai lauke šalta, šlapia aikštė, karšta – į visa tai atsižvelgiama planuojant pamokos turinį.

Šioje pamokos dalyje galima ir reikia išvengti monotonijos. Nors čia varijuojami pamokos elementai, bet moksleiviams parengiamųjų ir pagrindinių judesių, mokymo ir lavinimo, sveikatinimo, aktyvaus poilsio ir mankštinimosi **sąsajos** dažnai būna neatskleistos. Dar neretai pasitaiko mokinių organizavimo šablonų: dirbama tik dviejose grupėse, dažniausiai net po 10-15 mokinių kiekvienoje, užduotys neindividualizuojamos. Mokymo kokybę labai padidintų papildomos užduotys, įvairiapusio jų prasmingumo paieška. Žemesnių klasių mokiniams pravartu nurodyti ne tik pratimus ir jų atlikimo metodus, krūvio dozavimą, bet ir mokyti kritiškai mąstyti, skatinti gebėjimą adaptuotis greitai kintančiose žaidimų situacijose. **Kuo aukštesnės klasės mokinys, tuo kūrybiškesnė turėtų būti jo veikla.** Pavyzdžiui, jau III-VI klasių mokiniai gana gerai geba iš pulso nustatyti sau tinkamą pratimų atlikimo intensyvumą, o septintokai – susidaryti pratimų serijas ir jų tvarką. IX-XII klasių mokiniai įstengia sugalvoti sudėtingesnių užduočių ir susidaryti tikslesnę bei prasmingesnę lavinimosi metodiką, pavyzdžiui, atlikti tris sukinius aplink ir po to šuoliuoti viena koja tiesiai arba net "kupstais", atlikti bendruosius pratimus iš neįprastų pradinių padėčių. Lavinant moksleivių fizines ypatybes ir mokant juos technikos veiksmų, dažniausiai tokių kūrybinių užduočių trūksta. Retas mokytojas atkreipia dėmesį į tai, kad nestandartinėje, netikėtoje situacijoje mokiniai spontaniškai pasirenka neracionalų sprendimą. Dėl to juos reikėtų specialiai tam ruošti, t.y. skirti tokių judėjimo užduočių, kurios lavintų reakciją ir orientaciją, reikalautų racionaliai įveikti kliūtis ir kartu vykdytų koordinacinius bei pažinimo gebėjimus. Per kūno kultūros pamokas svarbu ugdyti analitinį mąstymą ne tik atliekant pratimą, bet ir stebint draugų veiksmus: retai prašoma paaiškinti, kodėl pratimą reikėtų atlikti taip, o ne kitaip; kokios galimos klaidos ir jų taikymo būdai. Čia vertėtų palyginti net kelių mokinių veiksmus. Pravartu panagrinti judesių atlikimo piešinius, iliustracijas, maketus ir pan. Paaugliai jau geba pasirinkti sau tinkamą metodiką, pastebėti esmines klaidas, net logiškai pagrįsti draugų veiksmus. Žinoma, iš pradžių tikslinga jiems nurodyti įvairius orientyrus. Psichologai pastebėjo, kad sąmoningai sukelti judesių vaizdiniai (prieš pratimą mintyse atliekami judesiai, sutelkiant dėmesį į svarbiausias būsimo pratimo fazes) ne tik padeda išmokti judesių formą, bet ir labai pagerina jų tikslumą. Įrodyta, kad jei paprastai kartojant pratimus, judesių tikslumas padidėja apie 58 proc., tai taikant ideomotorinius pratimus – dar padidėja 34 proc. Pažinimo interesus gerai ugdo integraciniai ryšiai: sociokultūriniai, tarpdalykiniai ir įprasti vidiniai fizinio ugdymo turinio ryšiai. Antai racionalią judesių techniką padeda

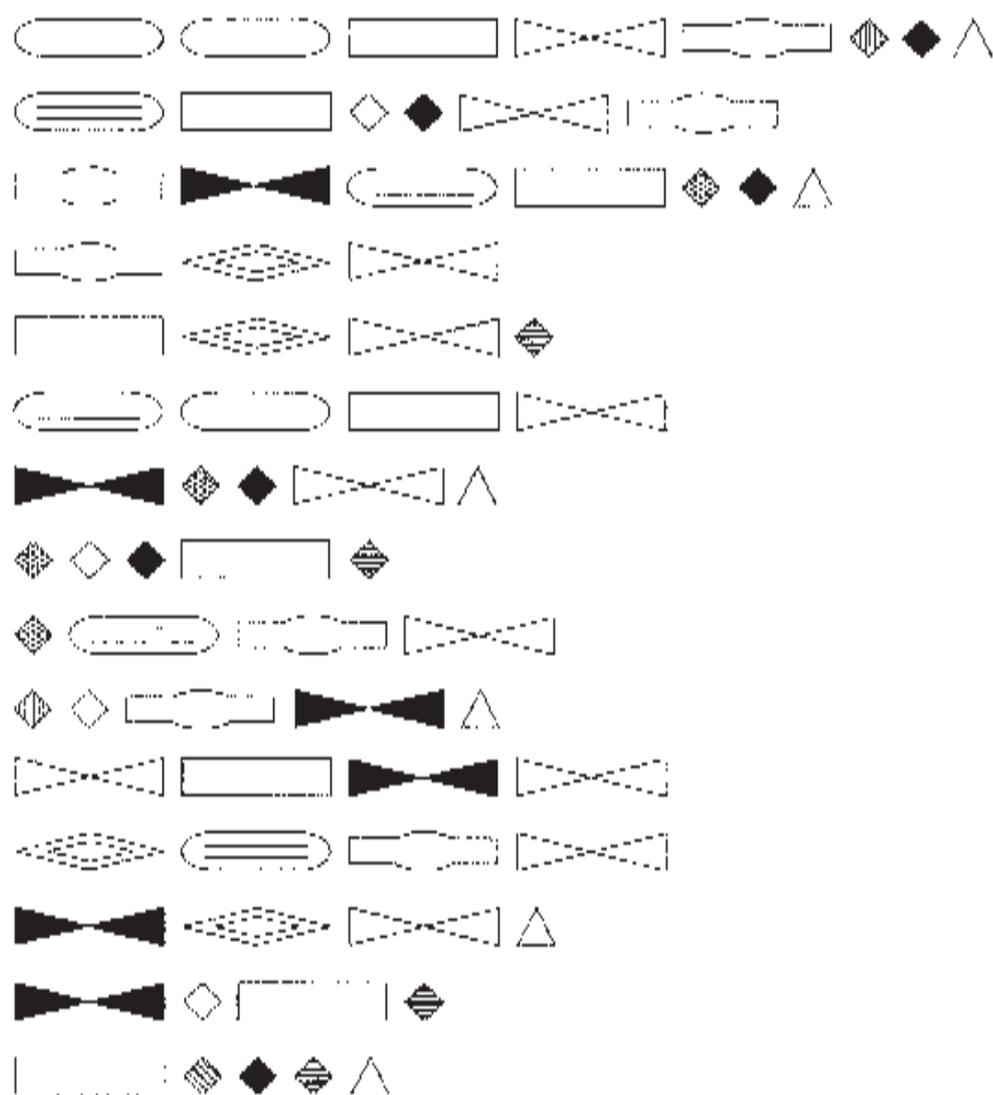
pagrįsti matematikos ir fizikos žinios, nustatant fizinių pratybų poveikį organizmui, remiamasi anatomija ir fiziologija bei psichologija. Skatintinos tiriamojo pobūdžio užduotys. Pavyzdžiui, supažindinant šeštokus su žemo starto technika pasakojama, kokią žiūrovų nuostabą sukėlė amerikiečių trenerio M. Merfio treniruojamas sprinteris Čarlzas Šerrilas, 1887 metais nuotolį pradėjęs bėgti iš žemo starto. 1896 metais per I Olimpines vasaros žaidynes amerikietis T. Berkas laimėjo 100 m bėgimą. Kitoje olimpiadoje jau visi sprinteriai buvo išmokę žemą startą. Starto kaladėlės dar labiau paryškino žemo starto privalumą. Visi Vasaros olimpinių žaidynių, regionų ir šalių, stambių varžybų nugalėtojai trumpus bėgimo nuotolius pradėdavo tik iš žemo starto. Vis dėlto jaunesnieji moksleiviai pirmiausia turi išmokyti greitai bėgti iš aukšto starto. Nes racionalus žemas startas ir startinis įsibėgėjimas galimas tik esant gana aukštam specialiajam ir bendrajam fiziniam parengtumui. Todėl V-VIII klasių mokiniai, o kai kurie ir vėliau, trumpų nuotolių bėgimą galėtų pradėti iš aukšto starto. Moksleiviams leidžiama patiems atsakyti į klausimą: ar gali greičiau bėgti žmogus, startuodamas iš žemos padėties? Kas lemia starto greitį? Po to bėgti 30 ar 50 metrų ir palyginti skirtingos starto padėties įtaką rezultatui. Tokios tiriamojo pobūdžio užduotys labai padeda ugdytiniams nustatyti tinkamą šuolių ir metimų trajektoriją, atsispyrimo ir įsibėgėjimo kryptį ir panašiai.

