

Fizinio aktyvumo ir sporto pedagogikos studijų programos magistro baigiamojo darbo rengimo reglamentas (nuo 2015 studijų metų)

Magistro baigiamasis darbas yra analitinis darbas, pagrįstas (priklausomai nuo magistrantūros mokslinio tiriamojo ar taikomojo pobūdžio) savarankiškais moksliniais ar taikomaisiais tyrimais. Jis negali būti vien aprašomasis, vien apžvalginis. Baigiamuoju darbu magistrantas turi parodyti savo sugebėjimą ne tik analizuoti pasirinktą temą, vertinti kitų asmenų anksčiau atliktus atitinkamos krypties darbus, sėkmingai atlikti tos krypties tyrimus, bet ir aiškiai bei pagrįstai formuluoti tyrimų išvadas, aprašyti savo atliktą tiriamąjį darbą pagal patvirtintus reikalavimus. (*Klaipėdos universiteto studentų savarankiškų rašto ir meno darbų bendrųjų reikalavimų aprašas, 2010*).

Fizinio aktyvumo ir sporto pedagogikos magistrantūros studijų programoje (nuo 2015 stojimo metų) baigiamajam darbui parengti ir apginti skiriama 30 kreditų (Baigiamojo darbo rengimas 1 – 2 sem., 4 kr.; Baigiamojo darbo rengimas 2– 3 sem., 6 kr.; Magistro baigiamasis darbas – 4 sem., 20 kr.).

Baigiamojo darbo bendrieji turinio reikalavimai

Magistrantūros baigiamojo darbo apimtis – 100 000-150 000 ženklų (50-75 puslapiai). Į magistro baigiamojo darbo apimtį priedų puslapiai neįskaičiuojami.

Tipinė magistro baigiamojo darbo struktūra: antraštinis (titulinis) lapas, turinys, santrumpų sąrašas (jei būtinas), įvadas, pagrindinės (I, II, III, IV) dalys, išvados, literatūra, atskirais atvejais – rekomendacijos, santrauka lietuvių ir anglų kalba bei priedai (jei būtini).

Antraštiniame (tituliniame) lape turi būti nurodomas universiteto, fakulteto ir katedros pavadinimas, darbo (temos) pavadinimas, studijų programos pavadinimas ir studijų pakopa, darbo autoriaus ir vadovo vardai bei pavardės, atlikimo vieta ir metai (1 priedas. Antraštinio lapo pavyzdys).

Turinio antraštė rašoma kaip naujas skyrius – naujame (antrame) lape, didžiosiomis paryškintomis raidėmis. **Turinyje**, pradedant įvadu, rašomi visi skyrių, skirsnių, poskyrių pavadinimai. Skyrių pavadinimai rašomi didžiosiomis paryškintomis raidėmis, skirsnių ir poskyrių – mažosiomis ir neparyškintomis. Turinyje įvadas, literatūra, išvados ir rekomendacijos bei priedai nenumerojami. Skyrių, skirsnių, poskyrių pavadinimai turi būti aiškūs, atitikti analizuojamos temos turinį ir tiriamos problemos esmę. Turinyje nurodomi puslapių numeriai. Konkretus turinio pavyzdys yra 2 priede.

Įvade pristatomas tyrimo aktualumas, išryškinama mokslinė tyrimo problema, iškeliami hipotezė(s). Pageidautina, kad magistrantai keltų hipotezę(s). Po to apibūdinamas tyrimo objektas, suformuluojamas tikslas ir uždaviniai, nurodomi tyrimo metodai.

I skyriuje atliekama mokslinės (ir metodinės) literatūros šaltinių analizė. Tikslas – teoriškai pagrįsti tyrimą, pagal įvade suformuluotus uždavinius. Reikia pristatyti ir išanalizuoti pagrindines sąvokas, aprašyti su tyrimo objektu susijusias teorijas, apžvelgti atliktus (naujausius) tyrimus. Rekomenduojama tekstą skirstyti į atskirus poskyrius ir skirsnius, nuosekliai ir logiškai juos išdėstyti, siaurinant analizuojamą medžiagą nuo pagrindinės platesnės, siaurinant iki specifinės. Kiekvieno skirsnio (neretai ir poskyrio) bei viso literatūros analizės skyriaus pabaigoje rašomas apibendrinimas kuris turi glaudžiai sietis su empirine dalimi.

