

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Taikomosios kūno kultūros magistrantūros studijų programa

Renata Juknienė

**PAAUGLIŲ POŽIŪRIS Į FIZINĮ AKTYVUMĄ
KAIP SVEIKATOS VERTYBĘ**

Magistro darbas

*Magistro darbo vadovė
doc. dr. Daiva Mockevičienė*

2009

MAGISTRO DARBO SANTRAUKA

Darbe atlikta *teorinė* fizinio aktyvumo ir sveikatos sampratos, problemos, fizinio aktyvumo reikšmės bei paauglių požiūrio į fizinį aktyvumą analizė.

Suformuluotos *hipotezės*: 1) tikėtina, kad paauglių fizinis aktyvumas yra nepakankamas; 2) vaikinai ir jaunesnio amžiaus paaugliai yra fiziškai aktyvesni.

Anketinės *apklausos metodu* buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas – nustatyti paauglių požiūrį į fizinį aktyvumą ir sveikatą. Atlikta *statistinė duomenų analizė*.

Tyrimo dalyvavo 240 Šiaulių miesto Aukštabalio, Gegužių, Salduvės bendrojo lavinimo mokyklų 5–8 klasių paauglių.

Empirinėje dalyje nagrinėjamas paauglių požiūris į savo sveikatą, į fizinį aktyvumą laisvalaikio, įvairiais aspektais analizuojamas paauglių požiūris į kūno kultūros pamokas.

Tyrimas atskleidė, kad dauguma paauglių savo sveikatą vertina labai gerai ir gerai, tačiau skundžiasi įvairiais psichosomatiniais negalavimais. Paauglių fizinis aktyvumas yra nepakankamas. Jų gyvensenoje dominuoja pasyvus laisvalaikis: bendravimas su draugais, TV žiūrėjimas, žaidimai kompiuteriu. Vaikinai ir jaunesnio amžiaus paaugliai yra fiziškai aktyvesni. Pagrindinė paauglių fizinio aktyvumo forma – kūno kultūros pamoka. Dauguma paauglių suvokia kūno kultūros pamokos paskirtį, jog ji stiprina sveikatą bei lavina įvairias raumenų grupes, fizines ypatybes, tačiau beveik pusė paauglių išreiškia negatyvų požiūrį į kūno kultūros pamokas. Paauglių susidomėjimą kūno kultūros pamokomis labiausiai paskatintų, jei būtų galima laisvai rinktis sporto šaką, daugiau būtų sportinių, judriųjų žaidimų. Merginos daugiau pageidauja lengvosios atletikos, gimnastikos pratimų bei aerobikos. Žinios apie fizinio aktyvumo naudą, sveiką gyvenseną nėra tokios svarbios. Pagrindinis motyvas, skatinantis paauglius lankyti kūno kultūros pamokas – noras stiprinti savo sveikatą. Vaikinai lanko kūno kultūros pamokas norėdami turėti gerą fizinę formą, būti stiprūs ir ištvermingi. Merginų nuomone judėjimas gerina kūno išvaizdą, koreguoja laikyseną. Pagrindinė priežastis trukdanti paaugliams lankyti kūno kultūros pamokas – sporto inventoriaus trūkumas. Merginos labiau akcentuoja greitą nuovargį, fizinį silpnumą, nenorą užsiimti fizine veikla, didelį fizinį krūvį pamokoje.

Tyrimas patvirtino hipotezes. Nors paaugliai suvokia fizinio aktyvumo svarbą, tačiau vis mažiau laiko skiria kryptingam fiziniam aktyvumui. Vaikinai ir jaunesnio amžiaus paaugliai yra fiziškai aktyvesni.

Esminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, sveikata, kūno kultūros pamoka.

TURINYS

Magistro darbo santrauka	2
Įvadas	4
1 skyrius. FIZINIS AKTYVUMAS IR JO REIKŠMĖ PAAUGLIO GYVENIME	8
1.1. Fizinio aktyvumo samprata ir problema.....	8
1.2. Fizinio aktyvumo reikšmė paauglio vystymuisi ir sveikatai.....	10
1.3. Paauglių sveikatos ypatumai.....	13
2 skyrius. ASMENYBĖS TEIGIAMO POŽIŪRIO Į FIZINĮ AKTYVUMĄ FORMAVIMOSI PRIELAIDOS	16
2.1. Šeima – fizinį aktyvumą skatinanti aplinka.....	17
2.2. Kūno kultūros pamoka – pagrindinė fizinio aktyvumo forma.....	18
3 skyrius. PAAUGLIŲ POŽIŪRIO Į FIZINĮ AKTYVUMĄ IR SVEIKATĄ TYRIMAS	25
3.1. Tyrimo organizavimas ir metodika.....	25
3.2. Tyrimo rezultatų analizė ir apibendrinimas.....	27
Išvados	53
Literatūra	54
Summary	59
Priedai	60

IVADAS

Socialinis aktualumas. Visame pasaulyje susirūpinimą kelia jaunų žmonių sveikata. Jau ankstyvoje vaikystėje formuojasi biologiniai sveikatos rizikos veiksniai – antsvoris, padidėjęs kraujospūdis, sutrinka medžiagų apykaita. Plinta ir elgesio rizikos veiksniai – alkoholio vartojimas, rūkymas, neracionali mityba, fizinis pasyvumas (Kardelis, Kavaliauskas, Balzeris, 2001). Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet mažėja fizinis aktyvumas, tačiau itin reikšmingas fizinio aktyvumo sumažėjimas nustatytas tarp vyresnio amžiaus mokinių, ypač mergaičių. (PSO, 2005). Sparčiai kintančių technologijų amžiuje paauglys atranda daugiau veiklos sričių, labiau vertina intelektualinę veiklą ir gebėjimus, o fizinis aktyvinimas lieka antraeilium dalyku.

Kūno kultūra – svarbi asmens ir visuomenės bendrosios kultūros dalis, glaudžiai susijusi su kitomis kultūros sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu. Ji padeda siekti asmens fizinės, psichinės ir dvasinės darnos, atveria galimybę patirti išlavinto, stipraus ir sveiko organizmo, kūno ir judesių grožio keliamą džiaugsmą, kuria prielaidas asmens saviraiškai ir savirealizacijai. Apimdama įvairias asmens fizinio aktyvumo raiškos formas, kūno kultūra sudaro sąlygas asmeniui pažinti save ir ugdytis fizinę bei dvasinę ištvermę, reikalingą kritinėse situacijose, individualumą, tikėjimą sėkme, siekiant fizinės bei dvasinės sveikatos (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų bendrosios programos ir išsilavinimo standartai, 2003).

Siekiant paauglius efektyviau ugdyti fiziškai ir stiprinti jų sveikatą būtina didinti socialiai determinuotą fizinį aktyvumą. Jis turi virsti paauglių kultūros vertybe (Poteliūnienė, Viraliūnaitė, 2006). Adaškevičienė (2004) teigia, kad fizinis aktyvumas kaip vienas iš elgesinių veiksnių priklausantis nuo gyvensenos, gali būti įgyjamas per ugdymą ir saviugdą. Viena iš svarbiausių mokinių sveikatą ir fizinį aktyvumą palaikanti ir ugdanti institucija yra mokykla ir kūno kultūros pamoka.

Kūno kultūros ir sveikatos ugdymas, paauglių judėjimo poreikių skatinimas ir tenkinimas, fizinių galių plėtojimas kūno kultūros pamokose yra nepaprastai svarbus ir nelengvai sprendžiamas uždavinys. Dabartinė bendrojo lavinimo mokyklos reforma skatina mokinių fizinio ugdymo kaitą. Fizinio ugdymo uždavinius, turinį ir formą lemia Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir išsilavinimo standartai (2003).

Atmetus objektyvius sunkumus (salių, inventorius stoką ir kt.), pamokoms dažnai trūksta emocionalumo, atliekami vienodi, neatitinkantys vaikų amžiaus ir pajėgumo pratimai (Kardelis ir kt., 2001). Fizinis aktyvumas ir sveikatinimas turi remtis vidiniais vaiko poreikiais, kylančiais iš jo raidos, socialinės patirties ir poreikių ypatumų.

Aktyvus poilsis, judri ir įdomi veikla mažina psichinį nuovargį, didina ir palaiko darbingumą, gerina paauglio fizinę būklę. Lietuvos ekonominė ir socialinė situacija verčia ieškoti naujų, efektyvių, laikmečio reikalavimus atitinkančių vaikų fizinio aktyvinimo ir sveikatos stiprinimo būdų ir priemonių, kurios atitiktų dabartinius paauglių socialiai determinuotus poreikius (Poteliūnienė, Viraliūnaitė, 2006). Šiuo požiūriu fizinis aktyvumas mokykloje turėtų sudaryti sąlygas jaunuoliui įgyti savarankiško mankštinimosi metodikos žinių, mokėjimų ir įgūdžių bei juos įtvirtinti asmenybės vertybių sistemoje, ugdyti fizinio tobulėjimo motyvus ir poreikius.

Kūno kultūros mokytojas neturi siekti vien tik auklėtinių meistriškumo, aukštų sportinių rezultatų. Pedagogas gebėjimas sužadinti mokinių norą aktyviai judėti, nulemia paauglio tolesnės veiklos pobūdį. Fominienė, Kardelienė, Kardelis (2006) teigia, kad mokytojo elgsena ir dalyko programos turinys gali būti įvardyti kaip pagrindiniai, lemiantys mokinių nuostatą į kūno kultūrą.

Mokslinis aktualumas. Mokinių sveikatos ir nepakankamo fizinio aktyvumo problemas Lietuvoje tiria Adaškevičienė (1996, 2004), Kardelis ir kt. (2001), Blauzdys, Bagdonienė (2007), Grininė, Vaitkevičius (2009). Socialinės ir psichologinės sveikatos plėtotė ir fizinė veikla analizuojama ir užsienio (Amstrong, 1990; Heather, 1992) autorių darbuose, kuriuose pabrėžiama, kad suaugusiojo žmogaus sveikatos ištakos yra fizinis aktyvumas ir kita elgsena vaikystėje bei paauglystėje. Biddle (1995), Faulkner et. al. (2001), Louie et. al. (2003) tvirtina, jog reguliari fizinė veikla gerina fizinę, psichologinę ir socialinę sveikatą.

Nepakankamas fizinis aktyvumas sukelia įvairius sveikatos sutrikimus, kurie vėliau gali peraugti į rimtus susirgimus. Fizinis aktyvumas gali būti vertinamas ir kaip viena iš paauglio užimtumo formų ir tai gali būti vienas iš būdų apsaugantis vaiką nuo neigatyvios socializacijos (Kvieskienė, 2005). Fizinio aktyvumo problema aktuali ne tik Lietuvoje, bet ir daugelyje kitų pasaulio šalių: didėjantis vaikų, sergančių įvairiomis alerginėmis ligomis, skaičius, t. y. imuniteto stoka, antsvoris, širdies ir kvėpavimo takų ligos, rodo, kad fizinio aktyvumo skatinamas paauglių tarpe yra aktuali ne tik praktinė, bet ir mokslinė problema.

Apžvelgus problemos aktualumą ir jos ištirtumo laipsnį tampa akivaizdu, kad būtina humanizuoti, individualizuoti ir demokratizuoti kūno kultūros pamokų turinį ir jose taikomus ugdymo(si) metodus, propaguoti naujovišką požiūrį į kūno kultūrą (Blauzdys, Bagdonienė, 2007).

Tyrimo problema. Lietuvoje nepakanka mokslo darbų, analizuojančių (tiriančių, atskleidžiančių) bendrojo lavinimo mokinių fizinio aktyvumo didinimo galimybes, atsižvelgiant į ugdytinių socialiai determinuotą poreikių tenkinimą. Mokslinio darbo aktualumas leidžia formuluoti keletą **probleminių klausimų**, susijusių su mokyklinės kūno kultūros pamokų gerinimu:

1. Ar paaugliai sieja fizinį aktyvumą su sveikatos vertybe?

2. Ar šiuolaikinė kūno kultūros pamoka skatina paauglių fizinį aktyvumą?

2. Ar kūno kultūros pamokoje atsižvelgiama į paauglių interesus, poreikius ir gebėjimus, ar yra labiau orientuota į fizinių gebėjimų ugdymą, įvairių organizmo sistemų funkcinių galių stiprinimą?

Norint atsakyti į šiuos klausimus ir siekiant geriau organizuoti mokyklinės kūno kultūros dalyko dėstymą mokykloje, svarbu ištirti paauglių poreikius, siekius, požiūrį į fizinį aktyvumą. Tuomet bus galima kurti palankią edukacinę aplinką, skatinančią paauglius fizinei veiklai.

Probleminių klausimų formulavimas ir teorinė analizė padėjo kelti **tyrimo hipotezes**:

1. Tikėtina, kad paauglių fizinis aktyvumas yra nepakankamas.

2. Vaikiniai ir jaunesnio amžiaus paaugliai yra fiziškai aktyvesni.

Tyrimo objektas. Paauglių požiūris į fizinį aktyvumą ir sveikatą.

Tyrimo tikslas. Nustatyti paauglių požiūrį į fizinį aktyvumą ir sveikatą.

Tyrimo uždaviniai.

1. Įvertinti paauglių požiūrį į savo sveikatą.

2. Išanalizuoti paauglių požiūrį į fizinį aktyvumą.

3. Įvairiais aspektais išanalizuoti paauglių požiūrį į kūno kultūros pamokas.

4. Nustatyti paauglių lankymo/nelankymo kūno kultūros pamokų motyvus ir priežastis.

Tyrimo metodai.

1. Mokslinės literatūros analizė.

2. Anketinė apklausa.

3. Statistinė analizė.

Tyrimo imtis. Tyrime dalyvavo 240 Šiaulių miesto Aukštabalio, Gegužių, Salduvės bendrojo lavinimo mokyklų 5–8 klasių paauglių.

Tyrimo metodologinis pagrindimas. Tyrime remtasi šiomis teorinėmis–metodologinėmis nuostatomis:

– humanistinės psichologijos nuostata nurodo individo visybiškumą ir nedalomumą, jo laisvę ir nepriklausomybę, įgimtą gebėjimų ugdymą ir realizavimą. Pagal šį kontekstą turėtų būti petvarkomas ir paauglių fizinis ugdymas.

– diferencijuoto ugdymo nuostata, kuria vadovaujantis tyrimo metu realizuotas fizinis ugdymas, atsižvelgiant į sudėtingą tiriamųjų brendimo laikotarpį, individų požiūrį, asmenybės skirtumus, interesus, laiduojant sąlygas atsiskleisti individualybei, skatinant saviraišką bei savirealizaciją.