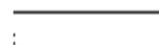
Be to, ugdytinių pažinimo interesus ugdo ir ilgesnės perspektyvinės užduotys. Pavyzdžiui, konsultuojantis su mokytoju, mokiniai parengia savarankiškų namų užduočių turinį, aptaria mankštintis per pamoką ir ciklo ar net etapo metu metodiką ir kontrolės būdus. Moksleiviai susidaro psichofizinio krūvio grafiką per pamoką, pamokų ciklą, fizinių ypatybių lavinimosi pratimų kompleksus. Probleminis mokymas, kritinio mąstymo ugdymas – tai ne vienkartinis klausimų ar užduočių teikimas mokiniams. Jo šerdis yra **probleminė situacija**, atsirandanti iš įvairių šaltinių: pasakojimų, pokalbių, klausimų, stebėjimų, mokytojo judesių rodymo, paties mokinio praktinės veiklos ir pan. Mokinys skatinamas aktyviai įveikti teorinius ir praktinius sunkumus. Taip dirbdamas jis plėtoja ir ugdomojo mokymo bei lavinimo idėjas, gerina savarankiško darbo (tiek pamokos metu, tiek namie) kokybę, išvengia per pamoką vadinamųjų prastovėjimų, gerina motorinį pamokos glaudumą.

Pažymėtina, kad iš šalies stebint ne visada matosi aiški riba tarp parengiamosios ir pagrindinės pamokos dalies. Ir tai ne trūkumas, o šiuolaikis **privalumas**. Pavyzdžiui, po pramankštos grupės be persiriikiavimo pradedamos mokojo ar lavinamojo pobūdžio užduotys. Po bendrųjų ar aerobikos pratimų komplekso tik intensyviau pradedama lavinti greitumą ir greitumo jėgą, lankstumą. Svarbu, kad šią metodiką perprastų ugdytiniai: dėmesingiau ir tikslingiau darytų pratimus, juos griežtai individualizuotų, t.y. siektų asmeninio prasingumo.

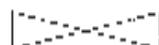
Pagrindinėje pamokos dalyje remiamasi visais fizinio ugdymo metodiniais principais: 1) sąmoningumo ir aktyvumo, 2) sistemingumo, 3) prieinamumo ir individualizavimo, 4) vaizdumo, 5) laipsniškumo (progresyvumo) principais. Taikomi visi fizinio ugdymo metodai: žodiniai, praktiniai, vaizdiniai. Kaip esame ne kartą akcentavę, šiuolaikinė moksleivių ugdymo(si) metodika ižiūri žymiai didesnę nei buvo įprasta žodinių metodų taikymo apimtį.

Kiekvienos pamokos pagrindinės dalies trukmė labai keičiasi. Tą lemia pagrindiniai pamokos uždaviniai, darbo vietos ypatumai (pavyzdžiui, po pamokos tenka keletą minučių grįžti į mokyklą, po darbo šlapiose aikštelėse nusiprausti, skubėti į budėjimą mokykloje ir t.t.), pamokos tipas (pavyzdžiui, po intensyvesnio fizinių ypatybių lavinimo tenka daugiau laiko skirti atsigavimo procesams baigiamojoje pamokos dalyje), moksleivių amžius ir fizinis parengtumas (pavyzdžiui, ilgėja pradinukų pramankšta, jie daugiau laiko baigiamojoje dalyje žaidžia raminaamojo pobūdžio judriuosius žaidimus). Vis dėlto vyrauja 32-38 min. trukmės pagrindinė dalis.



 pagrindinis pratimas;

 - pagalbinis pratimas;

 - judrusis žaidimas;

 pagrindinio pratimo variantai;

 - imitacinis pratimas;

 sporto žaidimas;

 fizinių ypatybių lavinimo pratimai;

 jėgos,  jėgos ištvėmės,  greitumo,  greitumo jėgos,  koordinacinių gebėjimų;

 ištvėmės,  atsigavimo pratimai;

Pav. Pagrindinės pamokos dalies dalykinio turinio (pratimų) sandaros variantai.

Baigiamosios pamokos dalies įvairinimas

Kuo didesni funkciniai organizmo pokyčiai po pagrindinės pamokos dalies, tuo labiau akcentuojama moksleivių atsigavimo proceso metodika. Bet tai nereiškia, kad pagreitintas jėgų atgavimas turi sumenkinti pagrindinės dalies metu pasiektą lavėjimo efektą. Tai svarbi baigiamosios dalies paskirtis. Sureguliuoti organizmo funkcijas padeda atsipalaidavimo, kvėpavimo norminimo pratimai bei žaidimai, t.y. **aktyvus poilsis**. Šiuo kartu dažniausiai daromi kiti pratimai nei per pagrindinę dalį. Pavyzdžiui, jei pagrindinės dalies pabaigoje buvo lavinama aerobinė mokinių ištvermė, tai lėtai einant atliekami kvėpavimo pratimai; po psichomotorinės įtampos pratimų daromi atsipalaidavimo pratimai; po jėgos ištvermės pratimų serijų atliekami tempimo pratimai ir t.t. Svarbu, kad tai netaptų papildomu psichofiziniu arba emociniu krūviu. Vengti stovėjimo, sėdėjimo, nes judant greičiau sureguliuojamas kvėpavimas, sėkmingiau norminamos kraujotakos ir nervų sistemų funkcijos. Pulso dažnis pamokos pabaigoje, lyginant su pamokos pradžia (sąlygiškai ramybės būsenoje) neturėtų būti didesnis kaip 20 tv/min. Gerai, kai po pamokos moksleivio pulsas neviršija 110 tv/min. Taigi vien tvarkant inventorių, retai kada pavyksta pasiekti rekomenduojamą PD.

Svarbi šios dalies paskirtis – **aptarti ugdymosi rezultatus ir paruošti moksleivius kitoms pratyboms** (ne tik pamokoms, bet ir namų užduotims). Net ir stingant laiko reikėtų, kad ir labai trumpai aptarti pagrindinius pamokos rezultatus. Pavyzdžiui, nebūtinai išklausa pedagogo nuomonė, o taikomi akvariumo, blyksnio ar kiti žodinių metodų netradiciniai būdai (žr. skirsnį “Tikslingi fizinio ugdymo ir ugdymosi metodai”). Baigiamosios pamokos dalies metu darbo aptarimą geriau organizuoti porose, trejetuose, nes ne visi moksleiviai linkę dalytis savo mintimis su visa klase. Be to, per trumpą laiką visi ugdytiniai išgirs bent vieną nuomonę iš šalies. Mokytojui pravartu išgirsti ir moksleivių lūkesčius. Todėl čia projektuojamos kūno kultūros pamokos sąsajos su papildomu ugdymu ir su būsimo pamokomis.

Taigi baigiamosios pamokos dalies sandara gali ir turi įvairuoti, bet jos šabloniškumo išvengti sunkiausia. Dauguma judriųjų žaidimų intensyvina krūvį, kelia emocijas, todėl baigiamai daliai netinka. Raminančio pobūdžio pratimų pasirinkimas mažas. Todėl moksleiviai išmokomi atsipalaiduoti, atsigauti, nusiraminti, kartojant ir neįdomius pratimus, kartkartėmis pajavairinant juos ir metodiką. Baigiamosios, kaip ir kitų pamokos dalių, trukmė įvairi. Dažniausiai ji trunka 2-5 min.

Sporto žaidimų pamokų įvairinimas

Tyrimai rodo, jog sporto žaidimai padeda spręsti visus moksleivių fizinio ugdymo ir ugdymosi uždavinius. Jie gerai skatina domėtis kūno kultūra, didina jos poreikį. Tinkamai organizuotos sporto žaidimų pamokos ugdo moksleivių draugiškumą, tarpusavio pagalbos jausmą, dorovines ir valios savybes, atsakomybę už savo ir komandos veiksmus. Žaisdamas mokinys mokosi valdyti savo emocijas, tinkamai reaguoti į pasisekimus ir nesėkmes, etiška elgtis varžovų ir komandos draugų atžvilgiu. Taisyklių reglamentuoti žaidimai ugdo sąmoningą drausmingumą, kantrumą, mokėjimą pripažinti savo klaidas. Greitai kintančios sporto žaidimo situacijos, būtinumas reaguoti į kamuolį stimuliuoja gerai psichiškai pasirengti, išlavinti greitumą, greitumo jėgą, lankstumą ir ypač koordinacinius gebėjimus.