II skyriuje pateikiamas magistro baigiamojo darbo metodologinis pagrindimas – pristatomos darba grindžiančios filosofinės, pedagoginės ir/ar psichologinės teorijos, nuostatos ar teiginiai (jei to reikalauja tyrimas), detalai aprašomas tyrimo organizavimas ir jo realizavimo metodai.

Aprašant tyrimo organizavimą reikia nurodyti kur, kada ir kaip buvo vykdomas tyrimas (ai). Nurodoma tyrimų data, laikotarpis, tyrimų logika, eiliškumas, tyrimo organizavimo specifiniai aspektai.

Aprašomi tiriamieji, t. y. jų amžius, lytis, pasiskirstymas pagal lytį, jų imtis, imties būdas (pvz., atsitiktinės atrankos), imties ribotumai ir kiti ypatumai (pvz., fizinio aktyvumo lygis, sportinis stažas ir kita).

Organizavimo dalyje turi būti aprašomi tyrimo etikos aspektai. Su tyrimu turi būti supažinusi ugdymo įstaigos administracija, tiriamųjų grupės ugdytojas (mokytojas, auklėtojas, treneris ar kt.) ir tiriamieji. Turi būti gautas ugdymo institucijos, kuriame ugdomi tiriamieji, leidimas. Tiriamųjų tėvai, jei tiriamieji nepilnamečiai, turi būti perskaite tyrimo aprašą (arba su tyrimais užpažindinti žodžiu) bei pasirašę sutikimą, kad jų vaikai gali dalyvauti tyrime. Akcentuojama kada ugdytojai (mokytojas, auklėtojas, treneris, tėvai) ir tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tikslu ir eiga.

Tyrimo metodų dalyje tiksliai, aiškiai ir nuosekliai aprašomi visi darbe naudoti tyrimo metodai. Tikslinga nurodyti literatūros šaltinius kuriais vadovaujamesi aprašant metodus. Galima naudoti vaizdinę medžiagą (pvz., paveikslus), jei metodai, metodika ar aparatūra nėra gerai žinoma ar nauja. Didesnės apimties vaizdinę medžiagą tikslinga talpinti prieduose.

III skyriuje atliekama gautų konkrečių tyrimo duomenų analizė. Pateikiami susisteminti kiekybiniai ir/ar kokybiniai atlikto tyrimo duomenys, kiekybiniai – matematiškai statistiškai apdoroti. Analizei atlikti sudaromos lentelės ir/ar paveikslai. Jie nuo teksto atskiriami vienos eilutės intervalu ir yra numeruojami visame darbe. Lentelės ir paveikslai turi savo atskirą numeravimo seką. Jų numeris ir pavadinimai rašomi centruotai, toje pačioje eilutėje neparyškintu šriftu, 12 punktų raidžių dydžiu. Lentelių numeracija ir pavadinimas rašomas prieš lentelę, o paveikslo – po lentelę. Tekstą lentelėse ir paveiksluose pageidautina spausdinti 11 ar 10 punktų dydžiu, t. y. mažesniu nei darbo tekste, vienos eilutės intervalu. Tokiu atveju rečiau didesnę lentelę ar paveikslą reikia kelti į kitą lapą, puslapyje paliekant nemažai tuščios vietos.

Etikos požiūriu netinka pateikti kitų autorių publikuotas lenteles ar paveikslus, nenurodant šaltinio.

