

# TURINYS

## PRATARMĖ.....

<b>1. FIZINIO UGDYMO PSICHOLOGIJOS APIBŪDINIMAS</b> .....	11
Fizinio ugdymo psichologijos apibrėžimas ir istorija.....	12
Nūdienos fizinio ugdymo psichologija.....	16
<b>2. PAGRINDINĖS FIZINIO UGDYMO PSICHOLOGIJOS SĄVOKOS</b> .....	21
Psichikos reiškinių vertinimo pagrindai.....	22
Fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo samprata.....	32
Fizinio aktyvumo matavimas.....	40
<b>3. FIZINIO UGDYMO PSICHOLOGIJOS TYRIMŲ METODOLOGIJA</b> .....	45
Fizinio ugdymo psichologijos tyrimų sąvokos.....	46
Fizinio ugdymo psichologijos tyrimo konstravimas.....	49
Kriterijai priešasties ir pasekmės ryšiui nustatyti.....	52
Eksperimentas kaip tyrimo strategija.....	53
<b>4. FIZINIS KRŪVIS IR PSICHIKOS SVEIKATA</b> .....	57
Psichikos sveikatos samprata.....	58
Psichikos sveikatos tyrimai fizinio aktyvumo kontekste.....	61
Stresas ir fizinis aktyvumas.....	65
Stresas.....	65
Geras ir blogas stresas.....	68
Fizinių pratybų poveikis stresui.....	70
Kognityviosios streso įveikimo procedūros.....	71
Sujaudinimas, nuotaika, emocijos: fizinio aktyvumo kontekstas.....	73
Sujaudinimas, nuotaika ir emocijos.....	73
Fizinių pratybų įtaka sujaudinimui.....	77
Fizinis krūvis ir nuotaikos kaita.....	78
Fizinio krūvio poveikis nerimui ir depresijai.....	81
Trumpalaikis aerobinio fizinio krūvio poveikis.....	83
Ilgalaikis aerobinio fizinio krūvio poveikis.....	84
Fizinis krūvis, pakankamas įveikti depresiją.....	85

Fizinis krūvis ir nerimas.....	87
Fizinio krūvio ir psichikos sveikatos sąsajų hipotezės.....	89
Pripratimas prie fizinio krūvio.....	90
Fizinis krūvis ir asmenybės pokyčiai.....	92
Fizinis krūvis - gydomųjų procedūrų priedas.....	94
<b>5. FIZINIO AKTYVUMO MOTYVACIJA.....</b>	<b>97</b>
Motyvacijos esmė ir funkcijos.....	98
Vidinė ir išorinė motyvacija.....	100
Pagrindiniai motyvacijos fiziniam aktyvumui bruožai.....	102
Savideterminacijos (apsisprendimo motyvacijos) teorija.	
Motyvacijos fiziniam aktyvumui žadinimo galimybės.....	106
J. Whiteheads motyvacijos teorija.....	110
M. Csikszentmihalyi'o pasitenkinimo veikla modelis.....	115
T. Scanlan'o pasitenkinimo sportine veikla modelis.....	119
D. Butt motyvacijos fiziniam aktyvumui ir sportinei veiklai modelis.....	122
Fizinio aktyvumo tikslų apibūdinimas.....	124
Motyvacijos, tikslų orientacijos ir suvoktų gebėjimų sąsajos.....	127
Laimėjimų motyvacija.....	134
Laimėjimų motyvacijos apibūdinimas.....	134
Laimėjimų poreikio teorija.....	134
Atribucijos teorija.....	137
Laimėjimų tikslų teorija.....	138
Tiesioginis ir netiesioginis motyvavimas.....	140
<b>6. MOTYVACINIS KLIMATAS PER FIZINIO UGDYMO PAMOKAS</b>	<b>145</b>
Motyvacinio klimato apibūdinimas.....	146
Palankaus motyvacinio klimato kūrimas.....	153
Naujausi ugdymo metodai palankiam motyvaciniam klimatui kurti	163
<b>7. FIZINIO UGDYMO REIKŠMĖ ASMENYBĖS SAVIVERTEI.....</b>	<b>171</b>
Savęs vertinimo samprata.....	172
Teigiamo savęs vertinimo per fizinio ugdymo pamokas svarba	
ir jo ugdymas.....	177
Esminiai savęs vertinimo ypatumai paauglystės laikotarpiu.....	188

<b>8. PASTANGOS, UŽDUOČIŲ SUNKUMAS, KOMPETENCIJA IR SUVOKTA KOMPETENCIJA</b>	195
Suvoktos kompetencijos vertinimo galimybės	197
Suvoktos kompetencijos vertinimo tyrimai	200
Sąsajos tarp suvoktos ir esamos fizinės kompetencijos	201
Rekomendacijos kūno kultūros mokytojams dėl užduočių sunkumo	206
<b>9. SAVAVEIKSMIŠKUMAS IR FIZINIS SAVAVEIKSMIŠKUMAS</b>	209
Mokinių savaveiksmiškumas	210
Savaveiksmiškumo ir fizinio savaveiksmiškumo apibrėžimas	210
Savaveiksmiškumo įtaka elgesiui	212
Savaveiksmiškumo atsiradimo šaltiniai	214
Savaveiksmiškumo ir kolektyvinio veiksmingumo ryšys	217
Mokinių fizinio savaveiksmiškumo ypatumai	219
Fizinio savaveiksmiškumo didinimo prielaidos	219
Fizinio savaveiksmiškumo ugdymo ypatumai	221
Grįžtamojo ryšio ir fizinio savaveiksmiškumo sąsajos	223
Veiksniai, lemiantys fizinio savaveiksmiškumo suvokimą	225
Mokinių savaveiksmiškumas fizinio aktyvumo kontekste	227
Savaveiksmiškumo įtaka fizinės veiklos sėkmei ir fiziniam aktyvumui	228
Savaveiksmiškumo fizinei veiklai šaltiniai	230
Savaveiksmiškumo dinamika asmenybės raidos ir individualių skirtumų kontekste	232
Kitų savaveiksmiškumo tyrimų kryptys	235
<b>10. KŪNO KULTŪROS MOKYTOJO DARBO YPATUMAI PSICHOLOGINIŲ TEORIJŲ KONTEKSTE</b>	239
Kūno kultūros mokytojo darbo ypatumai pagal elgesio išmokymo teoriją	240
Kūno kultūros mokytojo darbo ypatumai pagal apsisprendimo motyvacijos teoriją	245
Rekomendacijos, kaip skirti bausmes	247
Rekomendacijos žodiniam grįžtamajam ryšiui teikti	249
Rekomendacijos, kaip skirti išorinius apdovanojimus	254

Kūno kultūros mokytojas socialinės sąveikos kontekste.....	259
Socialinės sąveikos tyrimas.....	261
Socialinės sąveikos tyrimo metodai.....	261
Ugdytojo ir ugdytinių socialinės sąveikos tyrimai.....	263
<b>LITERATŪRA.....</b>	<b>266</b>