Norint gerai organizuoti sporto žaidimų pamokas, reikia turėti bent minimaliai įrengtą sporto bazę. Pavyzdžiui, krepšinio pamokos bus efektyvesnės, jei sporto salėje bus bent 4-6 krepšiai, ant sienos nupiešti papildomi rankinio vartai, spalvingi taikiniai, išilgai salės išstemti keli tinklinio tinklai, vienas kamuolys dviems mokiniams, stoveliai, įvairūs skydeliai, kaladėlės, kimšti kamuoliai ir t.t.

Dabar bendrojo lavinimo mokyklos, gimnazijos renkasi 1-2 sporto žaidimus. Moksleiviai greičiau išmoksta žaisti antrąjį sporto žaidimą, nes dalis technikos veiksnių yra panašūs į pirmojo žaidimo. Antai rankiniui ir krepšiniui yra panašios stovėsenos, judėjimo, kamuolio gaudymo ir perdavimo būdai, kamuolio varymas. Rankiniui ir tinkliniui bendri yra bėgimas pristatomais žingsniais, stovėsenos. Žaidžiant krepšinį ir tinklinį taip pat išmokstama panašių stovėsenų, bėgimo pristatomais žingsniais šonu ir atbulomis, pasitikti kamuolį. Šių sporto žaidimų technikos mokymą pajavairina jau paties sporto žaidimo savitumai. Vyrauja vienintelis mokėjimų ir įgūdžių formavimo metodas. Tik įvaldant sudėtingus technikos ir taktikos veiksmus jie skaidomi į smulkesnes dalis. Svarbus etapas yra mokymasis žaisti artimomis žaidimo sąlygomis. Nuo paprastų pavienių veiksnių pereinama prie jų derinių, įtraukiami trukdymo varžovui veiksmai. Šiame pirmajame mokymo etape plačiai praktikuojami parengiamieji žaidimai. Jų yra labai daug, todėl tenka parinkti tinkamesnius tos klasės, lyties mokiniams. Tik išmokus parengiamųjų žaidimų, pradedami žaisti supaprastinti sporto žaidimo variantai. Po to praktikuojami mokomieji žaidimai. Čia pateikta žaidimo mokymosi seka, kai prie žaidimo

pereinama pamažu, nuosekliai, labai pajvairina pamoką. Pradžioje žaidžiama mažesniame plote, mažesniu žaidėjų skaičiumi. Kai žaidžia dvi komandos, kiti mokiniai gali atlikti individualias užduotis arba dirbti grupėje (atlieka tą patį žaidimo veiksmą, lavinasi tas pačias fizines ypatybes). Dalis mokinių (komanda) akylai stebi žaidimą, fiksuoja žaidėjų klaidas, mokosi teisėjauti ir pasibaigus nustatytam laikui (4-5 min.) arba pasiekus tam tikrą taškų skaičių, arba įvarčių skirtumą keičia pralaimėjusią komandą.

Baigiant tos klasės sporto žaidimo programą, galėtų būti klasės komandų tarpusavio rungtynės (varžybų metodu), į kurias pakviečiamas klasės auklėtojas, tėvai. Deja, kartais dar tik pramokę žaisti penktokai įtraukiami į užklasinį varžybų sukūrį ir dėl to psichiškai žalojami. Žaidimų paskirtis – ne tik fiziškai lavinti, išmokyti žaisti savarankiškai, taisyklingai, drąsiai, ryžtingai, sąžiningai, bet ir doroviškai ugdyti mokinių. Todėl lenktyniavimui mokinyms turi būti tinkamai pasirengęs. Tiek sporto, tiek judriųjų žaidimų veiksmų mokinyms mokosi pamažu, įvaldo žaidimo taktiką ir elgseną. Todėl negalima mokiniams siūlyti žaisti žaidimo “Prieš sugaudamas suplok”, jei jie dar nemoka tiksliai perduoti kamuolio, neišmoko jo sugauti.

Taigi nors pats žaidimo turinys dažniausiai skatina pamokos įvairovę, reikia gerai ją ugdytiniams pedagogiškai, fiziologiškai, socialiai pagrįsti. Ne visiems mokiniams patinka krepšinis ar tinklinis, o ir didžiausi žaidimo aistrauliai turėtų suprasti, kad per keletą mokymosi metų ir buvęs įdomus žaidimas gali nublankti. Be to, per sporto žaidimo pamokas ne tik emocijos liejasi. Lavinant fizines ypatybes tenka ir sūrų prakaitą nubraukti.

Gimnastikos pamokų įvairinimas

Bendrojo lavinimo mokyklose per pamokas vyrauja *bendrosios gimnastikos* turinys: tai paprasčiausi bendrieji, laisvieji ir taikomieji, nesudėtingi akrobatikos pratimai, nesudėtingi pratimai ant gimnastikos prietaisų, šokių judesiai atliekami su lanku, šokdyne, kaspinu ir be jų. Per gimnastikos pamokas gali būti naudojami meninės ir ritminės, atletinės gimnastikos pratimai. Ši speciali fizinių pratimų sistema turi ryškių savitumų: tikslingai taikoma gali kryptingai veikti net nedideles raumenų grupes, sudaro geras sąlygas tiksliai dozuoti psichofizinį krūvį, lavinti ne tik pagrindines fizines ypatybes, bet ir kompleksinius gebėjimus (pavyzdžiui, pasirengti moderniam išraiškos šokiui, išmokti breiko elementų, ugdyti judesių kultūrą, pavyzdžiui, artistišumą ir t.t.), stiprinti sveikatą, auklėti doroviškai ir socialiai.

Atkūrus Lietuvos nepriklausomybę, kai kurie mokinių tėvai ir kūno kultūros mokytojai, kritikuodami sovietinę fizinio ugdymo sistemą, rodė didelį priešišumą gimnastikos pamokoms. Buvo šaipomasi iš gimnastikos prietaisų (ypač ožio ir virvės), akrobatikos ir rikiuotės pratimų, bandoma ideologizuoti jų buvusią taikomąją paskirtį, ieškoma gimnastikos pamokas neigiančių argumentų net užsienių šalių pavyzdžiais. Vis dėlto šios “revoliucinės idėjos” plačiau nepaplito ir bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių fizinio ugdymo priemonių sistemoje gimnastikai pagrįstai tenka išskirtinis vaidmuo. Žinoma, prastai dėstomos gimnastikos pamokos nėra moksleivių mėgstamos. Todėl kai kuriems kūno kultūros mokytojams iškilo naujas rūpestis – gerinti dėstymo kokybę.

Vienas iš šių rūpesčių – išmokyti pratimų atlikimo kultūros, pavyzdžiui, reikiama priėti prie prietaiso ir nueiti nuo jo, pratimą atlikti tiesiomis kojomis ir ištiestais kojų pirštais, derinti judesius su taisyklingu kvėpavimu, grakštumą ir ritmo pajautimą derinti su organizmo sistemų tobulinimu. Čia kaip niekur kitur svarbi **mankštinimosi loginė sistema**, ugdytinių psichikos ir fizinio parengtumo individualių ypatumų įžiūrėjimas, pedagogo kompetencijos ir jo ugdytinių poreikių suderinimas. Jei nepataikius į krepšį, mokiniai retai šaiposi iš nepasisekimo, o dažniau kremtamasi dėl bendros komandos nesėkmės, tai po nesugebėjusio pasikelti persivertimu į atremtį laukia ne tik pašaipūs žvilgsniai, kartais net įžeidi replika. Taigi gimnastikos pamokos itin palankios auklėjamoju požiūriu. Dar vienas “nemalonus” ypatumas: gerokai daugiau laiko skiriama rikiuotės pratimams, griežtesnei tvarkai išmokti, laikytis terminijos. Kita esminė skirtybė – gimnastikos prietaisai. Pratimai ir jų junginiai ant lygiagrečių, buomo, skersinio, ožio atliekami padidėjusios rizikos sąlygomis. Todėl aplaidumo padariniai gali būti skaudūs, bet ir poveikio veiksmingumas itin ryškus. Visa tai verčia gerai suplanuoti gimnastikos pamokų turinį, drausmingai elgtis. 5-6 klasėse vienu metu geriausia naudoti vieną prietaisą. Siekiant išvengti grūsties prie prietaiso, eilėje laukiantiems skiriamos papildomos individualios ar net grupinės užduotys. Arba viena mokinių grupelė atlieka pratimus ant buomo, kita lavinasi fizines ypatybes, o dar viena – mokosi akrobatikos pratimų. Svarbu įrodyti ugdytiniams, kad tiek pagrindinį, tiek pagalbinį pratimą reikia iš karto be pertraukos daryti bent 3-4 kartus, kad mokinyms jį “pajaustų”.