Duomenys skirti loginei analizei pateikiami lentelėse, o norint parodyti reiškinio visumą ar raidos tendencijas, pirmenybė teikiama paveikslams. Rezultatai išanalizuojami, lyginami tarpusavyje. Nustatomi tyrimo rezultatų panašumai, o ypač skirtumai. Vertinama labai atsargiai, taktiškai, nedaromos skubotos išvados. Atsižvelgiama į lyginamųjų tyrimų atlikimo sąlygas, tiriamųjų ypatumus, tyrimo metodus bei kitas aplinkybes. Ieškoma tendencijų, numatomos pagrindinės tendencijos (jei duomenys dinaminiai).

Nereikia perkrauti teksto lentelių ir paveikslų gausa, nes sunku skaityti. Tekste palikti svarbiausias lenteles ir paveikslus, o dalį kelti į priedus.

Iliustracijos (vaizdinė medžiaga) ir tekstas turi vienas kitą papildyti, o ne dubliuoti. Todėl netikslinga tekste įvardyti visus lentelėje ar paveiksle esančius skaičius. Literatūrinio teksto uždavinys – tikslingai orientuoti skaitytoją į vaizdinės medžiagos sudarymo principus, remiantis būdingiausiais rodikliais. Atliekant tyrimo rezultatų analizę, patariama naudoti beasmeninę gramatikos formą. Pavyzdžiui, rašyti ne “mano tyrime gauti duomenys”, bet “tyrimo rezultatai rodo, kad...”. Visame darbe naudoti vienodus terminus (o ypač raktažodžius), tiksliai juos vartoti ir nemaišyti (pvz., “fizinės ypatybės” ir “fizinės savybės”, “staigioji jėga” ir “sprogstamoji jėga”, fizinis pajėgumas ir fizinis parengtumas).

Rezultatų analizės poskyriai ir visas skyrius baigiamas gautų rezultatų apibendrinimu.

IV skyriuje atliekamas tyrimo rezultatų aptarimas lyginant gautus tyrimo rezultatus su kitų autorių panašiais darbais. Reikalinga erudicija, gebėjimas analizuoti ir sintezuoti tyrimo rezultatus, lyginti su kitų autorių duomenimis, formuoti tolesnio mokslinio tyrimo kryptis, hipotezes ir t. t. Pageidautina aptarti galimas tyrimo klaidas bei abejones dėl duomenų patikimumo. Tai nemenkina darbo vertės.

Išvados yra atsakymai į baigiamąjo darbo pradžioje iškeltus tyrimo uždavinius, todėl tai reikšminga ir labai svarbi darbo dalis, kuri yra atliekama po tyrimo rezultatų aptarimo. Išvadose formuluojamos svarbiausios darbo išvados. Jos turi atitikti uždavinius bei gautus rezultatus. Paprastai išvados rašomos atsižvelgiant į tyrimo uždavinių struktūrą (skaičių, turinio seką ir logiką). Išvados

sunumeruojamos, turi būti konkrečios, trumpos ir aiškios. Jos gali patikrinti (patvirtinti, paneigti, o kartais patikslinti) išsikeltą hipotezę. Išdėstomi hipotezės pasitvirtinimo ar nepasitvirtinimo argumentai.

Rekomendacijose (jei tokios yra teikiamos) išdėstomi taikomieji (praktiniai) atlikto tyrimo aspektai išanalizavus empirinėje dalyje gautus tyrimo rezultatus. Teorinio pobūdžio rekomendacijos nėra tikslingos.

Literatūros sąrašas pateikiamas laikantis KU rašto darbų apraše nurodytų reikalavimų. Privalu pateikti mokslinių šaltinių ne tik lietuvių, bet ir užsienio kalba. Pateikiamame literatūros sąrašė surašomi tik naudoti šaltiniai. Reikėtų vengti senesnių kaip 20 metų senumo ir ne mokslinių (nepatikimų bei menkaverčių) literatūros šaltinių.