- saviraiškos teorija, teigianti, kad visa asmenybė privalo jaustis saugi, mylima ir pripažinta, tam kad ji pradėtų gerbti save, vidiniu įsitikinimu siektų keisti ir koreguoti savo elgesį, didinti savo kompetenciją. Tik tuomet yra patenkinami asmens judėjimo poreikiai.
- susiliejančio ugdymo idėja, kad asmenybės ugdymas turi apimti ne tik kognityvinę sritį (intelektą), bet ir afektinę (emocijas, nuostatas, vertybes, interesus).

Pagrindinės sąvokos.

Paauglystė – žmogaus amžiaus tarpsnis nuo 11 iki 15 metų, pasižymintis sudėtingais fizinio ir psichinio vystymosi prieštaravimais (Stonkus, 2002).

Fizinis aktyvumas – 1) griaučių raumenų sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje. Jo išraiška yra mankšta per kūno kultūros pamokas, sporto pratybas, įvairūs judesiai dirbant, aktyviojo poilsio metu ir kita veikla. 2) bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukelianti didelę medžiagų apykaitą (Stonkus, 2002).

Laisvalaikis – laisvas nuo darbo ir pareigų laikas, pasirenkamas fizinei ar kitokiai veiklai. Laisvalaikis paprastai padeda žmogui atgauti ir ugdyti jėgas (Stonkus, 2002).

Kūno kultūra – mokykloje dėstomas dalykas, padedantis siekti asmeninės kūno kultūros. t. y. fizinės, psichinės ir dvasinės darnos, stiprinti sveikatą, apimanti mokinių fizinio aktyvumo raišką, teorines kūno kultūros, sveikatos ir sporto žinias (Stonkus, 2002).

Motivacija – psichofizinis vyksmas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvų kaitos pagrindu (Stonkus, 2002).

Sveikata – visiška fizinė, dvasinė bei socialinė gerovė, o ne vien ligos ar negalios nebuvimas (Stonkus, 2002).

Hipokinezija – judesių sutrikimas, pasireiškiantis jų greičio sumažėjimu, sulėtėjimu (Stonkus, 2002).

Hipodinamija – nepakankamas fizinis aktyvumas, veiklumas, sumažėjęs judėjimas. Hipodinamijos padarinys – dėl nepakankamo fizinio aktyvumo sumažėjusi raumenų jėga (Stonkus, 2002).

Magistro darbo struktūra. Ši magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 3 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (69 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 9 lentelės, 17 paveikslų. Prieduose pateikiama anketa paaugliams bei tyrimo duomenų rezultatai. Darbo apimtis – 58 puslapiai.

Darbas pristatytas studentų mokslinėje konferencijoje „Vaikų, turinčių specialiųjų poreikių, ugdymosi aspektai“ 2009-05-16

1. FIZINIS AKTYVUMAS IR JO REIKŠMĖ PAAUGLIO GYVENIME

1. 1. Fizinio aktyvumo samprata ir problema

Kiekvienas žmogus gimdamas atsineša genetiškai užkoduotą biologinį judėjimo poreikį.

Judėjimas – tai kiekvienos gyvos būtybės gyvybingumo, veiklumo ir aktyvumo požymis. Judri veikla stimuliuoja normalų fizinį ir psichinį vystymąsi, gerina fizinį parengtumą ir funkcinį organizmo pajėgumą, sudaro sąlygas pašalinti fizinio vystymosi sutrikimus. Veiksmai ir judesiai atveria galimybę patirti judėjimo džiaugsmą, sveiko, stipraus, išlavinto kūno gerovę, fizinį ir psichinį komfortą, kuria prielaidas asmenybės saviraiškai ir savirealizacijai ir aktyvios gyvenimo pozicijos formavimuisi (Adaškevičienė, 2004).

Judėjimas, kai energijos išsikvojimas daug didesnis, negu ramiai sėdint ar gulint vadinamas **fiziniu aktyvumu** (Skurvydas, Stonkus, Volbekienė, 2006).

Stonkus (2002) išskiria kelias žodžių junginio **fizinis aktyvumas** reikšmes:

1) griaučių raumenų sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje. Jo išraiška yra mankšta per kūno kultūros pamokas, sporto pratybas, įvairūs judesiai dirbant, aktyviojo poilsio metu ir kita veikla.

2) bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didelę medžiagų apykaitą.

Pasak Davidavičienės (1996), **fizinis aktyvumas** – tai svarbus socialinis reiškinys, kuriuo plėtojama žmogaus fizinė ir psichinė prigimtis, stiprinama ir palaikoma sveikata, ugdomas asmenybės aktyvumas ir veiklumas, jos teigiamas požiūris į savo kūno kultūrą ir fizinę sveikatą.

Armonienė (1996) **fizinį aktyvumą** apibūdina kaip tikslingą žmogaus judėjimo veiklą, kurios tikslas stiprinti sveikatą, ugdyti fizinį potencialą, siekti savo įgimtų gabumų bei savybių fizinio tobulinimo, atsižvelgiant į asmeninę motyvaciją bei socialinius poreikius.

Adaškevičienė, (2004), Volbekienė (2004), Skurvydas ir kt. (2006) teigia, kad fizinis aktyvumas pasireiškia aktyviai poilsiaujant; sportuojant; mankštinantis; dirbant namų ruošos darbus ir kitoje veikloje, susijusioje su energijos išsikvojimu. Adaškevičienės (1996, 2004) nuomone, kiekvienam vaikui ir paaugliui judėjimas yra prigimtinė būtinybė, be kurios jis negali normaliai vystytis, augti sveikas ir stiprus. Fizinis aktyvumas, kaip visapusiška pasaulio, savęs pažinimo, fizinio ir psichinio tobulinimosi vertybė, yra biologinė vaiko ir paauglio reikmė. Anot Naužemio, Saplinsko, Kniukšto (2000), laisvalaikio fizinis aktyvumas praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenos, bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą.

Tūkstančius metų žmogus gyveno ir vystėsi nuolat judėdamas ir tik pastarajame dešimtmetyje jo gyvenimo būdas kardinaliai pasikeitė. Mokslinė ir techninė pažanga, išlaisvinusi žmogų nuo alinančio fizinio darbo, apribojo jo biologinės evoliucijos stimulą – fizinį aktyvumą, t. y. vis mažesnis dėmesys skiriamas aktyviam poilsiui, sportavimui (Tamošauskas, Rėgalienė, Mačys, 2003). Grinienės, Vaitkevičiaus (2009) teigimu, minimali fizinio aktyvumo norma, kuri užtikrina normalų vaikų vystymąsi, yra 6 valandų kasdieninė judri veikla, tačiau dabartinėmis mokyklų darbo sąlygomis tenka tenkintis 3–4 valandomis per savaitę.

Davidavičienė (1996) nurodo, kad 75,3 proc. vyresniųjų klasių mokinių sportuoja tik mokykloje. Įvairių sporto šakų treniruotes lanko tik 4,9 proc. mokinių, sporto mokyklose sportuoja tik 7,8 proc. Razmienė, Daškevičienė (2008) remiasi Lietuvos kūno kultūros asociacijos 2005 m. atlikto Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo tyrimo duomenimis ir teigia, kad 85,5 proc. Lietuvos mokinių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Juškelienė ir kt. (2006) nustatė, kad nepakankamu fiziniu aktyvumu pasižymi dažniau mergaitės (73,4 proc.), negu berniukai (36,6 proc.).

Dėl to sutriko amžiais nusistovėjusi biologinė organizmo pusiausvyra: atskiros organizmo sistemos tapo labiau pažeidžiamos. Volbekienė, Mikaitienė (1998) teigia, kad pastaruoju metu net ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikams, kurie paprastai yra labai jūdriūs, dėl paplitusių pasyvaus laisvalaikio formų, gresia hipokinezės pasekmės. Anot Juškelienės (2003), hipokinezija – nepakankamas veiklumas, sumažėjęs judėjimas. Tačiau literatūroje dažniau vartojamas hipodinamijos terminas. Terminai hipokinezė ir hipodinamija dažnai vartojami kaip sinonimai, abu reiškia nepakankamą fizinės veiklos aktyvumą ir jos pasekmes. Hipokinezė (hipo...+ gr. kinesis – judėjimas) – ilgalaikis judėjimo sumažėjimas, vyraujant judesių sumažėjimui didžiuosiuose sąnariuose, kas mažina bendrąjį žmogaus aktyvumą. Hipodinamija (hipo... + dynamis – jėga) – raumenų susitraukimo jėgos ir jo tonuso sumažėjimas. Hipokinezę paprastai lydi hipodinamija (Kardelis, 1988).

Vis labiau skatinamas geras kompiuterinis raštingumas, užsienio kalbų mokėjimas. Naujų technologijos režimų kūrimas, didėjantis žinių poreikis verčia daugiau laiko skirti protiniam darbui, o tai nepaprastai didina psichinę ir nervinę įtampą. Higienos instituto (2000) atliktas XI–XII klasių mokinių tyrimas atskleidžia, kad tiriamieji daug protiškai dirba, lanko daug protinės veiklos reikalaujančių užsiėmimų po pamokų ir tik 25 proc. užsiiminėja sporto ar šokių būreliuose, retas kuris darbo dienomis išeina pasivaikščioti ar pasportuoti. Pusė tiriamųjų teigia, kad ne mokykloje mažiausiai 2–3 kartus per savaitę mankštinaisi taip, kad suprakaituoja, kita pusė rečiau arba visai nesimankština.

Didžioji dalis mokinių savo laisvalaikį praleidžia prie televizoriaus ar kompiuterio. Remiantis Puišienės, Volbekienės (1995) tyrimais, 80 proc. berniukų ir 70 proc. mergaičių teikia pirmumą

televizijos ir videofilmų žiūrėjimui, kompiuteriniams žaidimams, pokalbiams su draugais, knygų skaitymui. Anot Zaborskio ir kt. (1996), vaikams televizijos laidų žiūrėjimas yra viena populiariausių laisvalaikio formų daugelyje šalių, tame tarpe ir Lietuvoje. Apie pusę mokinių televizijos laidas žiūri 2–3 valandas per dieną, o kai kurie net keturias ir daugiau valandų. Šeštadieniais ir sekmadieniais 4 ir daugiau valandų per dieną televizijos laidas žiūri net 58,3 proc. mokinių. Berniukai labiau nei mergaitės mėgsta ilgiau pasėdėti prie televizoriaus ekrano. Pastaruoju metu, vidutiškai 7 ir daugiau valandų per savaitę laisvalaikiu kompiuteriu naudojasi beveik kas antras berniukas ir kas ketvirta mergaitė.

Zaborskio, Makari (2001) teigimu, pernelyg didelis pomėgis žaisti kompiuteriu neigiamai veikia žmonių gyvenimo kokybę. Tokia laisvalaikio leidimo forma sukelia nervinę ir emocinę įtampą, nuovargį, stresą. Be to, didelis pamokų ruošos krūvis taip pat sumažina mokinio laisvąjį laiką ir riboja fizinių aktyvumą.

Apibendrinant galima teigti, kad vyrauja pasyvus laisvalaikis. Ypač patrauklus yra televizijos laidų žiūrėjimas, žaidimai kompiuteriu. To pasekoje mokiniai mažai juda. Būti fiziškai aktyviu reiškia, jog nebūtina užsiiminti aktyviu sportu, būtina tik judėti, kad pasiekti optimalios sveikatos lygį, sunormalizuoti kūno svorį, stiprinti ir treniruoti visas organizmo sistemas, tarp jų ir imuninę.

1.2. Fizinio aktyvumo reikšmė paauglio vystymuisi ir sveikatai

Medicinos, psichologijos, pedagogikos moksle sukaupta daug medžiagos, patvirtinančios fizinio aktyvumo įtaką žmogaus motorikos ontogenezei, t. y. žmogaus judesių ir judėjimo galių kitimui jo gyvenime.

Fizinis aktyvumas naudingas žmogaus sveikatai tik tuo atveju, jei jis yra optimalus, nėra per mažas arba per didelis. Per daug sportuojant ypač pažeidžiama širdies ir kraujagyslių sistema. Labai retai, bet pasitaiko staigių mirčių treniruotės ar varžybų metu. Didelis fizinis krūvis sukelia neigiamą psichoemocinę įtampą. Pasak Grinienės, Vaitkevičiaus (2009), per dideli krūviai gali prislopinti organizmo augimą ir brandą. Paauglystės periodo pradžioje būtina atlikti labiau greitumo, o ne jėgos reikalaujančius pratimus. Kardelis (1988) teigia, kad per mažas fizinis aktyvumas neigiamai veikia žmogaus sveikatą ir neturi treniruojamojo efekto, nes nesukelia permainų organizme ir nesudaro palankių sąlygų fiziniam tobulėjimui.

Optimalus fizinis krūvis – tai organizmui tam tikra „sveikatos dozė“, kuri tobulina motoriką, fizinę ir psichinę žmogaus prigimtį (Adaškevičienė, 2004, Volbekienė, 2004, Kardelis, 1988). Teigiamas fizinio aktyvumo poveikis augančiam organizmui – neabejotinas. Anot Adaškevičienės,

(1996), optimalus fizinis aktyvumas ramina nervų sistemą, padeda įveikti psichoemocinę įtampą, depresiją. Sustiprėja pasitikėjimas savimi, pagerėja nuotaika, ugdoma savitvarda. Gerėja miegas, greičiau užmiegama vakare ir geriau miegama visą naktį, todėl didėja darbingumas. Stiprus ir žvalus vaikas lengviau prisitaiko prie ugdymo proceso reikalavimų, sprendžia problemas.

Boreham, Riddoch (2001) teigia, kad fizinis aktyvumas stimuliuoja augimo procesus, tobulina judėjimo ir atramos aparato funkcijas: didėja raumenų masė, pakinta sąnarių ir raiščių tamprumas, sustiprėja augančio vaiko kaulai, kurie tampa atsparesni lūžių atvejais, tuo pačiu lavėja ir išvermė, lankstumas bei kitos fizinės ypatybės. Berenson (2002) teigimu, nuo pat ankstyvos vaikystės skatinamas fizinis aktyvumas gerina medžiagų apykaitą, reguliuoja arterinį kraujospūdį, padeda išvengti antsvorio, padidėjusio kraujospūdžio, todėl vyresniame amžiuje mažėja lėtinių neinfekcinių ligų, dažniausiai nutukimo, širdies ir kraujagyslių ligų galimybė.