Klasės mokiniai jų pačių pageidavimu ar kitaip suskirstomi į 3-7 grupeles. Visi vykdo savo užduotis: dalis šių užduočių tos pačios, dalis pačių mokinių pasirinktos. Po stebinčio pamoką mokinio signalo nuro-

dyta tvarka ar net savo pasirinkta linkme keičiasi darbo vietomis. Čia daugiau pabrėžiamas mokinio poreikių individualumas, mankštinimosi prasmingumas ir efektyvumas. Taip organizavus pamoką nelieka laiko prastovoms, o kartu ir nuoboduliui, išdykavimui. Sudarant užduotis, svarbu jas taip suplanuoti, kad kiekvienos klasės gimnastikos kursas būtų pradedamas akrobatika. Tai grindžiama saugos sumetimais: darant pratimus ant prietaisų pirmiausia reikalingas geras akrobatinis parengtumas, o nesėkmei ištikus bus didesnė tikimybė išvengti traumų. Po to akrobatikos pratimus geriau kaitalioti su pratimais ant prietaisų. Tada mažiau įskausta raumenis, geriau išmokstama, o svarbiausia – išvengiama traumų ir nusivylimų visais gimnastikos pratimais. Nusivylimai ypač būdingi 7-9 klasių paaugliams. Jie lytinio brendimo periodu labai skausmingai išgyvena gamtos lemtą koordinacinių gebėjimų prastėjimą. Bet pedagogo atidžiai globojami, nelenktyniaudami su kitais (tik su savimi), laipsniškai ir nesunkiai gali sėkmingai įvaldyti įvairius judesius.

Gimnastikos pamokos itin reikšmingos taisyklingai laikysenai, normaliam raumenynui formuoti. Paprastai tam skiriami laikysenos ugdymo, fizinių ypatybių lavinimo pratimai, atliekami tinkama metodika. Pavyzdžiui, atliekant laikysenos (ir ne tik) pratimus, mokoma pasitempti, siekti grakščių judesių, o darant atletinės ir ritminės gimnastikos judesius kryptingiau lavinami koordinaciniai gebėjimai (judesių koordinacija, pusiausvyra, vikrumas) bei silpniau išlavėjusios fizinės ypatybės, siekiama jų darnos veiksmingiau nei per sporto žaidimų ar lengvosios atletikos pamokas.

Gimnastikos pamokų metu žymiai lengviau individualizuoti ugdytinių veiklą. Pavyzdžiui, visos septyniokės keletą kartų peršoka ožį kojomis žergtai. Po to mokytojas, atsižvelgdamas į jų technikos lygį, skirsto jas į grupeles, poras arba siūlo rinktis individualias užduotis pagal tai, ko kuri nemoka: vienoms pratimai lengvinami, o kitoms sunkinami. Arba gimnazistėms siūloma pačioms sudaryti savo grakštumą, temperamentą atitinkantį ritminės gimnastikos pratimų kompleksą. Modernioji pamokų metodika itin pabrėžia demokratinę pasirinkimo galimybę pagal kiekvieno mokinio ir mokinės išmokymo lygį, pomėgius bei gebėjimus. Todėl per gimnastikos pamokas didėja individualios, o ne grupinės veiklos apimtis.

Per šias pamokas, ypač darant pratimus ant prietaisų ir su įrankiais, atskiroms raumenų grupėms tenka didelė fizinė apkrova. Bet tai nereiškia, kad nebereikia lavinti kitų raumenų. Lavinamosios priemonės labai įvairios: judrieji žaidimai, atskiri pratimai ar jų kompleksai. Pastaruoju metu dažnai, ypač mergaitės, kultivuoja ritminę gimnastiką. Srauto tvarka atliekami nesudėtingi bendrieji pratimai, bėgimas, šuoliukai, šokio elementai teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas, gerai lavina fizinės mergaičių ypatybes, daug sunaudojama deguonies ir padidinamos organizmo aerobinės galios. Todėl ritminė gimnastika dažnai vadinama **aerobika**. Ritminės gimnastikos ypatumas yra tas, kad pratimai atliekami vienas po kito, juos vienija emociinga ritminė muzika. Pratimai tinka pramankštai ir pagrindinei bei baigiamajai pamokos dalims. Per pramankštą muzika turėtų būti įdomi, pratimai mažos amplitudės, pamažu didinantys psichofizinį krūvį. Nuosekliai įjungiamos įvairios kūno dalys: rankos ir pečių juosta, kaklas ir liemuo, kojos.

Atliekant ritminės gimnastikos pratimus pagrindinės dalies metu, itin svarbu tinkamai reguliuoti organizmo sistemų apkrovą. Apie krūvį pirmiausia reikėtų spręsti pagal išorinius požymius, o geriausia pagal PD. Jo dydis aptartas trečiojo skyriaus skirsnyje “Tinkamas fizinis krūvis ir pamokų glaudumas”. Baigiamojoje pamokos dalyje atliekami sklandūs, plastiški judesiai skambant $\frac{3}{4}$ metro muzikai. Muzikinis fonas kelia nuotaiką, suteikia žvalumo ir emocijų. Gerai organizuotos bendrosios gimnastikos pamokos taip pat gali teikti energijos ir teigiamų emocijų: svarbu kad jos atitiktų vyriškojo ir moteriškojo prado poreikius. Dėl to taikomi visi fizinio ugdymo metodai, mokinių organizavimo būdai. Mokymo ir lavinimo užduočių vieta gimnastikos pamokos struktūroje atitinka bendrąsias pamokos struktūros įvairinimo nuostatas.

Lengvosios atletikos pamokų įvairinimas

Lengvosios atletikos pamokų turinys (bėgimai, šuoliai, metimai) gali būti sėkmingai kreipiamas moksleivių judėjimo poreikiui tenkinti, saviraiškos poreikiams plėsti, fizinei, psichinei ir emociinei ugdytinių sveikatai stiprinti, išmokyti juos gyvybiškai būtinų mokėjimų, išlavinti pagrindines ir su jomis susijusias fizines ypatybes (jėgos ištvermę, greitumo jėgą, jėgos vikrumą, šoklumą, staigiąją jėgą ir t.t.), ugdyti dorovines savybes. Moksleiviai lengvosios atletikos pratimais gali įgyvendinti **socialinius ir asmeninius, strateginius ir taktinius, konkrečius savo fizinio tobulinimosi tikslus**. Fizinio tobulinimosi tikslai gali būti **tolimieji** (sutampantys su tam tikros mokyklos pakopos baigimu), **vidutiniai** (mokslo metų bėgyje) ir **artimieji** (pamokų ciklo). Pastarieji yra svarbiausi moksleivio ir mokytojo veiklos mąstymo, numatymo, apskaičiavimo ir rinkimosi orientyrai. Kiekviena lengvosios atletikos pamoka, kaip beje ir kitų sporto šakų turiniu grįsta pamoka, pradedama tikslo

kėlimu bent keletui pamokų. Tikslas konkretinamas kiekvienos pamokos uždaviniais.

Plėtojant sudėtingus metimų, šuolių, koordinacinius gebėjimus, tikslinga pirmiausia palavinti fizines ypatybes, būtinas toms lengvosios atletikos rungtimis įvaldyti, t.y. keletą pamokų lavinamas greitumas, staigioji jėga ir t.t. Pavyzdžiui, dėl staigiosios jėgos stokos moksleivis prastai atsispiria šokdamas į tolį ar aukštį, niekais paverčiamos baigiamosios kamuoliuko metimo pastangos, dėl nepakankamo greitumo negreitai įsibėgėja. Kaip ir kitų sporto šakų turinio pamokų pagrindinėje dalyje, prieš atliekant pagrindinius pratimus, daromi imituojamieji, pagalbiniai pratimai. Apgalvotai pasirinkti ir tinkamai panaudoti pratimai gerokai palengvina ir paspartina technikos įvaldymo procesą. Būdingas ypatumas – **fizinės mokinių ypatybės lavėja jiems mokantis technikos**. Mat dauguma bėgimų, šuolių, metimų rungčių gerai lavina fizines ypatybes. Mes eksperimentu įrodėme, kad V-IX klasių mokinių fizinėms ypatybėms lavinti stadione gerai tinka ir srautinis stotinis metodas. Jis buvo taikomas pagrindinės pamokos dalies pabaigoje 6-8 min. R. Kviklienė (2001) parengė originalią VII-VIII klasių mergaičių fizinių ypatybių lavinimo per lengvosios atletikos pamokas programą: lauke taikyti krepšinio ir aerobikos pratimai buvo veiksmingi.