Santrauka pateikiama lietuvių ir anglų kalbomis. Joje turi būti nurodyta: autoriaus pavardė ir vardo raidė, darbo tema, studijų programa ir studijų lygis, vadovo pedagoginis vardas, mokslinis laipsnis (sutrumpintai), vardo raidė, pavardė, universiteto pavadinimas; rengimo (gynimo) vieta, metai, darbo apimtis ir raktiniai žodžiai. Santraukoje trumpai pristatoma tyrimo problema, tikslas, tiriamieji, tyrimo organizavimas ir naudoti metodai, pagrindinės išvados. Konkretus santraukos pavyzdys yra 3 priede.

Priedai teikiami darbo pabaigoje (po literatūros sąrašo). Prieduose teikiama visa papildoma, bet tik būtina medžiaga: anketos, pildomos lentelės, paveikslai, vertinimo skalės, eksperimentinės programos, matematinės statistikos operacijos (pvz., koreliacijos lentelės), bendradarbiavimo sutartys, (būtinai eksperimentui, tyrimui), sutikimai (leisti vykdyti tyrimą), išsamūs duomenys apie tiriamuosius ir kt. Priedai yra numeruojami. Pavyzdžiui, 1 priedas ir t. t. Užrašoma dešinėje pusėje virš kiekvieno priedo. Po juo, centruotai yra rašomas lentelės, paveikslo, ar kokia kita forma pateikto priedo, pavadinimas.

Baigiamų darbų organizavimas ir rengimo eiliškumas

Darbo temą ir vadovą magistrantai pasirenka (arba katedra siūlo temą ar/ir vadovą) pirmame semestre, iki lapkričio pirmos dienos. Magistrantūros baigiamojo darbo tema paprastai derinama su katedros tematika. Studentų pasirinktos baigiamųjų darbų temos ir moksliniai vadovai patvirtinami katedros posėdyje iki vasario 1 dienos.

Studentas privalo reguliariai konsultuotis su darbo vadovu, vadovaudamasis darbo rengimo planu, informuoti darbo vadovą apie darbo rengimo eigą, atsižvelgti į vadovo dalykinius ir metodinius patarimus bei pastabas. Darbo vadovas konsultuoja studentą, atsako į su baigiamuoju darbu susijusius klausimus, diskutuoja baigiamojo darbo klausimais, teikia rekomendacijas, išsako pastabas. Studentams rekomenduojama atsižvelgti į darbo vadovo pastabas. Nuolatinės konsultacijos su vadovu būtinos, nes jos skatina ne tik baigiamojo darbo rašymo nuoseklumą ir kokybę, bet ir leidžia darbo vadovui spręsti apie studento atliekamo tyrimo savarankiškumą.

Katedros posėdžio sprendimu baigiamojo darbo autorius gali būti paprašytas pateikti informaciją apie baigiamojo darbo rengimo eigą, pristatyti darbą arba jo dalį. Studentas apie tai turi būti informuotas ne vėliau kaip prieš 10 darbo dienų iki katedros posėdžio.

Magistrantas kiekvieno semestro pabaigoje turi atsiskaityti darbo vadovui už baigiamojo darbo rengimo eigą, atliekamus tyrimus, pristatyti mokslinio tyrimo programą ir kt. Atliktą darbą darbo vadovas aptaria su studentu ir vertina magistranto semestro darbą.

I semestro atsiskaitymui studentai parengia (pirminį) darbo įvadą ir analizuotų literatūros šaltinių sąrašą. Atliktą darbą, kaip sudėtinę kaupiamojo darbo dalį, vertina Sporto mokslinių tyrimų metodologijos dalyko dėstytojas

II semestro metu magistrantai iš pradžių analizuoja mokslinę ir metodinę literatūrą. Analizės tikslas – teoriškai pagrįsti tyrimą. Studentai, analizuojant mokslinę literatūrą ir tobulinant analizę, toliau teoriškai grindžia tyrimą, kurį pateikiama atskiru skyriumi. **II semestro atsiskaitymui** magistrantas

pateikia patobulintą įvadą, literatūros šaltinių analizės ir metodologijos skyrius su naudotos literatūros sąrašu. Atliekama mokslinės (ir metodinės) literatūros šaltinių analizė turi būti išsami, bet nebūtinai galutinė. II darbo skyriuje koncentruotai pristatomos numatoma tyrimą grindžiančios teorijos ir nuostatos (jei to reikalauja tyrimo metodika), detaliai ir nuosekliai aprašomas numatomas tyrimo organizavimas ir tiriamieji, pasirinkti tyrimo metodai, duomenų rinkimo ir analizės procedūros.