Fiziniai pratimai treniruoja raumenis, sąnarius, raiščius, didina stuburo lankstumą, kūno koordinaciją, o tai padeda išvengti lėtinių nugaros skausmų, buitinių ir sportinių traumų. Mankštinantis didėja jėga, išvermė, aerobinis pajėgumas. Reguliariai atliekant aerobinius pratimus, galima sumažinti žmogaus biologinį amžių. Nuolat sportuojančių žmonių gyvenimo trukmė 2–3 metais ilgesnė nei daug sėdinčiųjų (Skurvydas, Gedvilas, 2001). Grininė, Vaitkevičius (2009) teigia, kad optimalūs fiziniai krūviai, taikyti jaunesniame amžiuje, suteikia teigiamą efektą vėlesniais amžiaus tarpsniais, be to, optimalūs fiziniai krūviai efektyvina bei ekonomizuoja organizmo augimą bei brandą.

Metodinėse rekomendacijose „Kūno kultūra silpnesnės sveikatos moksleiviams“ (1999) teigiama, kad fiziniai pratimai ypač svarbūs silpnos sveikatos vaikams, kurie paskiriami į specialiąją medicininę fizinio pajėgumo grupę. Jie stiprina organizmą, padeda koreguoti sveikatos trūkumus. Specialiai pritaikyta kūno kultūra ne tik stiprina vaikų organizmą, bet ir padeda ištaisyti laikysenos defektus ir stuburo deformacijas, kompensuoti kai kuriuos širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo ir kitų sistemų sutrikimus.

Labiau fiziškai aktyvūs mokiniai pasižymi aukštesne saviverte (Hagger et. al., 2001; Kirkcaldy et. al., 2002), jų mokymosi pažangumas esti geresnis (Wang et. al., 2002). Reguliari fizinė veikla gerina vaikų fizinę, psichinę ir socialinę sveikatą (Faulkner, Biddle, 2001; Louie et. al., 2003).

Fizinis aktyvumas sumažina širdies nepakankamumą, padidėjusį kraujospūdį, tinka įvairių diabeto formų profilaktikai, ilgina sveiko ir produktyvaus gyvenimo trukmę (Shaper, Wannamethee, 1991). Judant daugiau išnaudojama energijos, todėl net trumpalaikis kasdieninis fizinis aktyvumas mažina tikimybę įgyti nereikalingą viršsvorį, pagerina medžiagų apykaitą ir širdies darbą, teigiamai veikia bendrą savijautą, padeda išvengti kai kurių psichologinių bėdų (Zaborskis ir kt., 1996).

Kesaniemi et al. (2001) teigia, kad kasdienis fizinis aktyvumas mažina mirtingumą dėl kraujotakos ligų, susijęs su mažesniu nutukimo, 2 tipo diabeto, storosios žarnos vėžio, osteoporozės paplitimu, o vyresniame amžiuje stiprina funkcinį pajėgumą, padeda neprarasti savarankiškumo. Fiziškai aktyvūs asmenys, palyginti su pasyviais, rečiau serga depresija. Pakankamas fizinis aktyvumas užtikrina gerą savijautą, pagerina mokinių nervų sistemos veiklą, kartu gerėja ir mokymosi rezultatai.

Fizinis aktyvumas svarbus visais amžiaus tarpsniais. Iki 12 metų fizinis aktyvumas turi laiduoti optimalų organizmo augimą, gerą psichologinę būseną, diegti sveikos gyvensenos įgūdžius, lavinti pagrindinius judėjimo įgūdžius, ugdyti vikrumą, jėgą, lankstumą bei reakcijos greitį. 12–15 metų amžiaus tarpsnyje būtina laiduoti organizmo augimą ir brandą, mokyti sveikos gyvensenos, sureguliuoti antsvorį, kraujospūdį, tobulinti motorinius įgūdžius, fizines ypatybes (greitumą, lankstumą, jėgą, išvermę). Paaugliams virš 15 metų būtina laiduoti organizmo brandą, tobulinti motorinius gebėjimus, judėjimo įgūdžius, fizines ypatybes, mokyti sveikos gyvensenos (Research Digest, 2000). Anot Grinienės, Vaitkevičiaus (2009), vaikystėje ir paauglystėje būtina išmokyti daug įvairių judesių, nes tai leis vėliau juos labiau tobulinti bei pritaikyti įvairioms situacijoms. Šiais amžiaus tarpsniais labiau akcentuoti visuminį judesių atlikimą, o ne tobulinti atskiras jų dalis.

Fizinis aktyvumas gali turėti ne tik teigiamus, bet ir neigiamus aspektus. Neigiamas fizinio aktyvumo poveikis pasireiškia traumomis. Pusė visų paauglių traumas patiria sportuojant arba aktyvioje poilsio veikloje. Traumos patiriamos nepakankamai kontroliuojant vaikų fizinę veiklą arba esant per dideliu fizinių krūvių intensyvumui (Davis, 2004). Anot Kardelio (1988), traumas yra nepakankamo fizinio išsivystymo, blogos judesių koordinacijos ir orientacijos erdvėje rezultatas. Jas dažniausiai patiria vaikai, mėgstantys mažai judrų gyvenimo būdą.

Nuo 23 iki 40 proc. visų patirtų traumų sudaro kaulų, sąnarių pažeidimai, dažnokai ir galvos smegenų sutrenkimai. Razmienė, Daškevičienė (2008) teigia, kad 49 proc. visų traumų sportuojant patirta mokyklose. 27 proc. sudaro sunkios traumos (išnirimai ir lūžimai).

Sudėjus visas teigiamas ir neigiamas įtakas, neabejojama, jog mokinių fizinio aktyvumo plėtojimas ir tobulinimas padeda išlaisvinti žmogų nuo įvairių negalavimų. Judant kvėpavimas tampa dažnesnis, energingiau pradeda dirbti širdis, suintensyvėja kraujo apytaka, organizmas kur kas daugiau įsisavina deguonies ir maisto medžiagų. Judėjimas suteikia kūnui stiprybės, malonios energijos, džiugios nuotaikos ir žvalumo.

1.3. Paauglių sveikatos ypatumai

Nepakankamas judėjimas (hipokinezė), anot Juškelienės (2003), sukelia labai daug pakenkimų – nuo adaptacinių fiziologinių iki pataloginių. Iš pradžių dėl judėjimo trūkumo organizmas fiziologiškai persitvarko ir prisitaiko, tačiau ilginiui sumažėja bendrasis organizmo nespecifinis atsparumas, greičiau nuvargstama atliekant fizinį darbą, sumažėja vegetacinių funkcijų galimybės, atsilieka judėjimo įgūdžių ir fizinio vystymosi procesai, dėl ko vienaip ar kitaip sutrinka sveikata.

Sveikata dažniausiai suprantama kaip optimali organizmo būklė bei gera savijauta, tokia organizmo būseną, kai nesergama, nėra ligos. Literatūroje aptinkama įvairių sveikatos sąvokos apibrėžimų.

Sveikata – tai ne tik asmeninė vertybė, užtikrinanti gerą savijautą, darbingumą, pilnavertį ir produktyvų gyvenimą, bet, remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) apibrėžimu, ir visapusiška fizinė, dvasinė bei socialinė gerovės būseną, o ne vien ligos ir negalavimų nebuvimas (Juškelienė, 2007). Pasak Proškuvienės (2004), sveikata – vienas svarbiausių žmogaus laimės komponentų, viena didžiausių vertybių. Žmonės dažnai susimąsto ir pradeda vertinti tik tai, ko neteko.

Sveikata tai pozityvus fenomenas, pasireiškiantis žmogaus galimybe gyventi pilnavertį asmeninį ir socialinį gyvenimą. Kai žmogus sveikas – yra puikios fizinės, psichinės ir dvasinės būsenos – jis atsparus sunkumams, neigiamiems gyvenimo veiksniams, jaučia gyvenimo džiaugsmą, pajėgus saviraiškai pasirinktoje veikloje ir kūrybai (Zuožienė, 1998).

Kalbant apie sveikatą, pastaruoju metu vis labiau akcentuojami jos socialiniai aspektai. Vieni svarbiausių socialinių veiksnių yra aplinka, dienos režimas, patalpų higiena, kūno kultūros proceso organizavimas, medicininė pagalba. PSO duomenimis, žmogaus sveikata daugiau kaip 50 proc. priklauso nuo jo gyvenimo būdo, 20 proc. – nuo aplinkos, 20 proc. – nuo paveldimumo ir tik 10 proc. nuo medicinos pagalbos (Juškelienė, 2007).

Šiandien jau niekas neabejoja, kad vaikų, paauglių, jaunimo sveikatą didžiąja dalimi lemia socialiniai–ekonominiai veiksniai ir kad ji turi būti ne tik medikų, bet ir socialinių mokslų atstovų rūpesčio objektu.

Analizuojant pastarųjų metų publikacijas ir tyrimus (Adaškevičienė, 1996, 2004; Grinienė, 1990; Davidavičienė, 1996; Zaborskis, Makari, 2001; Proškuvienė, 2004; Vaitkevičius, 2005) vis didesnį susirūpinimą kelia jaunų žmonių sveikata, kurią dažniausiai lemia modernėjantis šiuolaikinis gyvenimas, kupinas skubos ir stresų, bei pasyvus gyvenimo būdas. Anot Juškelienės (2003), jau ikimokyklinukams nustatoma įvairių sveikatos sutrikimų, kurių viena iš svarbiausių priežasčių yra nepakankamas judėjimo aktyvumas.

Davidavičienės (1996) tyrimo duomenimis, į pradinės klases ateina vos 34,5 proc. visiškai sveikų vaikų, 56,1 proc. vaikų jau turi funkcinį sutrikimą, o 9,4 proc. – serga lėtinėmis ligomis.

Zaborskio, Makari (2001) teigimu, maždaug kas penktas mokinys laiko save „nelabai sveiku“, o kas trečias – „nelabai laimingu“. Anot Vaitkevičiaus (2005), sveikų, gerai išsivysčiusių, neturinčių jokių defektų ir funkcinių sutrikimų, pasižyminčių geru organizmo atsparumu, retai sergančių ir priklausančių I sveikatos grupei, mokinių vidutiniškai yra apie 43 proc., II sveikatos grupę turi net 46,6 proc. mokinių ir 9,1 proc. – III sveikatos grupę.

Dėl nepakankamo fizinio aktyvumo atsiranda tingumas, nepaslankumas, abejingumas. Pasak Naužemio ir kt. (2000), dėl hipodinamijos sumažėja viso organizmo darbingumas, jo atsparumas įvairioms ligoms. Medicinos statistika rodo, kad didėja turinčių viršsvorį bei nutukusių vaikų ir paauglių skaičius. Ypač didėja vyresnio amžiaus merginų kūno svoris.

Svarbiausi veiksniai antsvoriui ir nutukimui atsirasti, anot Juškelienės (2007), yra ne tik nesaikinga, neracionali mityba, bet ir nepakankamas fizinis aktyvumas. Grinienė (1990), ištyrusi skirtingo amžiaus mokinių fizinę raidą nurodo, jog per didelę kūno masę VI klasėje turėjo 6,4 proc. berniukų ir 10,8 proc. mergaičių, IX klasėje – atitinkamai 14,3 proc. ir 14,7 proc. ir XI klasėje – 8,5 proc. ir 8,7 proc.

Nutukę mokiniai, ypač paaugliai, kritiškai pradėję save vertinti, vengia kūno kultūros užsiėmimų, nes neretai iš jų bendraamžiai šaiposi, tyčiojasi, kas neigiamai veikia žmogaus asmenybę, savęs vertinimą (Proškuvienė, 2004), suserga depresija, galiausiai pradeda trikti asmens kūno vaizdas, suprantamas kaip savo kūno atspindys žmogaus sąmonėje (Pruzinsky, Cash, 2004).

Nutukimas išprovokuoja kai kurias labiausiai paplitusias modernias civilizacijos ligas. Didėjant nutukimui auga hipertenzijos (padidėjęs kraujo spaudimas), osteoartrito (sąnarių liga) ir tulžies pūslės ligų plitimas (Must et al., 1999). Anot Proškuvienės (2004), per didelis kūno svoris nuvargina raumenis, per daug apkrauna sąnarius, jie greičiau susidėvi, didesnis krūvis tenka širdžiai bei kitiems vidaus organams.

Vaikams, pradėjusiems lankyti mokyklą, daugėja laikysenos bei kitų judėjimo aparato sutrikimų, stuburo iškrypimų (Grinienė, 1990). Proškuvienės (2004) teigimu, laikysenos sutrikimai yra viena pagrindinių mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos problemų. Judamojo aparato sutrikimai – netaisyklinga laikysena nustatyta kas ketvirtam mokiniui, 6,7 proc. diagnozuota skoliozė (Davidavičienė, 1996).

Sėdimas ir kitoks nejudrus darbas apsunkina kvėpavimo organų darbą ir kraujotaką, dėl tos priežasties vidaus organai negauna pakankamai maisto medžiagų ir neatlieka visų savo funkcijų. Mažai fiziškai aktyvūs žmonės dažniau serga kvėpavimo sistemos ligomis, jie yra mažai darbingi, ieško įvairių organizmą stimuliuojančių ir atsipalaidavimo priemonių, kurios dažnai alina organizmą (rūkymas, alkoholiniai gėrimai, nesaikingai vartojama kava).

Anot Davidavičienės (1996), daugelis paauglių neišsimeiga, iš vakaro sunkiai užmiega, kankina nemiga. Neretai tai sukelia įvairius organizmo sutrikimus. Daugiau nei pusė apklaustųjų mokinių skundžiasi irzlumu, prislėgta nuotaika, galvos ir pilvo skausmais. Kas dešimtas jau ryte jaučia nuovargį. 2005–2006 m. m. Armonienės (2007) atlikta mokinių sveikatos būklės analizė parodė, kad kasdien arba nors kartą per savaitę tokius negalavimus patiria apie 65 proc. mokinių. Depresija serga apie 5 proc. paauglių, o polinkį į depresiją turi apie 50 proc. (Proškuvienė, 2004). Kardelis (1988) nurodo, kad tokie reiškiniai, kaip mokinių padidėjęs nuovargis, ypač pavasarį, sumažėjęs darbingumas yra nepakankamos fizinės veiklos rezultatas. Tai, kas praleista vaikystėje, yra negrįžtamai prarasta tolesniam gyvenimo tarpsniui.