Mokyklinės lengvosios atletikos pagrindas – bėgimas. Jis yra šuolių ir kai kurių metimų technikos sudedamoji dalis. Kad moksleiviai išmoktų lengvosios atletikos pratimus, svarbu ugdyti jų gebėjimą analizuoti savo ir bendraklasių judesius, sąmoningai juos valdyti laiko, erdvės požiūriu bei pagal raumenų įtampą. Per vieną pamoką mokoma keletu rungčių, tik reikia tinkamai jas derinti. Pavyzdžiui, tikslinga **metimų mokyti tą pačią pamoką kartu su šuoliais į aukštį, o šuolių į tolį – su trumpų nuotolių bėgimu**.

Pagal biomechanikos dėsnius įrankio skriejimo tolumas ir šuolio aukštumas didele dalimi priklauso nuo judesių pradinio greičio, kampo ir aukščio bei oro pasipriešinimo. Svarbiausias vaidmuo tenka įrankio stūmimo ar sviedimo, kūno išsiveržimo pradiniam greičiui. Todėl mokant šuolių ir metimų stengiamasi padidinti tą greitį. Metant kamuoliuką labai svarbus jo “įsibėgėjimo” kelias. Kuo jis ilgesnis, tuo kamuoliuko greitis didesnis ir tuo geresnis rezultatas. Tuo tarpu šuolių rungtyse labai svarbus yra įsibėgėjimas atsispyrimo momentu.

Ciklinių judesių (bėgimo) mokoma visų iškart. Aciklinių (šuolių, metimų) judesių ugdytiniai nepajėgia išmokti iš karto, todėl jų mokoma dalimis derinant su vientisiniu metodu. Dalinį metodą reikia taikyti sumaniai: pernelyg ilgai mokantis atskirų judesių juos vėliau sunku jungti į visumą. Gal dėl to, o gal ir dėl mažo lengvosios atletikos pamokų skaičiaus bendrojo lavinimo mokyklą baigę moksleiviai neretai nemoka taisyklingai mesti nei kamuoliuko, nei stumti rutulio.

Mokantis lengvosios atletikos rungčių, pirmiausia išmokstama pagrindinė fazė (atsispyrimas šuoliuose ar baigiamosios pastangos metant), o tik po to pereinama prie kitų. Siekiant išmokti pagrindinius judesių parametrus 5-6 klasių mokiniai juos mokosi atlikti lengvesnėmis sąlygomis. Jau septintokams galima pradėti sunkinti judesių sąlygas. Pavyzdžiui, jei šeštokai (-ės), šokdami į tolį įsibėgėja iš nedidelio atstumo, nesistengia atsispirti tik pagrindine koja, tai septintokės ir aštuntokai (dėl lytinio brendimo skirtumų) tą bando daryti tik stipriausiąja koja. IX-X klasių mokiniams (-ėms) jau reikėtų pakankamai toli įsibėgėti ir išmokti atsispirti tiksliai nuo lentelės, t.y. įsibėgėjimą derinti su atsispyrimu. Mokantis mokyklinių lengvosios atletikos rungčių ugdytiniais tenka įveikti sąveiką su atrama. Todėl svarbu moksleivius išmokyti tą sąveiką įveikti. Pavyzdžiui, mokantis mesti kamuoliuką (granata nerekomenduojama) siekiama, kad į darbą nuosekliai įsitrauktų kojų, dubens, liemens, peties, dilbio ir plaštakos raumenys. Mokantis bėgimų ir šuolių – dubens, šlaunies, kelio ir pėdos raumenys. Per lengvosios atletikos pamokas taikomi visi fizinio ugdymo metodai ir moksleivių organizavimo būdai. Lengvosios atletikos rungčių pratimų apimtis didelė, todėl pamokos įvairinimas turi būti gerai apgalvojamas, logiškas.

Apibendrinant galima pasakyti, kad: moksleiviams įdomios tokios pamokos, kai jiems tenka atlikti naujus pratimus arba jau žinomus, bet neįprastu būdu, grindžiant juos įvairiapusių prasmingumu: kai užduotys nėra lengvos, bet įveikiamos (geriausia tos pačios pamokos metu) ir žadina jų mąstymą, ugdo kritiškumą; ugdytiniai jaučia pasitenkinimą lenktyniaudami, kai neįžeidžiamas jų orumas, neskatinamas egoistinis ambicingumas; mokiniai nori kuo greičiau pamatyti darbo rezultatą, todėl judesių technikos mokymas jiems yra priimtinesnis nei fizinių ypatybių lavinimas; moksleiviai mėgsta objektyvų ir humanišką pasiekimų vertinimą, nes tai jiems svarbus glaudesnio bendradarbiavimo, demokratiškumo ugdymo, asmenybės tobulėjimo skatulus; ugdytiniais įdomios ir efektyvios tokios pamokos, kai jos neperkrautos pratimų (ypač sporto ir judriųjų žaidimų) ir kai saikingai naudojamos muzika; kai kūno kultūros mokytojas pats geba

parodyti pratimą, suprantamai, kantriai ir vaizdžiai paaiškinti, reikalui esant ir komanduoti. Tik apgalvotai dirbant galima išvengti šabloniškumo, monotoniškumo, pasiekti, kad kiekviena pamoka būtų ne tik mokytojo, bet ir ugdytinio kūrybiškumo ir išminties išraiška, o įvairinimas nebūtų tik beprasme įvairovė.

Kiekviena kūno kultūros pamoka daugiau ar mažiau plečia moksleivio žinias, kuo nors jį praturtina, ir kiekvienas mokinys turėtų tą suvokti. Tyrimai rodo, kad pasitenkinimą savo fiziniu tobulėjimu, teigiamas emocijas labai žadina darbas grupėje, komandoje ir greitai matomi jo rezultatai. Neretai sėkmė skatina geriau fiziškai tobulintis: domėtis žiniomis, plėsti gebėjimus, kurie didina ugdomąją, sveikatinimo, sportinę ir taikomąją kūno kultūros pamokų galią. Be abejo siekiant geriau įgyvendinti mokyklinės kūno kultūros funkcijas svarbu suvokti kūno kultūros pamokos turinio įvairinimo esmę. Šiame skyriuje aptartos tik pamatinės turinio įvairinimo nuostatos, kai kurie pamokos organizavimo ir metodikos aspektai. Tyrinėjantiems sudėtingą moksleivių fizinio ugdymo ir ugdymosi procesą, siekiantiems jį moderniai tobulinti, stiprinti holistinę ugdomąją įtaką teks būti reiklesniems sau ir ugdytiniais. Neretai moksleiviai, ypač jaunesnieji, mėgsta tuos kūno kultūros mokytojus, per kurių pamokas gali paišdykauti, daryti tik mėgstamus pratimus, žaisti tik išmokus žaidimus, stebėti pamoką, kad jos metu atliktų kitų mokyklos mokymo dalykų namų darbus, aptartų su draugais įvairius įvykius ir gyvenimo situacijas. Tokias situacijas toleruojantys mokytojai nereiklūs nei sau, nei ugdytiniais. O norint per pamoką išmokyti, palavinti fizines ypatybes, pagerinti organizmo funkcijas, tenka kaitaliooti pamokos struktūrinių dalių turinį, mokinių veiklą, skirstyti į tam tikrus žingsnius (elementus), įvairiai organizuoti kiekvieno pamokos elemento suvokimą, išryškinti svarbiausius dalykus. Bet sąžiningas mokytojo darbas keis ugdytinių požiūrį į fizinių ugdymąsi, kiekviena jo ir mokinių kūrybos dalelė padės geriau įvaldyti fizinio ugdymosi procesą, kuo visapusiškiau juos ugdys. Kiekviena mokytojo mintis, gestas kuria mokinių ir mūsų rytdieną. Galimybės daug didesnės nei mes įsivaizduojame. Pradėkime nuo savęs, nuo pasiaukojimo vardan kilnaus tikslo.