III semestre atliekamas empirinis tyrimas, renkami duomenys. Gauti tyrimo duomenys sisteminami, kiekybiniai duomenys matematiškai statistiškai apdorojami, atliekama gautų tyrimo duomenų analizė. Jei reikia, dar tikslinama ugdomoji programa (pvz., eksperimentas). **III semestro atsiskaitymui** pristatoma atlikta tyrimo rezultatų analizė (III darbo skyrius). Jei tyrimas tęsiasi ilgiau už trečio semestro pabaigą, atsiskaitoma už faktiškai atliktą darbą.

IV semest্রে parengiama galutinė tyrimo rezultatų analizė ir jos aptarimas lyginant gautus tyrimo rezultatus su kitų tyrėjų. (III ir IV darbo skyrius). Parengiamos metodinės rekomendacijos (jei reikia), suformuluojamos ir patikrinamos išvados, patvirtinama arba atmetama hipotezė patikrinamas literatūros sąrašas, parengiama santrauka lietuvių ir anglų kalbomis, sutvarkomi priedai (jei tokie yra).

IV semestro atsiskaitymui iki gegužės 1 dienos magistrantas pateikia neįrištą atlikto baigiamojo darbo variantą vadovui ir taip pat persiunčia darbą elektroniniu laišku, kad vadovas galėtų su atliktu darbu išsamiai susipažinti. Darbas iš esmės turi būti užbaigtas, tačiau dar neženkliai gali būti tobulinamas.

Baigiamųjų darbų temos gali būti tikslinamos ne vėliau kaip likus 2 mėn. iki baigiamojo darbo registracijos katedroje. Studentas, norėdamas patikslinti temą, turi gauti mokslinio vadovo pritarimą ir rašo prašymą katedros vedėjui.

Ne vėliau kaip likus vienam mėnesiui iki magistro baigiamojo darbo gynimo Kūno kultūros katedroje vyksta magistrantų baigiamųjų darbų pristatymas ir kokybės vertinimas. Posėdžio metu Kūno kultūros katedra sprendžia apie magistranto baigiamojo darbo užbaigtumo lygį ir priima nutarimą ar leisti magistrantui ginti darbą.

Leidus darbą ginti magistrantas parengia tris baigiamojo darbo egzempliorius ir pristato į Kūno kultūros katedrą, vadovaudamasis tokia studentų baigiamųjų darbų spausdinimo ir įrišimo tvarka:

1. Darbų tekstai renkami kompiuteriu vartojant *Times New Roman* šriftą, raidžių aukštį *12 pt*, 1,5 intervalo tarpu tarp eilučių. Tekstas lygiuojamas abiejose pusėse.
2. Tekstui spausdinti naudojami A4 (210 297 mm) popieriaus lapai.
3. Visuose lapuose paliekamos tokio pločio paraštės: kairioji – 30 mm, dešinioji – 10 mm, viršutinė – 20 mm, apatinė – 20 mm.
4. Visas darbo tekstas, įskaitant Priedus, spausdinamas vienoje lapo pusėje. Iliustracijos, dokumentų kopijos taip pat pateikiamos vienoje lapo pusėje.
5. Darbo antraštinius ir priedų lapai nenumeruojami. Numeruojami antras ir tolesni lapai (iki pirmo priedų lapo). Lapai numeruojami apatinės paraštės dešinėje pusėje arabiškais skaitmenimis be taškų ir brūkšnelių.
6. Parengtas gynimui baigiamasis darbas pateikiamas įrištas spiraliniu būdu, trim egzemplioriais.
7. Darbo dalys įrišamos tokia tvarka:
 - titulinis lapas;
 - turinys;
 - įvadas;
 - teorinė dalis;
 - empirinė dalis;
 - išvados;
 - rekomendacijos (jei yra);
 - literatūra;
 - santraukos lietuvių ir anglų kalbomis;

- priedai (jei yra).