Mažas fizinis aktyvumas apsunkina širdies ir kraujagyslių sistemos darbą. Net 26,1 proc. mokinių turi funkcinių širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų, 24,5 proc. respondentų skundėsi prastu regėjimu (Armonienė, 2007).

Per mažai judant retėja kaulinis audinys, padidėja kaulų lūžių tikimybė, atsiranda nugaros skausmai, suglemba raumenys, mažėja judesių amplitudė, prastėja aerobinė ištvermė. Mažai judant didėja psichoemocinė įtampa, sunkiau įveikiamos stresinės situacijos. Jaunų žmonių fizinės veiklos ribojimas gali sukelti emocinį stresą, atsirasti baimės jausmas, įtampa (Juškelienė ir kt., 2006).

Dėl sveikatos problemų kasmet daugėja mokinių, paskirtų į specialiąsias medicininės grupes, dėl to blogėja jų fizinis parengtumas (Blauzdys, Jasiūnas, 2000). Atlikta J. Basanavičiaus vidurinės mokyklos mokinių sveikatos būklės analizė parodė, kad į pagrindinę kūno kultūros grupę 2005–2006 m. m. priskirti 64 proc. mokinių, 29 proc. priskirti į parengiamąją grupę, 3,6 proc. mokinių paskirti į specialiąją medicininę kūno kultūros grupę, o likusi dalis buvo visai atleista nuo kūno kultūros pamokų (Armonienė, 2007).

Norint pagerinti mokinių sveikatą, pasak Davidavičienės (1996), labai svarbu iškelti sveikatos prioritetą vertybių sistemoje, mokyti vaikus saugoti sveikatą ir ją stiprinti. Būtina dėti pastangas, kad vaikas pats išsiugdytų kūno stiprybę, savitvardą, valią, vertybines orientacijas.

Dauguma autorių (Adaškevičienė, 1996, 2004; Kardelis, Stakytė, 2003; Zaborskis, Makari, 2001) mokinių sveikatą ir savijautą sieja su fiziniu aktyvumu. Anot Adaškevičienės (1996), jauno žmogaus organizmas, jo nervų sistema gali normaliai funkcionuoti ir vystytis tik įgyvendinant genetiškai užkoduotą biologinį būtinumą judėti. Judesiai ne tik mankština kūną, bet ir stiprina organizmą, sveikatą, skatina protinę veiklą, ugdo mąstymą. Kai patenkinamas vaiko genetiškai užkoduotas poreikis judėti, tuomet jo organizmas, jo nervų sistema normaliai funkcionuoja ir vystosi. Fiziškai aktyvūs, reguliariai sportuojantys ir besimankštinantys mokiniai mažiau serga per mokslo metus, būna energingi, žvalūs per pamokas, geriau mokosi. Todėl PSO rekomenduoja plėtoti sveikatą

stiprinantį fizinį aktyvumą, t. y. kasdien mažiausiai valandą užsiimti vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla, kurios metu parausvėja veidas, padažnėja kvėpavimas, bet nebūtinai suprakaituojama (Razmienė, Daškevičienė, 2008).

Apibendrinant galima teigti, kad sveikas žmogus – tai harmoningai auganti, bręstanti, turinti sąlygas tenkinti savo dvasinius ir socialinius poreikius asmenybė. Pagrindinis sveikatos stiprinimo būdas – sudaryti palankesnes socialines–ekonomines sąlygas, reorganizuoti fizinio ugdymo sistemą. Tik kasdien aktyviai judėdami (savarankiškai ar dalyvaudami kūno kultūros pratybose), paaugliai išvengs hipokinezės ir neigiamų jo pasekmių – biologinių, psichofizinių funkcijų disharmonijos (Kardelis, 1988, Adaškevičienė, 2004).

2. ASMENYBĖS TEIGIAMO POŽIŪRIO Į FIZINĮ AKTYVUMĄ FORMAVIMOSI PRIELAIDOS

Fizinės veiklos tyrėjai vieningai pažymi, jog požiūrį į fizinį aktyvumą lemia įvairūs veiksniai. Adaškevičienė (1996) išskiria šiuos veiksnius: gamtiniai, biologiniai, socialiniai. Autorės nuomone, ypač svarbūs socialiniai veiksniai yra gyvenimo sąlygos ir auklėjimas. Volbekienė (cit. Adaškevičienė, 1996) tyrimais nustatė, kad fizinis aktyvumas priklauso nuo amžiaus (vyresniame amžiuje aktyvumas mažėja), lyties (mergaičių aktyvumas mažesnis nei berniukų), gyvenamosios vietos (kaime gyvenantys mokiniai yra aktyvesni už gyvenančius mieste), mokymosi pamainos mokykloje (antros pamainos mokinių fizinis aktyvumas mažesnis negu pirmos pamainos), o Skurvydas ir kt. (2006) teigia, kad fizinį aktyvumą įtakojantys veiksniai yra tokie: genetiniai, biologiniai (lytis ir amžius), psichologiniai (motyvacija), socialiniai (šeima, draugai, subrendimas, rasė), aplinka (laisvalaikio fizinis aktyvumas, televizija, bendruomenė, mokykla, fizinis ugdymas).

Norint išugdyti mokinių norą dalyvauti fizinėje veikloje visą gyvenimą, svarbu išmanyti veiksnius, lemiančius nuostatą į kūno kultūrą kaip mokomąjį dalyką (Fominienė ir kt., 2006).

2.1. Šeima – fizinį aktyvumą skatinanti aplinka

Supanti vaiką aplinka turi didelį poveikį fiziniam aktyvumui. Tinkamai sumodeliuota aplinka skatina vaikų judėjimo aktyvumą, judėjimo igūdžių plėtrą, padeda ugdyti fizines ypatybes. Fizinį aktyvumą skatinančioje aplinkoje vaikas tampa aktyvus, turi galimybių tenkinti judėjimo ir pažintinius interesus, patiria laisvę ir saviraišką. Ji skatina vaizduotės, jausmų, valios aktyvumą, teikia gyvenimo džiaugsmą, gerina nuotaiką, skatina pasitikėjimą savimi, užtikrina optimalų organizmo augimą (Volbekienė, 2004, Adaškevičienė, 2004).

Ar bus vaikas fiziškai aktyvus priklauso ne tik nuo jo charakterio bruožų, bet ir nuo jo auklėjimo. Kad atsirastų poreikis judėti, pirmiausia reikia, kad dar šeimose būtų pradėtos formuoti aktyvios gyvenimosios tradicijos. Todėl per visą vaiko ikimokyklinį ir mokyklinį amžių didžiausia atsakomybė tenka jo artimiesiems žmonėms – tėvams, nuo kurių požiūrio į kūno kultūrą ir sveiką gyvenimą, nuo jų žinių lygio šiais klausimais labai priklauso vaikų sveikata ir fizinis aktyvumas (Kardelis ir kt., 2001).

Apie šeimos požiūrį į kūno kultūrą ir jos įtaką vaiko fiziniam aktyvumui mokslinėje literatūroje teigiama, jog fiziškai aktyvesnių tėvų vaikai pasižymi didesniu fiziniu aktyvumu (Vilūnienė, Jankauskienė, 2002). Autorių nuomone, fiziškai aktyvūs tėvai kur kas daugiau dėmesio skiria fizinei saviugdai, labiau rūpinasi savo sveikata nei fiziškai neaktyvūs tėvai, dažniau skaito specialiąją literatūrą, lanko sporto renginius, todėl fiziškai aktyvūs tėvai laisvalaikiu dažniau su savo vaikais žaidžia žaidimus ir mankština, savo atžaloms parūpina daugiau sporto inventoriaus nei fiziškai pasyvūs tėvai. Deja, šiandien tėvai, kurie turėtų rodyti pavyzdį augančiam kartai, dėl savo fizinio pasyvumo ar abejingumo vaikų kūno kultūrai, neskatina jų pomėgio fiziškai lavintis (Kardelis ir kt., 2001).

Kai tėvų požiūris į fiziškai aktyvią veiklą yra neigiamas, tai turi neigiamos įtakos ir jų vaikų požiūriui į fizinį aktyvumą. Volbekienės (2004) nuomone, tėvų fizinio pasyvumo įtaka vaikui didesnė nei fizinis aktyvumas.

Kardelio, Stakytės (2003) duomenimis, tėvų įtaka fiziniam aktyvumui yra susijusi su jų išsilavinimo lygiu ir socialine padėtimi. Anot Kardelio (1988), aukštesnio išsilavinimo tėvai sudaro palankesnes sąlygas vaikų fiziniam aktyvumui.

Rūpindamiesi savo vaikų sveikata, tėvai privalo sudaryti jiems deramas motorinio vystymosi sąlygas. Ribodami judėjimo aktyvumą jie tik vėlintų motorinį ir fizinį vaiko vystymąsi. Tai galėtų neigiamai paveikti ir vaiko psichiką. Nevikraus, nerangaus vaiko jau ikimokykliniame amžiuje vengia bendraamžiai. Aktyviai judėti, sportuoti vaikus pratinti reikia nuo vaikystės, nes tai, kas praleista vaikystėje, yra negrįžtamai prarasta tolesniam gyvenimo tarpsniui.

2.2. Kūno kultūros pamoka – pagrindinė fizinio aktyvumo forma

Teigiamo mokinių požiūrio į kūno kultūrą ugdymui, be tėvų paskatinamojo pavyzdžio bei jų palankios nuostatos, nemažiau svarbu yra realiai plėtoti kūno kultūros mokymo discipliną (Kardelis ir kt., 2001). Goštautas, Kardelis (1991) iš plačios fizinės veiklos išskiria įvairias kūno kultūros pratybas, kurios gali paauglį kryptingai tobulinti – plėtoti ir fizines, ir protines, ir dvasines galias.

Kūno kultūros pamoka – pedagoginis susitikimas ir pagrindinis planingai ugdančio mokymo darbo vienetas, į kurį įeina tam tikro žinių kiekio mokiniams perteikimas, mokinių elgsenos, fizinio aktyvumo, teikiančio judėjimo džiaugsmą, siekiant suformuoti fizinio aktyvumo motyvus, įdiegti įgūdžius, įpročius, išugdyti fizines ypatybes, sudėtinius gebėjimus, skatinti dvasinę ir fizinę darną, ugdymas (Blauzdys, Kuklys, 1992).

Kūno kultūros pamokos yra vienintelė vieta kur mokiniai užsiima fiziškai aktyvia veikla. Tai patvirtina atlikti tyrimai. 75,3 proc. Lietuvos vyresniųjų klasių mokinių sportuoja tik mokykloje (Davidavičienė, 1996). 60 proc. Vilniaus miesto mokinių kūno kultūros pamokos yra vienintelė vieta, kur jie užsiima fiziškai aktyvia veikla ir tik 40 proc. mokinių papildomai lanko sportinius būrelius (Razmienė, Daškevičienė, 2008).

Kūno kultūros paskirtis mokykloje – ugdyti ir praturtinti mokinių judėjimą, panaudojant žaidimus, derinant psichosomatinę brandą ir interesus, vystyti koordinacinius gebėjimus, tenkinti judėjimo poreikį, stiprinti adaptacinius gebėjimus ne tik fizinėje, bet ir realioje aplinkoje (Armonienė, 2007). Anot Blauzdžio, Kuklio (1992), čia glūdi kasdieninio makštinosi ištakos: mokiniai mokomi mankštinosi metodikų. Nuo kūno kultūros pamokų efektyvumo priklauso fizinė mokinių būklė (išsivystymas ir pasirengimas) bei kiti sveikatos rodikliai. Tai patvirtina ir metodinės rekomendacijos „Kūno kultūra silpnesnės sveikatos mokiniams“ (1999), kurioje teigiama, kad kūno kultūra mokykloje – svarbi bendrojo ugdymo proceso dalis ir mokinių sveikatos stiprinimo, taisyklingos raidos priemonė. Vaikams, kurių sveikata silpnesnė, dar labiau negu sveikiems svarbus įvairių kūno kultūros priemonių, atitinkančių jų sveikatos lygį, teigiamas poveikis.

Stonkus (2002) kūno kultūros pamoką apibrėžia kaip mokinių sveikos elgsenos, fizinio aktyvumo mokymą ir ugdymą, kuris teikia judėjimo džiaugsmą, stengiantis įskiepyti fizinio aktyvumo motyvus, įgūdžius, įpročius, išugdyti fizines ypatybes, kompleksinius gebėjimus, skatinti dvasinę ir fizinę darną.

Kūno kultūra, apimdama įvairias asmens fizinio aktyvumo raiškos formas, sudaro sąlygas asmeniui pažinti save ir ugdytis fizinę bei dvasinę ištvėrę, reikalingą kritinėse situacijose, individualumą, tikėjimą sėkme siekiant fizinės bei dvasinės sveikatos (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos I-X klasės, 1997). Todėl, kiekviena kūno kultūros pamoka turėtų ugdyti pažintinį mokinių interesą, mokyti juos savarankiškai ir reguliariai daryti fizinius pratimus (Adaškevičienė, 2004).

Kūno kultūros pamokos teikia daug progų ugdytis dorą, sąžiningo rungtyniavimo bei varžymosi, savitvardos, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Sykiu sergstima, kad pamokos neslopintų asmens individualumo ir jo raiškos, bet sąmoningai stiprinant sveikatą, puoselėjant fizines

galias, padėtų remtis savo prigimtimi ir pasirinkimo teise (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos I-X klasės, 1997).

Taigi vaikas – besiugdanti asmenybė. Ugdymo įstaigose būtina sudaryti palankias sąlygas mokinių fizinei veiklai – sukurti judėjimą stimuliuojančią aplinką, o fizinė veikla turi būti organizuojama taip, kad visapusiškai ugdytų vaiką. Kaip teigia Adaškevičienė (2004), tinkamai sutvarkyta vaikų gyvenimo, ugdymo ir poilsio aplinka skatina vaikus aktyviai veikti. Blauzdys, Kuklys, (1992) teigia, kad fizine veikla ne tik skatinamas poreikis judėti, teikiama žinių, įtvirtinami mokėjimo įgūdžiai, bet ir žadinamos teigiamos emocijos, ugdomos dorovinės nuostatos, teigiami charakterio bruožai, skatinama biologinė branda, bendras organizmo tonusas, proto galių raida. Adaškevičienės (2004) nuomone, fizine veikla vaikai ir paaugliai realizuoja visus svarbiausius savo poreikius – judėjimo, pažintinius, veikimo, bendravimo, saviraiškos, atskleidžia savo fizines išgales ir gebėjimus.