Pabaigos mintys

Bendrojo lavinimo mokyklos pokyčių procese itin svarbus pedagogo vaidmuo, nes jis turi gebėti valdyti kaitą, todėl būtina sudaryti sąlygas jam nuolat tobulėti, jį gerbti. Tobulindamas savo meistriskumą, išprusimą, didindamas moralinius reikalavimus, savivertę, kūno kultūros mokytojas tampa ne tik fizinio, bet ir bendrojo ugdymo pokyčių ir visuomenės kaitos procesų tarpininkas.

Kaita švietime, kaip ir visose gyvenimo srityse, vyksta nuolat, tačiau nevienodu intensyvumu. Kaitos intensyvumas ne visada būna pozityvus. Antai V. Rajeckas (2001, p. 63) tvirtina, kad atkūrus Lietuvos nepriklausomybę, aukščiausiose švietimo institucijose pakeitus vadovus, buvo pasirinktos pedagoginės visuomenės supriešinimo, nepasitikėjimo visų pirma švietimo vadovais, o taip pat ir pedagogikos mokslininkais (dirbusiais iki 1990 metų) kelias, padaryta esminių klaidų žymiai sulėtinusių reformos eigą. Pirmuoju švietimo ministru tapo aspirantas, jo pavaduotoju – asistentas. Prisimindamas tuos 1990-1992 metus, tą netradicinį, atėjusių tvarkyti švietimą, jaunų žmonių mąstymą, V. Rajeckas įvardija kaip menką pedagoginę kompetenciją: žymi dalis vadovaujančių tais metais ministerijoje jaunų žmonių neturėjo pedagoginės patirties (net buvo per jauni tokiai atsakingai veiklai), menkai tebuvo arba iš viso nebuvo susipažinę su pedagogikos teorija ir istorija, švietimo organizavimo patirtimi. O tuo metu Lietuvoje prasidėjo grupės žmonių organizuotas vieno vado šlovinimas, visuomenės supriešinimas. V. Rajecko nuomone, dėl šių priežasčių panaši padėtis susidarė ir vykdant švietimo reformą, buvo skatinama besąlygiškai paklusti vieno žmogaus nuomonei, nemažu mastu propaguojamas mizantropinis požiūris į patyrusius pedagogus.

Nepaisant padarytų klaidų, žymios dalies pedagogų nusivylimo tokia reformos pradžia, mokykla, kaip ypač gyvybingas organizmas, toliau ieškojo, žengė į priekį. Lietuvos švietimo ir ugdymo reforma buvo ir dabar yra intensyvi kaita. Kaitos yra planuojamos švietimo reformos strategų, bet deja, dar ir dabar dažnai, be nuodugnesnių tyrimų “nuleidžiamos iš viršaus”, reikalaujant jas vykdyti. Savo turiniu jos apima daugybę sričių, iš jų bene svarbiausia yra turinio plėtimasis prasme kaita. Esame minėję, kad kiekvieno ugdomojo dalyko **dalykinis turinys** kardinaliai keistis negali ir neprivalo: vien dėl to, kad aplink daug kas kinta, dar nereiškia, jog visa, kas egzistuoja, yra blogai. Sėkminga kaita remiasi tuo, kas gero yra pasiekta, ir protingai derinant su tuo, ką galima pakeisti. Mokyklų bendruomenės yra svarbiausi reformų dalyviai, bet tik tuomet, kai jos ją supranta, o supranta tada, kai reformai keliami uždaviniai atitinka moksleivių siekius ir mokymosi metodus bei būdus, kai mokytojai supranta kaitos esmę ir jos prasmę virsta jų įsitikinimu, kurį jie sąmoningai įgyvendina. Kaita tai ne tik dalyko mokomojo turinio atnaujinimas, tai **ir nauji veiklos būdai, vertybės,**

požiūriai, nauja elgsena. *Ugdymo naujovės* – tai naujų edukacinių idėjų ir veiklos būdų kūrimas, perėmimas ir panaudojimas. Tyrimai rodo, jog mūsų šalies bendrojo lavinimo mokyklos ne visada yra pasirengusios edukacinėms naujovėms: stinga lėšų ir priemonių, trūksta informacijos, nepakanka kompetencijos, yra abejingų mokyklų vadovų ir mokytojų. Visada yra naujovėms besipriešinančių, neapsisprendusių ir entuziastų.

Mokytojų tobulėjimas yra visos mokyklos bendruomenės tobulėjimo pamatas. Šiuo metu mokytojai dažniausiai tobulinasi pačioje mokykloje. Todėl vieno kūno kultūros mokytojo tobulėjimas neišvengiamai pasiekia visus metodinio būrelio narius: jų mąstymą, veiklą, kaip komandos darbą. Kūno kultūros mokytojų tobulinimasis ir bendradarbiavimas ne tik tarpusavyje (kas yra sena tradicija), bet ir su **kitų ugdymo dalykų pedagogais** yra svarbi sąlyga **meistriškumui** kelti. Nepakanka žinoti edukacines naujoves, svarbu mokėti jas taikyti ir tą daryti profesionaliai. Dabar į vartoseną nauju turiniu įeina terminas – *pedagoginės technologijos*. Buvo įprasta technologijos terminu apibrėžti tik gamybos procesų visumą. Šiuo metu pedagoginėje spaudoje dažniau vartojami terminai – *auklėjimo technologijos, mokymo technologijos, lavinimo technologijos* ir panašiai. Tai metodikos termino savitas sinonimas. Mokytojas laikomas ugdymo proceso technologu, o mokinys – ugdymo technologijų objektu ir subjektu. Ugdymo technologija yra nuostatų visuma, pasireiškianti savitu mokymo ir mokymosi formų, metodų derinimu, ugdymo(si) turinio projektavimu ir reguliavimu, organizavimu ir įgyvendinimu. Ugdymo procesas aprėpia įvairias veiklos sritis. Todėl pedagogines technologijas galima skirstyti į pakopas: 1) bendrąją pedagoginę, apimančią visos mokyklos veiklą; 2) dalykinę, apimančią dalyko ugdymo technologijas; 3) lokalinę (modulinę), apimančią atskirų ugdymo formų (pamokos, savarankiško darbo namie ir kt.) technologijas; 4) mikrostruktūrinę, apimančią mokytojo individualaus darbo stilių, būdus, metodus, jų derinius, taikomus ugdymo metu. Taigi kūno kultūros mokytojo meistriškumo lygis sietinas be kita ko ir su visos mokyklos bendruomenės (mokinių, mokytojų, tėvų, visuomenės atstovų), švietimo strategų ir aptarnaujančių institucijų įgaliojimų apimtimi bei kompetencija.

Atkūrus Lietuvos nepriklausomybę daugelio žvilgsniai nukrypo į užsienio šalių edukacines naujoves. Todėl iškilo svarbi problema: kaip diegti pažangias naujoves, ar jas taikyti nepakeitus, ar pritaikyti prie mūsų šalies sąlygų, ar kurti visiškai naujas.

Per prioritetinę kūno kultūros mokytojų atestaciją (1994) raštu apklausėme įvairių mūsų šalies miestų ir rajonų 73 mokytojus metodininkus ir 100 vyresniųjų mokytojų. Tarp anketos klausimų buvo ir prašymas laisva forma atsakyti – ką apskritai naujo nuo 1990 metų taiko per kūno kultūros pamokas apklaustieji mokytojai ir kas trukdo diegti metodikos naujoves. Po penkerių metų (1999) šie klausimai pateikti 217 įvairios kvalifikacijos (27 mokytojams metodininkams, 84 vyr. mokytojams ir 106 mokytojams) kūno kultūros mokytojams.

Aptariant tyrimo rezultatus, turėjome galvoje ir tai, jog pirmąjį kartą apklausti mokytojai buvo atestuojami ne eilės tvarka. Jie šią teisę įgijo todėl, kad yra sukaupę ir paskleidę vertingą moksleivių fizinio ugdymo patirtį savo miesto, rajono bendrojo lavinimo mokyklose. Kai kurių pedagogų darbo naujovės plačiai žinomos. Šie mokytojai turėjo būti geri savo dalyko mokovai. Antrą kartą apklaustieji mokytojai taip pat buvo iš įvairių Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų, bet jau savo noru atvykę į kvalifikacinius renginius.