8. Darbo pabaigoje (viename iš egzempliorių) įrašomas baltas popierinis vokas, į kurį dedamas darbo lydraštis, o vėliau vadovo atsiliepimas, recenzijos ir laikmena (CD) su elektronine darbo versija.

Įrašyti darbai pristatomi į Kūno kultūros katedrą ne vėliau kaip likus 10 dienų iki nurodytos magistrantų baigiamųjų darbų gynimo dienos. Tinkamai parengti ir įrašyti darbai registruojami katedroje. Magistrantas rengiasi baigiamojo darbo viešam gynimui ir mokslinei diskusijai.

Leidimas ginti baigiamuosius darbus (IV skyrius), darbų recenzavimas (V skyrius) darbų gynimo ir vertinimo tvarka (VII skyrius) išsamiai aprašomi *Klaipėdos universiteto studentų savarankiškų rašto ir meno darbų bendrųjų reikalavimų apraše (2010)*.

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Sveikatos fakultetas

Kūno kultūros katedra

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO I KURSO STUDENTŲ FIZINĖ BŪKLĖ
IR GYVENSENOS YPATUMAI: LYGINAMOJI 1999, 2009 IR 2014
METŲ ANALIZĖ**

Fizinio aktyvumo ir sporto pedagogikos studijų programos
magistro baigiamasis darbas

Autorius

Vardenis Pavardenis

Vadovas pedagoginis vardas, mokslinis laipsnis (sutrumpintai) Vardenis Pavardenis

Klaipėda, 2016

2 priedas

TURINYS

ĮVADAS	3
I. STUDENTŲ FIZINĖS BŪKLĖS IR GYVENSENOS TYRIMŲ TEORINAI ASPEKTAI	7
1.1. Fizinis išsivystymas.....	7
1.2. Fizinis pajėgumas.....	10
1.3. Sveikatos vertinimas.....	13
1.4. Gyvensenos ypatumai.....	15
1.4.1. Dienotvarkė.....	15
1.4.2. Fizinis aktyvumas.....	18
1.4.3. Mityba.....	22
1.4.4. Žalingi įpročiai.....	26
II. TYRIMO METODOLOGIJA	29
2.1. Tyrimo metodologinis pagrindimas.....	29
2.2. Tyrimo organizavimas.....	31
2.2. Tyrimo metodai.....	31
III. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ	32
3.1. I kurso studentų fizinio išsivystymo rezultatai ir jų vertinimas.....	32
3.2. I kurso studentų fizinio pajėgumo rezultatų analizė.....	38
3.3. I kurso studentų gyvensenos ir sveikatos analizė.....	49
IV. TYRIMŲ REZULTATŲ APTARIMAS	67
IŠVADOS	72
LITERATŪRA	74
SANTRAUKA	80
SUMMARY	82
PRIEDAI	84

SANTRAUKA

Malakauskas M. Klaipėdos universiteto studentų fizinės saviugdų edukacinis skatinimas. Fizinio aktyvumo ir sporto pedagogikos studijų programos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovė doc. dr. A. Šarkauskienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2016. – 71 p.

Raktiniai žodžiai: fizinė saviugda, studentės, fizinis pajėgumas.

Šiame darbe analizuojama Klaipėdos universiteto studentų fizinės saviugdų skatinimo problema.

Tyrimo tikslas – teoriškai pagrįsti ir empiriškai patikrinti aerobikos pratybų turinį, skatinantį Klaipėdos universiteto studentų fizinę saviugdą.