Pagrindinė figūra kūno kultūros pamokoje – kūno kultūros mokytojas. Kad mokinių fiziniam lavinimui (si) ir bendram požiūriui į kūno kultūrą įtakos turi ir kūno kultūros mokytojai, rodo Zuozienės (1998) atliktas tyrimas. 34,4–38 proc. berniukų ir 44,1–59,1 proc. merginų nurodė, kad juos labai dažnai arba dažnai sportuoti skatina kūno kultūros mokytojai. Mokytojo elgsena gali būti įvardyta kaip pagrindinė, lemianti mokinių nuostatas į kūno kultūrą, teigia Fominienė ir kt. (2006). Anot Zaborskio ir kt. (1996), mokytojui tenka nelengva užduotis – vertinti kiekvieno mokinio individualius sugebėjimus, kiekvienam mokiniui skirti pakankamai dėmesio. Jis turi būti ne tik geras specialistas, bet ir svarbiausias mokinio asmenybės ugdytojas ir pagalbininkas, draugas, patarėjas, gerbiantis mokinį, vertinantis jį tokį, koks šis yra. Taigi mokinių kasdieniniam gyvenimui labai svarbūs geri santykiai su pedagogais.

Nuo jo kompetencijos, kūrybiškumo ugdymo procese, atsižvelgiant į mokinių pageidavimus, asmeninio pavyzdžio, susiklosčiusių santykių tarp mokytojų ir vaikų didžia dalimi priklausys, ar mokiniai pamėgs kūno kultūros pamokas (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos I–X klasėms, 1997). Mokytojas, kuris nekreipia dėmesio į tarpusavio santykius, dažnai konfliktuoja, nenori ar nemoka suprasti savo mokinių, gerų darbų rezultatų pasiekti negali (Miškinis, 1998.)

Anot Miškinio (1998), mokytojas, glaudžiai bendraudamas su mokiniais, gali gerai patikrinti jų dorovinę brandą, dorovinį vertingumą. Bendraujant ugdoma auklėtinių asmenybė, jie mokosi įvertinti poelgius ir santykius, sužino moralines normas, patikrina jas ir taiko praktiškai, susikuria savo elgesio moralines nuostatas, kurių laikosi gyvenime. Tik bendravimas formuoja tokius vertingus bruožus kaip pareiškumas, principingumas, jautrumas, darbštumas.

Tačiau šiandien, dėl prastų mokymo sąlygų ir didelio mokinių skaičiaus miestų bendrojo lavinimo mokyklose, kūno kultūros mokytojai nepajėgūs diskutuoti su mokiniais, išaiškinti užduočių ir pratimų naudos, sveikos gyvensenos nuostatų, galbūt, todėl kūno kultūros pamokų metu vyrauja autokratinis klasės valdymo būdas (Kardelienė, 2006). Kūno kultūros specialistai per mažai kalba apie fizinio aktyvumo svarbą, neskatina mokinių motyvacijos užsiimti sportine veikla, savo asmeniniu pavyzdžiu per mažai įtakoja mokinius užsiimti fizinį aktyvumą skatinančia veikla.

Taigi pedagogas turi mokėti taip organizuoti vaikų fizinę veiklą, kad judesiai ir veiksmai skatintų vaikų protinį vystymąsi, tobulintų judėjimo, regėjimo ir girdėjimo pojūčius, padėtų vaikui suvokti supantį pasaulį, savo fizines ir psichines galias, kūno veiklos principus.

Ilgus metus mūsų šalyje kūno kultūra, taip pat kūno kultūros dalyko dėstymas mokyklose buvo suvokiamas siaurai ir vienpusiškai. Šio dalyko pamokoms keltas tikslas – lavinti mokinių fizines ypatybes, ieškoti sporto talentų, siekti aukštų rezultatų, normų ir pergalių varžybose. Buvo įsigalėjęs požiūris, kad kūno kultūros pedagogai pirmiausia turi rūpintis žmogaus fizinės prigimties pažinimu, jos raidos galimybėmis ir, remiantis tuo pažinimu, ieškoti būdų, kaip sėkmingai plėtoti ir tobulinti fizines galias (Kardelis, 1988). Kur kas mažiau kreiptas dėmesys, kad kūno kultūros pamokos laiduotų darnią asmens fizinės, psichinės, dvasinės ir socialinės sveikatos sklaidą, būtų ugdoma sveika gyvensena, formuojami fizinio aktyvumo motyvai bei įpročiai, kurie lydėtų nuolatos – po mokyklos baigimo iki gilios senatvės, t. y. taptų gyvenimo norma, pastebi Mikaitienė, Volbekienė (1997).

Atkūrus Lietuvos nepriklausomybę, keitėsi požiūris ir į kūno kultūrą (fizinį auklėjimą). Kūno kultūra pradėta traktuoti kaip holistinė (visuminė) fizinio lavinimo kryptis, pabrėžianti mokinio fizinę prigimtį, sveikatą, fizinį pajėgumą, atsižvelgiant į jo amžių, lytį, gyvenseną, laisvo pasirinkimo teisę, o ne vien fiksuojanti atskirus fizinio parengtumo rezultatus. Raginama atsisakyti prievartos ir muštro kaip metodo ir vien fizinių galių ugdymo kaip tikslo (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir išsilavinimo standartai, 2003). Ypač svarbu, kad per kūno kultūros pamokas mokiniai galėtų patirti judėjimo džiaugsmą ir malonumą, įgytų pasitikėjimo savo jėgomis, išmoktų gerbti ir kitų veiklą, suvoktų kūno kultūros reikšmę sveikatai išsaugoti ir suformuotų reguliaraus fizinio auklėjimo poreikį. Per kūno kultūros pamokas ypač svarbu išsiugdyti gebėjimą mąstyti, pasirinkti tinkamą fizinį krūvį, kurti ir dirbti savarankiškai. Šio mokomojo dalyko pamokos teikia daug progų ugdyti dorą, sąžiningo rungtyniavimo bei varžymosi, savitvarkos, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos: I–X klasės, 1997).

Remiantis pažangiausia užsienio valstybių patirtimi, kūno kultūros pamokos bendrojo lavinimo mokyklose turi būti orientuojamos į mokinių viso gyvenimo fizinio aktyvumo poreikio

suformavimą (Trost, 2004). Deja, Lietuvoje kaip ir kitose šalyse, tėvai ir visuomenė nelaiko kūno kultūros dalyko lygiaverčiu kitiems bendrojo lavinimo dalykams. Net 44% vaikų stengiasi išvengti dalyvavimo kūno kultūros pamokose (Razmienė, Daškevičienė, 2008). Anot Adaškevičienės (1996) fizinės veiklos vienodumas, monotoniškumas, emocinės patirties skurdumas tiesiog atgraso vaiką nuo domėjimosi fizine veikla.

Todėl siekiama, kad būtų stiprinami ne tik fiziniai gebėjimai bei funkcinės galios, bet būtų formuojamos ir vertybinės orientacijos, skatinamas interesas, ugdomas teigiamas požiūris į kūno kultūros pamokas ir apskritai į kūno kultūrą (Katinas, Vilkas, 2002) Kaip teigia Armonienė (2007), kūno kultūra siekiama ne rekordų – ja stengiamasi pašalinti protinio darbo įtampą, ugdyti žvalų, sveiką, dvasiškai turtingą, fiziškai tobulą žmogų.

Būtina ieškoti efektyvesnių kūno kultūros formų ir priemonių, galinčių padidinti paauglių fizinį aktyvumą, skatinančių fizinę saviugdą, fiziškai aktyvios gyvenimosi poreikį, kad šie tikslai būtų įgyvendinti, reikia keisti ir privalomų kūno kultūros pratybų formą bei turinį, pratybose akcentuoti sveikos gyvenimosi mokymą, fizinės saviugdą įpročių, saviraiškos poreikio ugdymą (Dadelo, 2000). Taigi bandoma demokratizuoti ir humanizuoti kūno kultūros pamokų turinį ir jose taikomus ugdymo(si) metodus, propaguoti naujovišką požiūrį į kūno kultūrą (Katinas, Vilkas, 2002).

Tačiau ar šiandien kūno kultūros pamokos formuoja teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą, skatina mokinius fiziškai lavintis? Fizinis aktyvumas kūno kultūros pamokose dažnai yra mažesnis nei 50 proc. Tačiau jis įrodo, kad kokybiškos, nuolat besikeičiančios programos, kvalifikuoti kūno kultūros mokytojai gali įtakoti fizinį aktyvumą teigiama linkme“(Research Digest,1999).

Mokslo literatūroje mokinių požiūris į fizinį aktyvumą dažniausiai vertinamas pagal kūno kultūros ir sportinės veiklos interesus ir motyvaciją.

Kad kūno kultūra mokykloje atvertų vaikui norą ir galimybes rūpintis savimi, tobulinti save, būtina žadinti veiksmus ir elgesį vaiko psichikoje, o tai nulemia labai daug įvairių veiksnių, kurie pedagogikoje vadinami motyvacija.

Motyvacija yra viena iš svarbiausių veiksnių, įtakančių žmogaus fizinį aktyvumą. Sporto terminų žodyne (2002) motyvacija apibūdinama kaip psichofizinis vyksmas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvų kaitos pagrindu.

„Žodis „motyvacija“ yra kilęs iš lotyniško žodžio „morere“ - judinti, skatinti. Motyvacija – tai veiksnių bei elgesio žadinimas ir skatinimas, vykstantys žmogaus psichikoje. Motyvai – tai veiksnių skatuliai, lemiantys jų pobūdį ir kryptį. Jie visada yra susiję su kuriuo nors stipriu poreikiu. Motyvas - tai, kas atsispindi žmogaus psichikoje vaizdo ar minties pavidalu ir nukreipia jo elgesį taip, kad būtų patenkintas tam tikras poreikis“ (Butkienė, Kepalaitė, 1996). Autorių nuomone, motyvacija

perkelia mokinį iš nuobodulio į susidomėjimą, sukelia energiją, padeda vaikui orientuotis į tikslą, suvokti kiek laiko reikės tikslui pasiekti, pažadina jo jautrumą pagalbai iš išorės, turi įtakos ugdymosi kokybei ir jos pasekmėms.

Įvairių mokslininkų atlikti tyrimai rodo, kad dažnos nesėkmės sukelia nesėkmės motyvaciją, susijusią su nuolatinia nesėkmės baime. Tai labai susilpnina mokinių norą save tobulinti. Tada geriausia pagalba vaikui – leisti patirti sėkmę. Mokinys, kuris dažnai savo nesėkmes priskiria išorinėms sąlygoms (pvz. užduoties sunkumas), vis labiau nepasitiki savo sugebėjimais. Tai labai silpnina mokymosi motyvaciją, pasitikėjimą savo jėgomis (Butkienė, Kepalaitė, 1996).

Dažniausiai fiziškai aktyvių mokinių motyvai yra ugdyti sveikatą, stiprėti fiziškai, kontroliuoti svorį, siekti gražaus kūno, judesių kultūros, t. y. estetiški poreikiai, taip pat varžymasis, reakreacija (atsipalaidavimas nuo įtampos, protinio darbingumo), skatinimas ir, žinoma, mada. Blauzdžio, Jasiūno (2000) tyrimu nustatyta, jog 11–12 klasių merginų (57,9 proc.) ir vaikinių (65,8 proc.) pagrindinis motyvas per kūno kultūros pamokas yra palaikyti fizinę formą, 51,3 proc. merginų ir 47,6 proc. vaikinių – stiprinti sveikatą. Be to merginoms svarbu suformuoti gražų kūną (50,4 proc.), o vaikinams – atgauti jėgas po protinio lavinimo pamokų (40,9 proc.). Visa tai padeda žmogui išreikšti save, ugdo savigarbą, pasitikėjimą.

Pasitenkinimą kelia tik tos pamokos, kuriose gausu judesių, pakankamas fizinis krūvis. Be to, svarbūs ir emociniai išgyvenimai. Mokiniai patenkinti tomis pamokomis, kai jų darbas mokytojo teigiamai įvertinamas.

Interesas pagal Sporto terminų žodyną (2002) – emocinė pažinimo poreikio apraiška, poreikis sužinoti, susipažinti. Tai dalykai, į kuriuos žmogus linkęs kreipti dėmesį arba laikyti juos sąmonėje. Interesas lemia žmogaus veiklos motyvus ir yra svarbus motyvacijos veiksnys. Pasak Adaškevičienės (2004) vaikas siekia tokios fizinės veiklos, kuri atitiktų jo sveikatą, fizinį parengtumą ir išsivystymą, interesus ir poreikius.

Zuožienės (1998) duomenimis, jeigu mokykloje būtų panaikinta kūno kultūros pamoka, 38,2 proc. berniukų ir 22,3 proc. mergaičių reikalautų ją sugrąžinti į mokymo programas. Taip pat 27,1 proc. berniukų ir 18,3 proc. mergaičių nurodė, kad kūno kultūros pamoka – vienas jų mėgstamiausių dalykų mokykloje. Tačiau stebina tai, kad panaikinus kūno kultūros pamokas, abejingi tam liktų 24,8 proc. berniukų ir net 47,8 proc. mergaičių. Tai iš dalies galėtų būti susiję su sėkme ir saugumu per pamokas, nes ten, kur saugu ir įdomu, dažniau siekiama tobulumo, saviugdos bei saviraiškos.

Skiriasi mokinių ir požiūris į veiklą per pamoką. Kardelio (1988), Blauzdžio, Jasiūno (2000) tyrimo duomenimis, berniukai pageidautų daugiau sportinių žaidimų, kultūrizmo pratybų. Jie domisi ir įvairių fizinių ypatybių lavinimo būdais. O mergaitėms labiau patiktų, jeigu per pamokas vyktų

aerobikos pratybos. Įdomu pastebėti ir tai, kad mokiniai kūno kultūrą vertina kaip ypatingą dalyką, kur žinios nėra tokios svarbios kaip kitų disciplinų, todėl nepageidauja pamokų, skirtų teoriniams jos aspektams nagrinėti. Tik kas trečias mokinys mano, kad reikia kūno kultūros vadovėlio. Kita vertus, dauguma mokinių (71,6 proc. berniukų ir 65,4 proc. mergaičių) mano, kad žinios apie kūno kultūrą ir sveiką gyvenseną gali paskatinti fizinį aktyvumą. Tačiau sprendžiant iš apklausos duomenų, mokykloje apie tai jie sužino nepakankamai. Kaip pagrindiniu žinių šaltiniu jie nurodo žiniasklaidą ir draugus (Zuožienė, 1998).