Pažymėtina, kad pirmojo ir antrojo tyrimo metu plačiausiai paplitusios buvo tos pačios trys naujovės (žr. 6 lentelę). Per penkerius šalies nepriklausomybės metus daugiausia visų kvalifikacinių kategorijų mokytojų pertvarkė savarankišką mokinių darbą per kūno kultūros pamokas. Tą pažangą paminėjo net 48,3 proc. apklaustųjų mokytojų metodininkų ir tik 15,9 proc. vyresniųjų mokytojų (atsakymų skirtumas yra statistiškai reikšmingas $p < 0,05$). Dar po penkerių metų ketvirtadalis mokytojų per pamokas itin akcentavo moksleiviams jų sveikatinimą. Abiejų apklausų metu 23 proc. apklaustųjų svarbia edukacine naujove laikė naujus pratimus ir judriuosius žaidimus, kurių jie anksčiau mokiniams netaikė. Deja, nei anksčiau, nei dabar tarp naujovių mažai populiarus fizinio ugdymo proceso humanizavimas ir demokratinimas, veiklos individualizavimo prasmingumo ir žinių didinimas. Nedaug mokytojų linkę atsižvelgti į ugdytinių pageidavimus. Paaiškėjo, kad mokytojai metodininkai šiek tiek naujoviškiau negu vyresnieji mokytojai keičia moksleivių fizinio ugdymo procesą. Pažymėtina, kad populiariausia mokytojo kvalifikaciją turinčių pedagogų naujovė yra ta, jog net 24,4 proc. jų gerina bendradarbiavimą su mokiniais.

1994 ir 1999 metais respublikos kūno kultūros mokytojų naujovės, diegiamos per pamokas

| Naujovės | Mokytojai metodininkai | | | | Vyresnieji mokytojai | | | | Mokytojai | | Iš viso | | | |
|--------------------------------------|------------------------|------|------|------|----------------------|------|------|-------|-----------|------|---------|-------------|------|-------------|
| | 1994 | | 1999 | | 1994 | | 1999 | | 1999 | | 1994 | | 1999 | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 1. Akcentuoja sveikatinimą | 10 | 17,2 | 6 | 26,1 | 10 | 14,5 | 24 | 34,3* | 14 | 17,1 | 20 | 15,7 # | 44 | 25,1 ### |
| 2. Parenka naujus pratimus, žaidimus | 14 | 24,7 | 5 | 21,7 | 15 | 21,7 | 23 | 32,9 | 12 | 14,6 | 29 | 22,8 ## | 40 | 22,9 ## |
| 3. Pertvarko savarankišką darbą | 28 | 48,3 | 9 | 39,1 | 11 | 15,9 | 16 | 22,9 | 10 | 12,2 | 39 | 30,7 ### | 35 | 20,0 # |
| 4. Atsižvelgia į mokinių norus | 4 | 6,9 | - | - | 6 | 8,7 | 3 | 4,3 | 20 | 24,4 | 10 | 7,9 | 23 | 13,1 |
| 5. Didina individualizavimą | 8 | 13,8 | 5 | 21,7 | 7 | 10,1 | 11 | 15,7 | 7 | 8,5 | 15 | 11,8 | 23 | 13,1 |
| 6. Keičia pasiekimų vertinimą | 7 | 12,1 | 4 | 17,4 | 6 | 8,7 | 7 | 10,0 | 9 | 11,0 | 13 | 10,2 | 20 | 11,4 |
| 7. Humanizuoja, demokratina | 1 | 1,7 | 1 | 4,3 | 1 | 1,4 | 5 | 7,1 | 11 | 13,4 | 2 | 1,6 | 17 | 9,7* |
| 8. Suteikia prasmingumo | 4 | 6,9 | 3 | 13,0 | 7 | 10,1 | 2 | 2,9 | 7 | 8,5 | 11 | 8,7 | 12 | 6,9 |
| 9. Teikia daugiau žinių | - | - | - | - | - | - | 3 | 4,3 | 5 | 6,1 | - | - | 8 | 4,6 |
| 10. Lavina fizinės ypatybes | 5 | 8,6 | - | - | 15 | 21,7 | 4 | 5,7 | 3 | 3,7 | 20 | 15,7 | 7 | 4,0* |
| 11. Įvairina turinį | - | - | 1 | 4,3 | - | - | 1 | 1,4 | 5 | 6,1 | - | - | 7 | 4,0 |

* – statistiškai reikšmingas skirtumas tarp 1994 m. ir 1999 m. tos pačios kvalifikacinės

kategorijos mokytojų atsakymų ($p < 0,05$);

– šią naujovę įgyvendino daugiausia mokytojų;

– antra pagal populiarumą naujovė;

– trečia pagal paplitimą naujovė.

Mokslininkai įvardija šio bendradarbiavimo sėkmę lemiančius veiksnius:

1. Turimos žinios – tai turinio išmanymas (pavyzdžiui, kūno kultūros žinios, kalbiniai gebėjimai, mokėjimas grįsti pedagoginę pratimų sistemą ir socialinį prasmingumą), kas įgalina moksleivį efektyviai naudotis jau turima patirtimi.

2. Gebėjimas valdyti klasę – tai mokytojo gebėjimai: reaguoti nekeliant balso, duoti aiškias komandas, nurodymus, drąsinti, skatinti.

3. Mokymo ir mokymosi gebėjimai – tai turimi moksleivių ir mokytojo įgūdžiai elgtis tam tikru būdu pamokos metu, taikyti vieną ar kitą mokymo(si) technologiją (pavyzdžiui, gebėjimas kelti tikslą, uždavi-

nius, planuoti ateities perspektyvą, formuluoti klausimus, apibendrinti ir pan.).

4. Mokymo(si) strategijos – tai mokymo(si) būdai arba modeliai: vyrauja mokymasis bendradarbiaujant, kartais ir autokratinis reikalavimas, direktyvinis fizinių pratimų atlikimas.

Šie, bendradarbiavimą lemiantys veiksniai, sąveikauja: keičiant kurį nors vieną, keičiasi ir kiti, nevienodai ugdytinių ir pedagogo vertinami. Nuomonių įvairovė yra demokratinimo požymis ir pasekmė. Ir mūsų atveju ne visos apklaustųjų įvardytos naujovės tilpo į lentelę, o tik labiau paplitusios. Iš apklausų matyti, kad nauja moderni fizinio ugdymo metodika dar nėra tapusi kiekvieno kūno kultūros mokytojo savastimi. Tą rodo ir kitų dalykų mokytojų tyrimai: labai mažai visų specialybių mokytojų domisi edukacinių naujovių taikymo efektyvumu. Pedagogai, diegiantys naujoves, susiduria su įvairiais kliuviniais: mokyklos administracijos ir kolegų priešišku, informacijos, kompetencijos, lėšų trūkumu, tačiau nepaisant to, dauguma mokytojų pataria ir kitiems diegti naujoves.

Mūsų apklaustieji kūno kultūros mokytojai pagrindine diegiamų naujovių problema laiko sporto inventoriaus stygių (1994 m. – 45,1 proc., 1999 m. – 62,3 proc. apklaustųjų). Sporto salės apkrovą minėjo 31,2 proc. ir 28,8 proc. mokytojų, prastą sporto bazę – 20,8 proc. ir 23,0 proc. visų kvalifikacinių kategorijų mokytojų. Materialinės sporto bazės įtaka fizinio ugdymo proceso naujovėms skleisti yra aiškiai per didelė. Net naujų rekomendacijų stygius (tą mini 13,9 proc. ir 16,2 proc. mokytojų), moksleivių abejingumas (4,9 proc. ir 16,7 proc.) šiuo kartu nėra jiems taip svarbus. Antrojo tyrimo metu net 16,7 proc. apklaustųjų naujovių taikymo stabdžiu laiko mokyklos administraciją. Įsimintina, jog tik 9,7 proc. ir 3,1 proc. apklaustųjų įsitikinę, kad niekas jiems netrukdo diegti naujų sumanymų. Beje apie naujovių diegimo kliuvinius pirmąjį kartą neatsakė net šeštadalis, o per antrąją apklausą – dešimtadalis pedagogų. Taigi moksleivių fizinio **ugdymo** kaita į **ugdymąsi** kelia vidinius proceso ir išorinės aplinkos padiktuosius iššūkius. Tenka ieškoti išeičių. Demokratijos plėtojimo pamokos mums parodo klaidas ir siūlo būdus, kaip tas klaidas taisyti. Aiškių atsakymų gali būti daug, bet, matyt, pirmoji pamoka mums būtų ATSAKOMYBĖS pamoka. Atsakomybė ne tik už edukacinių naujovių kokybišką taikymą, bet ir tradiciškai įprastų, tačiau plėtojančių pagrindines demokratijos vertybes (laisvę, lygybę ir kokybę) priemonių ir metodų bei metodinių būdų, vartojimą. Itin skaudu fiziniams moksleiviams yra VERTYBIŲ ATRANKOS pamoka. Kūno kultūros mokytojams kartais tenka grumtis dėl dalyko prestižo, pamokų skaičiaus, jų vietos tvarkaraštyje, pamirštant Bendrosiose programose ir išsilavinimo standartuose išdėstytus pagrindinius ugdymo tikslus, uždavinius ir principus, alternatyvas. Kita pamoka: ALTERNATYVOS SKATINIMO. Nėra taip paprasta pasirinkti tinkamą sprendimą. Kartais tikslui pasiekti yra vienodai geri keli būdai, priemonės. Tradiciškai konservatyvios yra fizinio ugdymo dalykinės priemonės. Todėl skatintina pedagogų ir ypač ugdytinių individuali raiška, kūrybingumas ir kritiškumas. Ne visur ir visada yra daug alternatyvų, ne visada yra lygios pasirinkimo galimybės, vis dėlto turime išmokyti LYGIŲ GALIMYBIŲ pamoką. Mokymosi lygiai, pasiekimų įvertinimo lygmenys, profiliavimas sudaro galimybes talentingiems ir negabiems, fiziškai gerai pasirengusiems ir silpniesiems bei vidutiniokams, įvairių poreikių ugdytiniams eiti į bendrą tikslą skirtingais veiklos būdais, įvairiu turiniu. Ir dar viena pamoka: SOCIALIZACIJOS. Kūno kultūros mokytojas nepajėgus vienas įgyvendinti tų uždavinių, kuriuos kelia švietimo reforma. Fiziniams moksleiviams ugdymui atnaujinti būtina ir visos mokyklos bendruomenės sutelkta veikla. Šios pamokos humanizuojant ir demokratinant fizinį ugdymąsi yra pirmosios, bet ne paskutinės. Šiandien jos yra kiekvieno kūno kultūros mokytojo kasdieniniame tvarkaraštyje. Atsinaujina, tobulėja ir tie, kurie priešinasi, ir tie, kurie tik ugdo.