Siekiant iškelto tikslo darbe buvo apibrėžta saviugdų sampratą ir pagrįstos jos edukacinės galimybės, nustatytas studentų požiūris į fizinį ugdymą ir saviugdą bei parengtas aerobikos turinys ir ugdymo projektu patikrinta jo įtaka Klaipėdos universiteto studentų fiziniam pajėgumui ir jų fizinei saviugdai.

Tyrimo dalyvavo 18 Klaipėdos universiteto studentų, kurios po paskaitų lankė aerobikos užsiėmimus. Tiriamųjų amžius buvo nuo 19 iki 23 metų ($19,6 \pm 1,4$ metai). Daugiau nei pusė merginų (64,6%) buvo 19 metų amžiaus. Didžioji dalis aerobikos užsiėmimus lankiusių buvo I – II kurso studentės. III ir IV kurso studentės sudarė nedidelę dalį tiriamųjų. Tyrimo buvo naudoti literatūros šaltinių analizės, ugdymo projekto, anketinės apklausos, fizinio išsivystymo matavimo, testavimo, statistinės analizės metodai.

Programos įgyvendinimo pradžioje bei pabaigoje tiriamosios atliko penkis fizinio pajėgumo testus: „Sėstis ir siekti“, „Rankų tiesimo atsigulus“, „Sėstis ir gultis“, „Rankų lenkimas ir tiesimas atremtyje ant rankų ir kelių“, „Šuolis į tolį“. Statistinės analizės metodu buvo atlikta duomenų aprašomoji statistika: apskaičiuoti aritmetiniai vidurkiai, atlikta procentinė grafinė analizė. Priklausomų imčių lyginimui naudotas Stjudento t (Student's t) testas. Rezultatai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai $p \leq 0,05$. Duomenys apdoroti taikant statistinių duomenų apdorojimo programos SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paketo 20.0 versiją.

Nustatant studentų požiūrį į fizinį ugdymą ir saviugdą atskleista, kad mėgstamiausios merginų sporto šakos – aerobika ir ritminė gimnastika. Merginas sportuoti skatina noras būti stipriai, kad galėtų

sėkmingai dirbti ir garantuoti materialinę gerovę sau ir savo artimiesiems, malonumas, kai gera tavo fizinė forma, puiki išvaizda pripažįstama kitų žmonių bei fizinio ugdymosi pagalba skatinamas visapusiškas tobulėjimas. Didžioji dalis merginų pažymėjo, kad saviugdai jos skiria didelį dėmesį.

Ugdymo projekto rezultatai leidžia teigti, kad aerobikos pratybos, kuriose studentėms buvo suteikiamos žinios bei įgyvendinamas jų interesus bei gebėjimus atitinkantis ugdymo turinys, yra patraukli fizinio aktyvumo forma, skatinanti Klaipėdos universiteto studentėlių fizinę saviugdą ir gerinanti jų fizinį pajėgumą. Ugdymo projekte dalyvavusių merginų tiriamuoju laikotarpiu nustatyta lankstumo ir jėgos rodiklių gerėjimo tendencija. Testų „Sėstis ir siekti“, „rankų tiesimas atsigulus“ bei „Sėstis ir gultis“ rodikliai pagerėjo statistiškai reikšmingai, $p < 0,05$. Kitų testų – „Rankų lenkimas ir tiesimas atremtyje ant rankų ir kelių“ bei „Šuolis į tolį iš vietos“ - rezultatai gerėjo, bet statistiškai reikšmingi skirtumai neišryškėjo. Anketinė apklausa atskleidė, kad aerobikos treniruotės skatina merginų saviugdą teigiamai veikia jų fizinę ir psichinę savijautą. Didžioji dalis tiriamųjų lankydamos treniruotes įgijo žinių ir gebėjimų, reikalingų fizinei saviugdai; pagerėjo jų savivertė, tapo lengviau įveikti gyvenimo sunkumus, treniruotės turėjo įtakos teigiamam emociniam nusiteikimui, vidinės pusiausvyros išlaikymui.