Poreikius ir interesus atitinkanti kūno kultūros pamoka padeda įveikti mokinių fizinį aktyvumą. Anot Adaškevičienės (2004), žaidimai yra ne tik puiki priemonė vaikų fiziniam aktyvumui didinti, bet ir patrauklus judėjimo būdas, suteikiantis begalę teigiamų emocijų, džiaugsmą, šalinantis psichinę įtampą, protinį nuovargį, sudarantis palankias sąlygas tikslingam ir įvairiapusiškam vaiko ugdymui.

Norint ugdyti mokinį kryptingai, keisti jo motyvaciją, būtina žinoti asmeninius poreikius, individualias savybes, interesus, požiūrį į dalyką, save. Goštauto, Kardelio (1991) atlikti tyrimai byloja, kad norint paskatinti vaikų fiziškai aktyvią veiklą būtina juos tinkamai mokyti kūno kultūros iki penktos, šeštos klasės, kol jų domėjimasis fiziškai aktyvia veikla laisvalaikio dar nepradėjo mažėti. Šiuo amžiaus tarpsniu formuojasi bendra asmenybės saviugdų sistema, kuriai būdinga savianalizė, tikslų išsikėlimas, savikontrolė, fizinio išsivystymo koregavimas ir kt.

Dabartiniai kūno kultūros uždaviniai vis labiau sietini su svarbiausių asmens poreikių tenkinimu. Svarbu neprimesti bręstančiai asmenybei greitai reglamentuotą fizinę veiklą, o sudaryti galimybę pačiam pasirinkti jos rūšį ir veiklos turinį. Tik sąmoningai, aktyviai ir laisvai veikdamas vaikas perima kūno kultūros vertybes.

Vaiko noras save tobulinti stiprėja, kai mokykloje jauku ir malonu; jis nepervargsta ir visada darbingas; patiria sėkmės ir bendradarbiavimo džiaugsmą; patrauklios darbo formos; patenkinami visi poreikiai. Tuomet bręsta ir vaiko motyvacija. Nesėkmės, neadekvatūs mokytojo vertinimai, meilės stoka sukelia vengimo motyvaciją ir susilpnina vaiko norą keistis (Butkienė, Kepalaitė, 1996). Pasak autorių, bet koks nepasisekimas ir neigiamas kitų atsiliepiamas apie poelgį sukelia nemalonų jausmą bei nepasitikėjimą ir mažina ryžtingumą naujam veiksmui. Negalima smerkti vaiko, kurį ištiko nesėkmė. Svarbu, kad vaikas mokydamasis galėtų sužinoti ar jis teisingai atlieka veiksmus. Mokytojui pareiškus, kad konkretus veiksmas teisingas, padidėja kartojimo tikimybė, o tai didina motyvaciją. Teigiamas pastiprinimas žadina mokinio aktyvumą, pasitikėjimą savimi, savigarbos jausmą. Kritikavimas, užgauliojimas, barimas – tai neigiamas pastiprinimas, po kurio pagyrimai, pagalba neveiksmingi. Kritika lėtina tempus, didina suklydimų skaičių, jautrina nervų sistemą.

Taigi galima teigti, kad kūno kultūros pamokos, jų turinys ir metodika turi lemiamą reikšmę mokinių požiūrio į fizinį aktyvumą formavimuisi. Anot Adaškevičienės (2004), norint sėkmingai organizuoti fizinio aktyvumo optimizavimo sistemą, reikia numatyti jo funkcijų įvairovę, nes fizinis aktyvumas, kryptingai veikdamas ugdytinio protą, jausmus, valią, fizinę būklę ir sveikatą, kryptingai ugdo individą. Kiekvienas žmogus siekia tokios fizinės veiklos, kuri atitinka jo sveikatą, fizinį parengtumą, išsivystymą, interesus ir poreikius.

3. PAAUGLIŲ POŽIŪRIO Į FIZINĮ AKTYVUMĄ IR SVEIKATĄ TYRIMAS

3.1. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo metodai: anketinė apklausa ir statistinė duomenų analizė.

Anketinė apklausa. Empiriniam tyrimui atlikti buvo pasirinktas kiekybinis anketinės apklausos metodas. Remiantis teorine problemos analize, kiekybiniam tyrimui atlikti buvo parengta uždaro ir pusiau uždaro tipo anketa (žr. 1 priedą), pasinaudojus ankstesnių fizinio aktyvumo tyrimų anketomis. Anketa skirta nustatyti paauglių, besimokančių bendrojo lavinimo mokyklose, požiūrį į savo sveikatą, fizinį aktyvumą.

Anketa sudarė instrukcinė-motyvacinė dalis, demografinis ir diagnostinis blokai. Demografinių kintamųjų bloką sudarė duomenys apie respondentų lytį, amžių, klasę, gyvenamąją vietą. Diagnostinį bloką sudarė 3 dalys, sukirstytos į smulkesnes dalis:

1. Respondentų požiūris į savo sveikatą ir jos vertinimas. Šioje dalyje siekta nustatyti ar respondentai rūpinasi savo sveikata; kaip vertina savo sveikatą; kokie negalavimai vargina.
2. Paauglių požiūris į fizinį aktyvumą. Siekta išsiaiškinti respondentų nuomonę apie fizinio aktyvumo įtaką sveikatai; fizinio aktyvumo raišką.
3. Respondentų požiūris į kūno kultūros pamokas. Šis klausimų blokas skirtas išsiaiškinti paauglių požiūrį į kūno kultūros pamokas, jei pamoka vykta kiekvieną dieną ir jei būtų panaikinta kūno kultūros pamoka; ar paaugliai suvokia kūno kultūros pamokos paskirtį; koks yra kūno kultūros pamokų poreikis; kokio turinio ir kokios krypties pamokų pageidautų; kokie motyvai skatina lankyti kūno kultūros pamokas ir kokios priežastys, įtakoja nepasitenkinimą kūno kultūros pamokomis.

Statistinė duomenų analizė. Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta *SPSS-PC 11.0 for Windows*, o grafinė analizė – Microsoft Exel programa. Buvo skaičiuoti šie statistiniai parametrai: procentai, aritmetiniai vidurkiai (M), standartiniai nuokrypiai (SD).

Teiginių skirtumų patikimumui pagal pasirinktus nepriklausomus kintamuosius (lytį, amžių) vertinti buvo taikomas dviejų nepriklausomų imčių neparametrinis Mann ir Whitney U testas ir Pearson Chi-Square rodiklis. Skirtumas statistiškai reikšmingas, jei $p \leq 0,05$. Ryšio tarp požymių stiprumas buvo vertinamas pagal Spirmeno koreliacijos koeficientą (r).

Sisteminant duomenis, atsakymai koduoti balais nuo 1 iki 3 arba nuo 1 iki 4. Lentelėje nurodomi indeksai yra teiginio įverčio aritmetiniai vidurkiai (M). M artėjimas prie 3 arba 4 rodo aukštą respondentų pritarimą teiginiui, o M artėjimas prie 1 atspindi priešingą tendenciją.

Tyrimo organizavimas ir dalyviai. Tyrimas buvo atliktas 2008 m. lapkričio mėn. Apklausa buvo atliekama valandėlių metu, prieš tai susitarus su mokyklos direktoriumi ir pasirenkamų klasių mokytojais. Laikantis tiriamųjų informavimo ir savarankiškumo principų, mokiniams buvo paaiškintas tyrimo tikslas, o nenorintys galėjo atsisakyti joje dalyvauti. Taip pat mokiniai buvo informuojami apie tyrimo anonimiškumą.

Tyrimų rezultatų patikimumui ir tikslumui įtakos turi imties patikimumas – asmeninės demografinės charakteristikos. Išdalinta 300 anketų, grįžo 260. Atrinkta tinkamų tyrimo uždaviniams 240 anketų. Dalis anketų (20) buvo atmestos, nes rasta daug neatsakytų klausimų.

Apklausoje dalyvavo atsitiktinai parinkti Šiaulių miesto Aukštabalio, Gegužių, Salduvės bendrojo lavinimo mokyklų 5–8 klasių mokiniai. Pateikti duomenys rodo (1 lentelė), kad apklausoje dalyvavo 240 respondentų. Iš jų 119 (49,6 proc.) vaikinų ir 121 (50,4 proc.) merginų. Visi atrinktieji respondentai buvo suskirstyti į dvi amžiaus grupes: jaunesniąją (11–12 m.) ir vyresniąją (13–14 m.).

Pirmą grupę sudarė 121 (50,4 proc.) paauglių ir antrą grupę – 119 (49,6 proc.) paauglių. Tyrimo dalyviai pagal lytį ir amžių pasiskirstė beveik vienodai.

1 lentelė

Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir amžių (n=240)

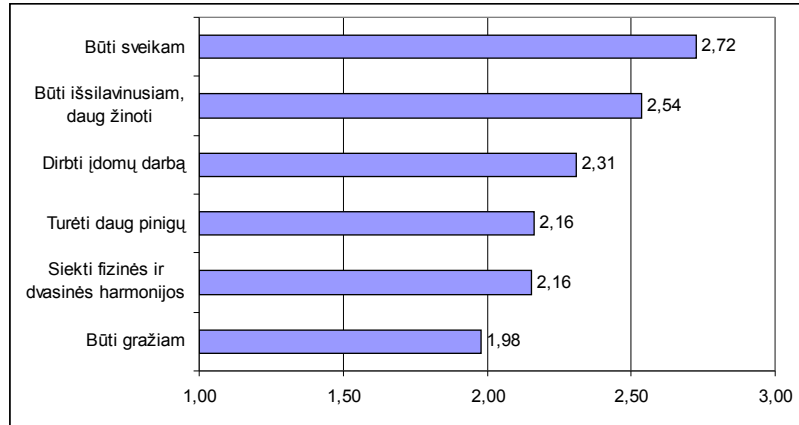
Lytis		Amžius	
Vaikinai	Merginos	11–12 m.	13–14 m.
119 (49,6 %)	121 (50,4 %)	121 (50,4 %)	119 (49,6 %)

3.2. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ IR APIBENDRINIMAS

Paauglių požiūris į savo sveikatą ir jos vertinimas

Paauglystės amžius – pats sudėtingiausias iš visų amžiaus tarpnių. Šiuo periodu vyksta visapusiškas paauglio vystymasis, apimantis anatominius-fiziologinius, intelektualinius pokyčius, paauglio požiūrių į įvairius reiškinius formavimąsi ir kt. Paauglystės laikotarpiu stipriai pasikeičia paauglio gyvenimo ir veiklos samprata, jo socialinis vaidmuo. Jis semiasi iš visuomenės nuostatas, aistras, tradicijas, vertybines orientacijas ir kt. (Vaitkevičius, 1995). Paauglystėje – intensyvaus biologinio, psichologinio ir socialinio brendimo laikotarpiu – vertybių formavimosi procesas tampa ypač ryškus. Todėl pirmiausia siekta išsiaiškinti paauglių vertybinę orientaciją.

Tyrimo rezultatai rodo (1 pav. ir žr. 2 priedą 1 pav.), kad paaugliams viena svarbiausių vertybių – *būti sveikam* (labai svarbu teigė net 75,7 proc. respondentų). Palankiai vertino ir vertybę – *būti išsilavinusiam, daug žinoti* (56,3 proc.). Kiek mažiau reikšmingos vertybės – *dirbti idomų darbą* (37,2 proc.), *turėti daug pinigų* (32,9 proc.), *siekti fizinės, dvasinės harmonijos* (28,2 proc.). Mažiausiai vertino vertybę – *būti gražiam* (labai svarbu teigė tik 22,2 proc. respondentų).



Pastaba: respondentai turėjo pasirinkti vieną iš pateiktų atsakymų „nesvarbu“, „svarbu“, „labai svarbu“.

Atitinkamas matavimo įvertis: „nesvarbu“ – 1, „svarbu“ – 2, „labai svarbu“ – 3.

I pav. Paauglių požiūris į vertybes

Lyginant paauglių požiūrį į vertybes lyties aspektu (2 lentelė ir žr. 2 priedą 2 pav.), tiek vaikinams ($M = 2,71$), tiek merginoms ($M = 2,74$) vertybė *būti sveikam* buvo viena svarbiausių ir iš esmės ją vertino vienodai ($p = 0,690$). Mažiausiai svarbios vertybės tiek vaikinams, tiek merginoms – *siekti fizinės ir dvasinės harmonijos*, *būti gražiam*. Tačiau vertinant vertybę *būti gražiam*, stebima tendencija artėti prie statistiškai patikimos ribos ($p = 0,07$). Paauglystės amžiuje paaugliai pradeda labiau domėtis savo išvaizda, ypač merginos. Todėl nenuostabu, kad merginos ($M = 2,06$) labiau vertino šią vertybę nei vaikinai ($M = 1,90$).

Jaunesnio ir vyresnio amžiaus paaugliai vertybę *būti sveikam* taip pat vertino kaip svarbiausią (2 lentelė ir žr. 2 priedas 3 pav.). Tačiau jaunesnio amžiaus paaugliai ($M = 2,84$) palankiau vertino sveikatos vertybę nei vyresnio amžiaus paaugliai ($M = 2,61$; $p = 0,001$; $r = -0,23$). Mažiausiai svarbios vertybės abiejų amžiaus grupių paaugliams – *turėti daug pinigų*, *siekti fizinės ir dvasinės harmonijos*, *būti gražiam*. Materialinė gerovė vyresnio amžiaus paaugliams ($M = 2,25$) labiau svarbi nei jaunesnio amžiaus paaugliams ($M = 2,25$; $p = 0,055$), tačiau jaunesnio amžiaus paaugliai ($M = 2,04$) labiau vertino vertybę *būti gražiam* nei vyresnio amžiaus paaugliai ($M = 1,92$; $p = 0,157$).