Kūno kultūros mokytojui nebėra pamato nuogaustauti, kad fizinio ugdymo turinį parengė kiti, mokymo priemonės parašė “kažkas”, pasiekimų vertinimo sistemą sukūrė kiti, o atsakomybės reikalaujama iš jo. Dabar į klausimą “kas atsakingas?” pakeičia klausimas “Kaip mes galėtume pasiekti geresnių rezultatų?”, nes mokyklų bendruomenės gali kurti fizinio ugdymo turinį, bendradarbiauti siekdamas rezultatų, dalytis atsakomybe, spręsti problemas, demokratinti ugdymą. Todėl demokratija – tai ir įsisąmoninta būtinybė atlikti savo pareigas. Turėjome mokytoją – kruopštų instrukcijų vykdytoją, dabar reikalingas ugdymo proceso kūrėjas, mąstytojas.

Užduotys: Pateikite moksleiviui visokeriopai prasmingo judesių mokymosi pavyzdžių. Pagrįskite Bliss-Boderio principą. Paaiškinkite, kaip suprantate naują psichobiologinę judesių mokymo sampratą, pateikite pavyzdžių. Atskleiskite demokratinamos kūno kultūros pamokų metodikos esmę.

*Panagrinėkite kompleksinio fizinių ypatybių lavinimo pavyzdžius.
Aptarkite rato metodo variantų taikymo per kūno kultūros pamokas privalumus ir galimus sunkumus.
Pateikite atskirų fizinių ypatybių lavinimo per pamokas pavyzdžių, juos paanalizuokite.
Paaiškinkite, kuo nenaudinga kūno kultūros pamokos dalių pavadinimų painiava, kas ją lėmė.
Panagrinėkite kiekvienos kūno kultūros pamokų dalies buvusias ir dabartines įvairinimo nuostatas ir šiuolaikinius variantus.
Aptarkite sporto žaidimų, lengvosios atletikos, gimnastikos pamokų įvairinimą, pateikite pavyzdžių.
Prisiminkite, kokių edukacinių naujovių per įvairių dalykų pamokas, studijų VPU metu esate patyrę, pakomentuokite.*

Literatūra

1. Blauzdys V. Humanistinės moksleivių fizinio ugdymo linkmės svarba// Mokyklos reforma: patirtis ir problemos: I-osios respublikinės konferencijos “Bendrojo lavinimo dalykų dėstymas reformuojamoje mokykloje” straipsnių rinkinys. – Anykščiai, 1997, p. 60-67.
2. Blauzdys V. Fizinio ugdymo kaitos kryptis ir situacija bendrojo lavinimo mokyklose// Ugdymo problemos, IV (XXXI): mokslo darbai. – Vilnius: PI, 1998, p. 52-62.
3. Blauzdys V. V-VI klasių kūno kultūros pamokų parengiamosios dalies savitumai// Švietimo reforma ir mokytojų rengimas: ugdymo kaita ir šiuolaikinės pedagoginės technologijos: VI tarptautinė mokslinė konferencija: mokslo darbai: I dalis. – Vilnius: VPU, LRŠMM, VU, 1999, p. 64-69.
4. Blauzdys V. Darželinukų ir moksleivių fizinio ugdymo kaita: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams. – Vilnius: VPU, 2001. - 63 p.
5. Ivaškienė V. Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas: metodinė priemonė. – Kaunas: LKKA, 1999. – 157 p.
6. Skurvydas A. Judesių valdymo ir sporto fiziologijos konspektai: metodinė priemonė. – Kaunas: LKKI, 1998. – 136 p.

Papildoma literatūra

1. Adaškevičienė E. Vaikų sveikatos ugdymas pedagoginiu aspektu. – Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 1999. – 245 p.
2. Blauzdys V. Fizinių pratimų kompleksai V-XII klasei. – Kaunas: Šviesa, 1989. – 71 p.
3. Blauzdys V. Fizinio moksleivių ugdymo metodų savitumai, įgyvendinant kūno kultūros bendrąją programą ir išsilavinimo standartus// Mokyklos reforma: patirtis ir problemos: II respublikinės konferencijos “Bendrojo lavinimo dalykų dėstymas reformuotoje mokykloje” straipsnių rinkinys. – Vilnius: VPU, 1998, p. 89-93.
4. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos: I-X klasės. – Vilnius: Leidybos centras, 1997. – 370 p.
5. Katinas M. Gimnastikos pamoka// Gimnastikos mokymo metodikos pagrindai: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams/ M. Katinas, L. Mikutienė. – Vilnius: VPU, 1996, p. 105-107.
6. Katinas M. 12-15 metų berniukų koordinacinių gebėjimų lavinimo ypatumai per gimnastikos pamokas: daktaro disertacijos santrauka, socialiniai mokslai, edukologija (07S)/ Vilniaus pedagoginis universitetas. – Vilnius: VPU I-kl., 1999. – 30 p.
7. Kuklys V., Blauzdys V. Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams. – Vilnius: VPU, 2000. – 92 p.
8. Kūno kultūra// Bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir išsilavinimo standartai: Menai ir kūno kultūra XI-XII klasei: projektas. – Vilnius: Leidybos centras, 1999, p. 44-65.
9. Kviklienė R. Aerobikos ir krepšinio panaudojimas mergaičių fiziniam ugdymui per kūno kultūros pamokas: daktaro disertacijos santrauka, socialiniai mokslai, edukologija (07S)/ Vilniaus pedagoginis universitetas. – Vilnius: VPU I-kl., 2001. – 43 p.

10. Rajeckas V. Mokymo organizavimas: vadovėlis aukštosioms mokykloms. – Kaunas: Šviesa, 1999. – 382 p.
11. Rajeckas V. Švietimas: raida, dabartis. – Vilnius: Parama, 2001. – 76 p.
12. Vilkas A. Ištvėrmės lavinimo ypatumai 6-7 klasių fizinio lavinimo pamokose: metodinės rekomendacijos. – Vilnius: PMTI, 1985. – 16 p.
13. Zutkis A. Fizinių ypatybių ugdymo metodika: mokymo priemonė LVKKI studentams. – Vilnius: LVKKI, 1985. – 92 p.
14. Лях В. И. Выносливость: основы измерения и методики развития// Физическая культура в школе. – 1998, № 1, с. 7-14.

Vincentas Blauzdys
NAUJOVIŠKA KŪNO KULTŪROS PAMOKA

Mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams

Tir. 200 egz. 10,25 sp. 1. Užsak. Nr. 02-066
Išleido Vilniaus pedagoginis universitetas, Studentų g. 39, LT-2004 Vilnius
Maketavo ir spausdino VPU leidykla, T. Ševčenkos g. 31, LT-2009 Vilnius
Kaina sutartinė