2 lentelė

Paauglių požiūrio į vertybes lyginimas pagal lytį ir amžių

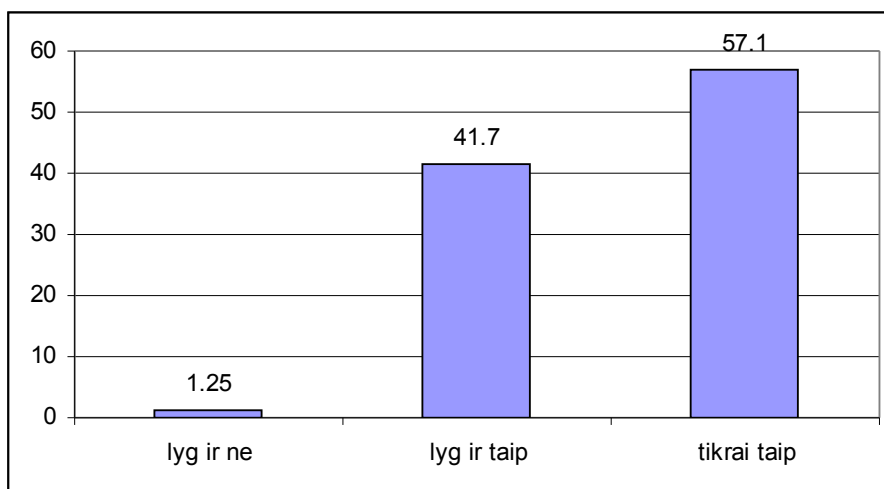
Vertybės	Vaikinai		Merginos		p^*	11–12 m.		13–14 m.		p^*
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
Būti išsilavinusiam, daug žinoti	2,50	0,55	2,58	0,54	0,214	2,55	0,55	2,52	0,55	0,625
Dirbti įdomų darbą	2,27	0,50	2,35	0,65	0,152	2,28	0,59	2,34	0,57	0,380
Turėti daug pinigų	2,20	0,71	2,15	0,66	0,425	2,08	0,66	2,25	0,70	0,055

Būti gražiam	1,90	0,68	2,06	0,67	0,070	2,04	0,70	1,92	0,66	0,157
Būti sveikam	2,71	0,52	2,74	0,51	0,690	2,84	0,39	2,61	0,60	0,001
Siekti fizinės ir dvasinės harmonijos	2,18	0,65	2,13	0,59	0,523	2,18	0,65	2,13	0,60	0,550

* tikrinta Mann-Whitney U neparametriniu testu, reikšmingumo slenksčių p pasirinkta 0,05 riba

Apibendrinus šio tyrimo duomenis, galima daryti prielaidą, kad tiek merginos, tiek vaikinai vienodai suvokia, kad svarbiausia vertybė – sveikata. Tokios pat nuomonės yra ir jaunesnio ir vyresnio amžiaus paaugliai, tačiau jaunesnio amžiaus paaugliai labiau vertina sveikatos vertybę nei vyresnio amžiaus paaugliai. Sveikata – tai priemonė ir sąlyga siekti kitų gyvenimo vertybių. Panašūs duomenys gauti Zaborskio ir kt. (1996) atliktame tyrime, jog aukštesnėse klasėse mažėja mokinių, manančių, kad svarbu būti sveikam.

Rūpinimasis savo sveikata bei gebėjimas vertinti savo sveikatą gali paskatinti paauglių fizinę saviugdą. Siekta išsiaiškinti ar paaugliai rūpinasi savo sveikata (2 pav.). Daugiau kaip pusė (57,1 proc.) paauglių manė, kad tikrai rūpinasi savo sveikata. Abejojo mažiau kaip pusė (41,7 proc.) respondentų. Lyg ir nesirūpinančių savo sveikata buvo nedaug (1,25 proc.). Tokių, kurie visiškai nesirūpina savo sveikata nebuvo nė vieno.



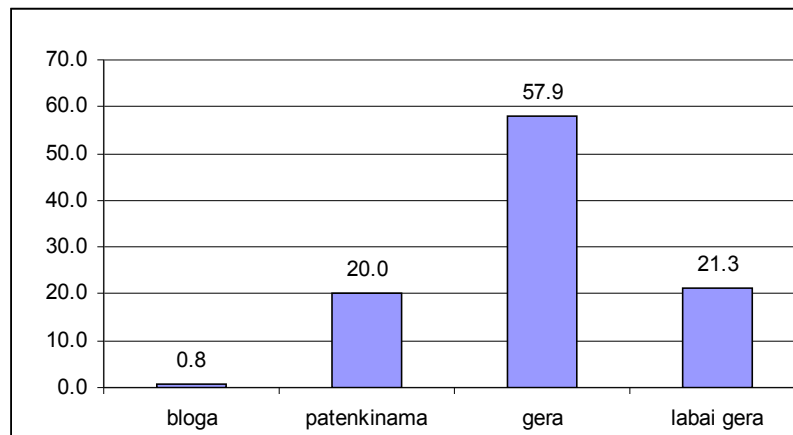
2 pav. Paauglių rūpinimasis savo sveikata, proc.

Palyginus rūpinimosi savo sveikata rezultatus pagal lytį (žr. 2 priedą 4 pav.), vaikinai ($M = 3,59$) daugiau manė, kad rūpinasi savo sveikata nei merginos ($M = 3,53$). Amžiaus aspektu (žr. 2 priedą 5 pav.) – jaunesnio amžiaus paaugliai ($M = 3,60$) teigė, kad labiau rūpinasi savo sveikata nei vyresnio amžiaus paaugliai ($M = 3,52$). Tačiau iš esmės didelio skirtumo rūpinimosi savo sveikata tarp lyties bei amžiaus grupių neišryškėjo ($p = 0,38$ ir $p = 0,273$).

Kitu klausimu siekta išsiaiškinti, kaip paaugliai patys vertina savo sveikatą. Subjektyvus sveikatos vertinimas, be abejo, negali pakeisti objektyvių sveikatos tyrimo metodų, tačiau juos papildo.

3 paveiksle pateikti duomenys rodo, kad daugiau kaip pusė (57,9 proc.) respondentų linkę manyti, jog jų sveikata yra „gera“, o penktadalis (21,3 proc.) paauglių savo sveikatą vertino kaip „labai gera“. Tik 20,0 proc. paauglių manė, kad jų sveikata yra patenkinama. Blogai vertinančių buvo nedaug – 0,8 proc. respondentų.

Gauti tyrimo rezultatai yra panašūs į Dailidienės, Juškelienės (2001) tyrimo duomenis. Autorės taip pat nustatė, kad daugelis mokinių, subjektyviai įvertinę savo sveikatą, manė esą „visiškai sveiki“ arba „pakankamai sveiki“, tik kas septintas mokinytis, nurodė esąs nelabai sveikas, 2 proc. – silpnos sveikatos.

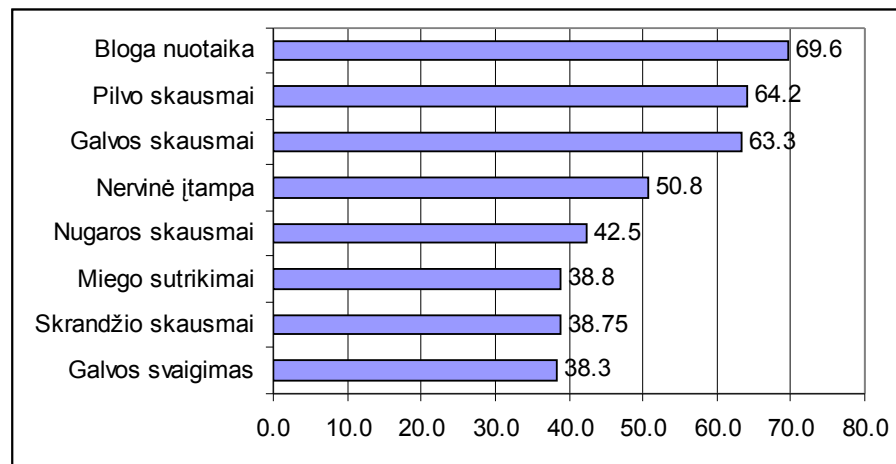


3 pav. Subjektyvi paauglių nuomonė apie savo sveikatą, proc.

Lyginant sveikatos vertinimo rezultatus pagal lytį (žr. 2 priedą 6 pav.), galima išvelgti, kad vis tik merginos ($M = 3,07$) buvo geresnės nuomonės apie savo sveikatą. Vaikinių nuomonė šiuo klausimu buvo šiek tiek prastesnė ($M = 2,92$; $p = 0,101$). Amžiaus aspektu (žr. 2 priedą 7 pav.) nustatyta, kad abiejų grupių paaugliai (atitinkamai $M = 2,98$ ir $M = 3,01$) savo sveikatą iš esmės vertino vienodai ($p = 0,774$).

Kardelis ir kt. (2001), Proškuvienė (2004) teigia, kad vaikystė ir paauglystė – vienas svarbiausių sveikatos raidos laikotarpių, nes tuo metu sparčiai auga ir vystosi organizmas, jį gali pažeisti įvairūs nepalankūs veiksniai. Šio laikotarpio elgsenos ir gyvenenos ypatybės bei požiūris į sveikatą dažnai lemia viso vėlesnio gyvenimo kokybę. Apibendrinus atlikto tyrimo duomenis, galima daryti prielaidą, kad dauguma paauglių rūpinasi savo sveikata ir gana pozityviai vertina savo sveikatą.

Žinant, kaip paaugliai patys vertino savo sveikatą, siekta išsiaiškinti, kokie psichosomatiniai negalavimai daugiausia vargina respondentus. Paauglių sveikatos rodikliai yra tarsi šio tyrimo šerdis, su jais siejami visi kiti nagrinėjami veiksniai (4 pav.). Net 69,6 proc. paauglių teigė, kad juos vargina bloga nuotaika. Panašus procentas paauglių skundėsi pilvo skausmais (64,2 proc.), galvos skausmais (63,3 proc.). Nervinę įtampą jautė beveik pusė visų respondentų (50,8 proc.). Mažiau kaip pusė (42,5 proc.) paauglių skundėsi nugaros skausmais. Mažiausias procentas paauglių skundėsi miego sutrikimais (38,8 proc.), skrandžio skausmais (38,7 proc.), galvos svaigimu (38,3 proc.).



4 pav. Paauglius varginantys negalavimai, proc.

Išanalizavus atskirų negalavimų vertinimą lyties grupėse, nustatyta, kad merginos daugiau nurodė psichosomatinių nusiskundimų nei vaikinai (3 lentelė). Daugiau merginų (76,9 proc.) skundėsi bloga nuotaika nei vaikinų (62,7 proc.; $p = 0,017$). Taip pat žymiai daugiau merginų minėjo nusiskundimus dėl pilvo (71,9 proc.; $p = 0,012$), galvos (71,9 proc.; $p = 0,005$) bei skrandžio (46,3 proc.; $p = 0,016$) skausmų, o vaikinų skundėsi žymiai mažiau (atitinkamai 56,3 proc., 35,3 proc., 31,1 proc.).

Analizuojant kitų negalavimų duomenis pagal lytį, stebima tendencija, kad taip pat daugiau merginų (54,2 proc.) nei vaikinių (48,3 proc.) minėjo nusiskundimus, susijusius su nervų sistemos pakenkimu ($p = 0,366$). Galvos svaigimu skundėsi daugiau merginų (41,7 proc.) nei vaikinių (35,3 proc.; $p = 0,311$), o miego sutrikimai daugiau vargino vaikus (55,1 proc.) nei merginas (44,9 proc.; $p = 0,114$). Nugaros skausmais vienodai skundėsi tiek vaikinai (42,9 proc.), tiek merginos (42,1 proc.).

Skirtumų pastebėta ir amžiaus grupėse (3 lentelė). Vyresnio amžiaus paaugliai daugiau skundėsi galvos skausmais (69,7 proc.; $p = 0,041$), nervine įtampa (60,7 proc.; $p = 0,004$) bei nugaros skausmais (50,4 proc.; $p = 0,014$) nei jaunesnio amžiaus paaugliai (atitinkamai 57,0 proc.; 42,1 proc., 34,7 proc.).

Vyresnio amžiaus paaugliai labiau skundėsi ir bloga nuotaika (74,8 proc.) nei jaunesnio amžiaus paaugliai (65,0 proc.), nors patikimas skirtumas nenustatytas, tačiau yra tendencija artėti prie statistiškai patikimos ribos ($p = 0,099$). Taip pat galima išvelgti, jog vyresnio amžiaus paaugliai daugiau skundėsi skrandžio skausmais, miego sutrikimais, galvos svaigimu.

3 lentelė

Paauglių negalavimų lyginimas pagal lytį ir amžių

Negalavimai	Vaikinai		Merginos		p^*	11–12 m.		13–14 m.		p^*
	Proc.	SD	Proc.	SD		Proc.	SD	Proc.	SD	
Galvos skausmai	54,6	0,50	71,9	0,45	0,005	57,0	0,50	69,7	0,46	0,041
Galvos svaigimas	35,3	0,48	41,7	0,50	0,311	35,5	0,48	41,5	0,49	0,341
Nugaros skausmai	42,9	0,50	42,1	0,50	0,912	34,7	0,48	50,4	0,50	0,014
Skrandžio skausmai	31,1	0,46	46,3	0,50	0,016	34,7	0,48	42,9	0,50	0,195
Pilvo skausmai	56,3	0,50	71,9	0,45	0,012	63,6	0,48	64,7	0,48	0,863
Bloga nuotaika	62,7	0,49	76,9	0,42	0,017	65,0	0,48	74,8	0,44	0,099
Nervinė įtampa	48,3	0,50	54,2	0,50	0,366	42,1	0,50	60,7	0,49	0,004
Miego sutrikimai	55,1	0,48	44,9	0,50	0,114	35,0	0,48	44,8	0,50	0,127

* tikrinta Chi-Square neparametriniu testu, reikšmingumo slenksčiu p pasirinkta 0,05 riba

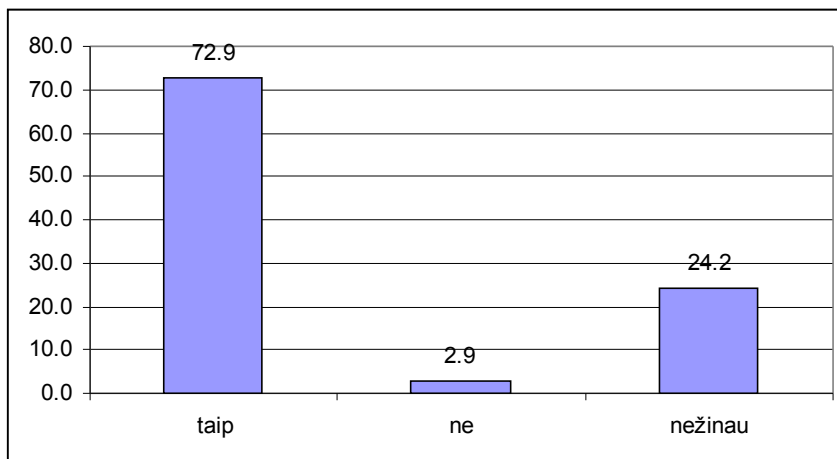
Apibendrinus duomenis, galima teigti, kad nors dauguma paauglių savo sveikatą subjektyviai vertino kaip „labai gerą“ ir „gerą“, tačiau paauglių nusiskundimai savo sveikata parodė, kad vis tik nemažai paauglių vargina įvairūs psichosomatiniai negalavimai. Paauglius labiausiai vargina šie negalavimai: bloga nuotaika, pilvo ir galvos skausmai. Merginos ir vyresnio amžiaus paaugliai daugiau skundžiasi įvairiais negalavimais nei vaikinai ir jaunesnio amžiaus paaugliai. Daugelio mokslininkų (Zaborkis ir kt., 1996) nuomone, mūsų šalyje vaikų sveikata prasta ir ji, be kita ko,

sąlygojama mažo fizinio aktyvumo. Vertinant atlikto tyrimo rezultatus, galima daryti prielaidą, kad šių paauglių fizinis aktyvumas yra nepakankamas.

Paauglių požiūris į fizinį aktyvumą ir jo raiška laisvalaikiu

Kasdienis vaikų fizinis aktyvumas užtikrina harmoningą vaiko raidą, gerą savijautą, darbingumą, padeda išvengti daugelio ligų (Juškelienė, 2007).

Tyrimu siekta išsiaiškinti ar paaugliai suvokia fizinio aktyvumo įtaką sveikatai (5 pav.). Daugiau kaip pusė (72,9 proc.) paauglių linkę manyti, kad fizinis aktyvumas stiprina sveikatą. Penktadalis (24,2 proc.) paauglių negalėjo atsakyti į šį klausimą. Tik 2,9 proc. respondentų manė, kad fizinis aktyvumas nestiprina jų sveikatos.



5 pav. Paauglių nuomonė apie fizinio aktyvumo įtaką sveikatai, proc.

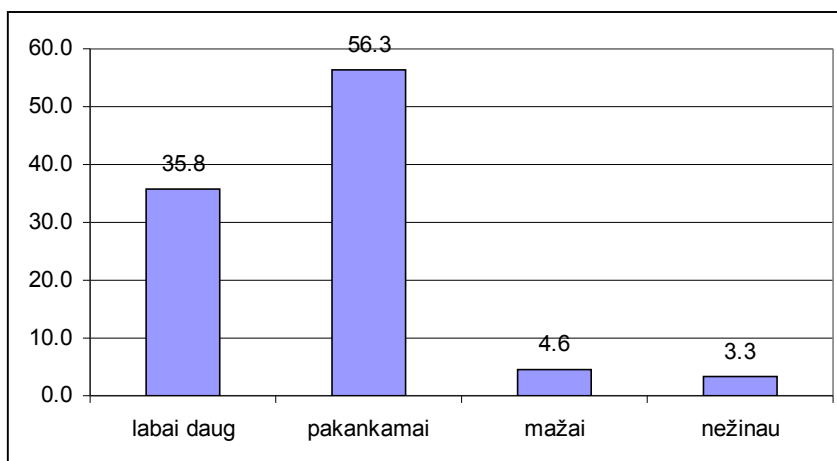
Lyginant vaikinų ir merginų nuomones (žr. 2 priedą 8 pav.), nustatyta, jog merginos ($M = 2,38$) labiau nei vaikinai ($M = 2,59$) abejojo dėl teigiamo fizinio aktyvumo poveikio sveikatai ($p = 0,059$). Abiejų amžiaus grupių paaugliai (žr. 2 priedą 9 pav.) iš esmės vienodai manė, kad fizinis aktyvumas turi įtakos sveikatai ($p = 0,628$).

Adaškevičienės (2004) nuomone, fizinis aktyvumas kaip visapusiška pasaulio, savęs pažinimo, fizinio ir psichinio tobulinimosi vertybė yra biologinė vaiko reikmė ir sudedamoji sveikatos ugdymo dalis. Apibendrinus tyrimo duomenis, galima teigti, kad teoriškai dauguma paauglių suvokia fizinio aktyvumo įtaką sveikatai. Vis tik vaikinų požiūris į fizinio aktyvumo įtaką sveikatai – pozityvesnis.

Merginos teikia mažesnę reikšmę sveikatos stiprinimui fiziniu aktyvumu. Šio tyrimo duomenys iš dalies patvirtino Blauzdžio, Bagdonienės (2007) tyrimo duomenis. Jie nustatė, kad V klasėje daugiau nei pusė apklaustų paauglių teigė, kad kūno kultūra ir sportas gali pagerinti sveikatą.

Kiekviena gyva būtybė turi įgimtą biologinį poreikį judėti. Kaip paaugliai vertina savo fizinį aktyvumą, buvo pateiktas klausimas „Tavo nuomone tu judi?“.

Apklausoje rezultatai rodo (6 pav.), kad daugiau kaip pusė (56,3 proc.) paauglių linkę manyti, kad juda pakankamai ir net trečdalis (35,8 proc.) respondentų manė, kad juda labai daug. Teigiančių, kad juda mažai buvo tik 4,6 proc. Į šį klausimą negalėjo atsakyti 3,3 proc. paauglių.



6 pav. Paauglių nuomonė apie savo fizinį aktyvumą, proc.

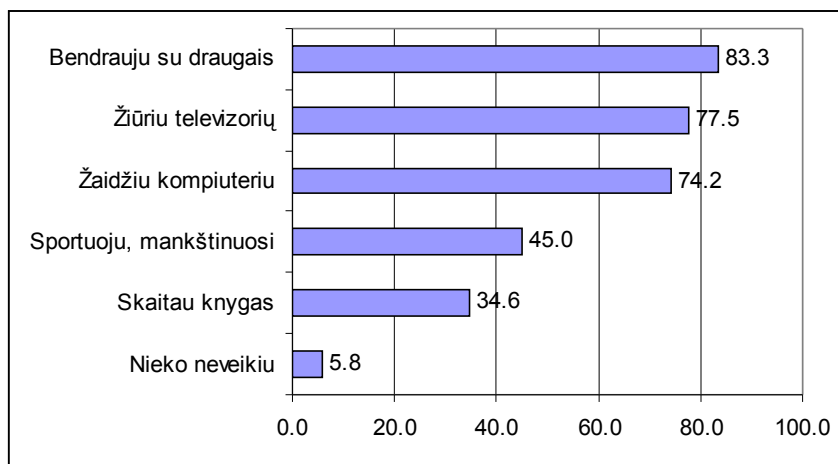
Palyginus tyrimo duomenis lyties bei amžiaus aspektu (žr. 2 priedą 10 ir 11 pav.), nustatyta, kad abiejų grupių paaugliai savo fizinį aktyvumą iš esmės vertino vienodai (atitinkamai $p = 0,503$ ir $p = 0,226$).

Dauguma paauglių savo laisvalaikį planuoja patys. Pasak Kvieskienės (1996), laisvalaikis suvokiamas kaip laisvas laikas, kurio metu paaugliai gali skirti savo intelektines ir dvasines jėgas laisvai pasirinkamai veiklai, kuri padėtų atstatyti ir ugdyti jėgas. Todėl laisvalaikis pakankamai gerai atspindi paauglių gyvenimo būdą.

Tyrimu siekta išsiaiškinti, kokiomis veiklos formomis paaugliai užsiima laisvalaikio bei jų požiūrį į šias veiklas ir kokią vietą tarp kitų laisvalaikio formų užima fizinis aktyvumas.

Fizinio aktyvumo problemą paaštrina tai, kad dauguma respondentų laisvalaikį leidžia pasyviai. Analizuojant atsakymus išaiškėjo (7 pav.), kad daugiau kaip pusė (83,3 proc.) paauglių renkasi buvimą su draugais, laiką leidžia prie TV (77,5 proc.), kompiuterio (74,2 proc.), knygas laisvalaikio skaito 34,6 proc. paauglių. Tik 5,8 proc. respondentų nurodė, kad jie neturi jokių laisvalaikio pomėgių ir jiems patinka nieko neveikti. Taigi, bendravimas, informacijos bei kompiuterinės technologijos yra puikus būdas praleisti laisvalaikį, nors, anot Zaborskio, Makari (2001), per didelis pomėgis žaisti kompiuteriu neigiamai veikia paauglių gyvenimo kokybę, o vis didėjantį mokinių užimtumą pasyviomis laisvalaikio praleidimo formomis būtų galima priskirti prie negatyvių procesų, mažinančių mokinių fizinį aktyvumą.

Volbekienė (2004) teigia, kad sportas ar kita fizinė veikla yra fizinio pajėgumo, sveikatos, geros savijautos ir nuotaikos, žvalumo šaltinis. Atlikus anketinę apklausą, išaiškėjo, kad laisvalaikio fiziškai aktyvia veikla, t. y. sportuoja, mankština tik 45 proc. paauglių, nors patys respondentai nurodė, kad juda labai daug ir pakankamai.



7 pav. Paauglių laisvalaikio formų vertinimas, proc.

Analizuojant laisvalaikio formų vertinimą pagal lytį (4 lentelė), nustatyta, kad merginos labiau pasižymėjo pasyvumu. Jos daugiau domėjosi knygų skaitymu (46,2 proc.; $p = 0,000$; $r = -0,25$). Vaikinai (22,7 proc.) knygų skaitymu domėjosi mažiau. Tačiau vaikinai (55,5 proc.) laisvalaikio metu daugiau save realizavo sportinėje veikloje nei merginos (34,7 proc. $p = 0,001$; $r = 0,21$).

Lyginant laisvalaikio formų vertinimo rezultatus amžiaus grupėse (4 lentelė), jaunesnio amžiaus paaugliai (53,7 proc.) labiau vertino fiziškai aktyvią veiklą nei vyresnio amžiaus paaugliai (36,1 proc.; $p = 0,006$; $r = 0,2$). Tačiau vyresnio amžiaus paaugliai (79,8 proc.) labiau rinkosi pasyvią

veiklos formą – žaidimą kompiuteriu. Jaunesnio amžiaus paaugliai (68,6 proc.) tam skyrė mažiau dėmesio ($p = 0,047$).

4 lentelė

Paauglių laisvalaikio formų lyginimas pagal lytį ir amžių

Laisvalaikio formos	Vaikiniai		Merginos		p^*	11–12 m.		13–14 m.		p^*
	Proc.	SD	Proc.	SD		Proc.	SD	Proc.	SD	
Žiūriu televizorių	78,2	0,4 1	76,9	0,4 2	0,811	76,0	0,4 3	79,0	0,4 1	0,583
Sportuoju, mankštinuosi	55,5	0,5 0	34,7	0,4 8	0,001	53,7	0,5 0	36,1	0,4 8	0,006
Bendrauju su draugais	80,6	0,4 0	85,9	0,3 5	0,273	80,2	0,4 0	86,6	0,3 4	0,184
Skaitau knygas	22,7	0,4 2	46,2	0,5 0	0,000	38,0	0,4 9	31,1	0,4 6	0,259
Žaidžiu kompiuteriu	76,5	0,4 3	72,0	0,4 5	0,419	68,6	0,4 7	79,8	0,4 0	0,047
Nieko neveikiu	6,7	0,2 5	5,8	0,2 3	0,764	8,3	0,2 8	4,2	0,2 0	0,194

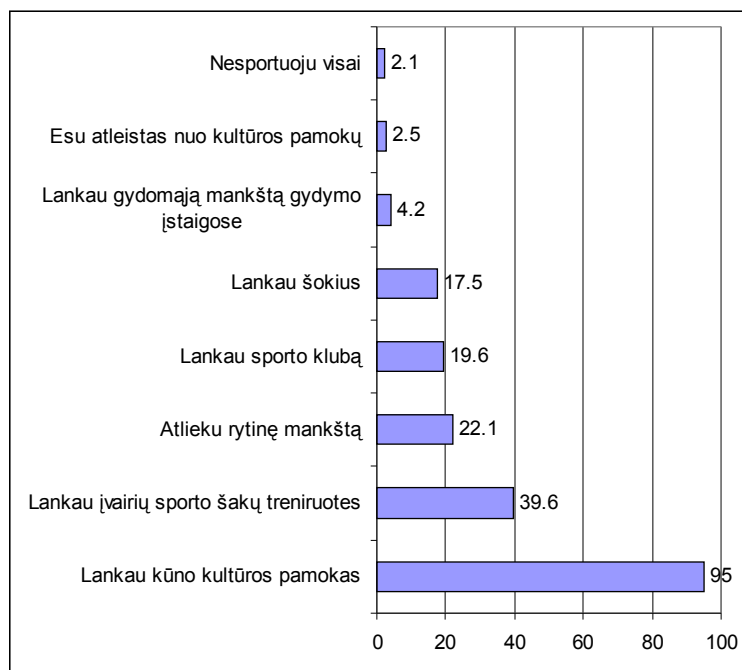
* tikrinta Chi-Square neparametriniu testu, reikšmingumo slenksčiu p pasirinkta 0,05 riba

Nors daugiau nei pusė paauglių teoriškai suvokia, kad fizinis aktyvumas stiprina sveikatą ir subjektyvi respondentų nuomonė apie asmeninę fizinę aktyvumą yra gana teigiama, tačiau dauguma paauglių renkasi pasyvų laisvalaikio praleidimo būdą. Vaikams augant, jų fizinis aktyvumas turi tendenciją mažėti (Trost et. al., 2004). Atliktas tyrimas patvirtino, kad jaunesnio amžiaus paaugliai yra fiziškai aktyvesni, o vyresniame amžiuje fizinis aktyvumas mažėja. Galima daryti prielaidą, kad fiziškai aktyvių jaunesnio amžiaus paauglių skaičius gali būti sąlygojamas mažesnio mokymo krūvio ir ilgesnės laisvalaikio trukmės nei vyresnio amžiaus paauglių. Be to, vaikinai yra aktyvesni nei merginos, ne dėl biologinių organizmo ypatumų, o dėl to, kad jie pasirenka aktyvesnes laisvalaikio formas, o merginos fiziškai aktyvią laisvalaikio veiklą keičia pasyvesnėmis laisvalaikio formomis. Panašios tendencijos atskleistos Zuozienės (1998), Blauzdžio, Bagdonienės (2007) tyrimuose. Autoriai nustatė, kad mėgstamiausios paauglių laisvalaikio formos – televizijos žiūrėjimas, žaidimai kompiuteriu, bendravimas su draugais bei knygų skaitymas. Toks fizinis pasyvumas laisvalaikiu, beje, atsiliepia ir paauglių sveikatai.

Fizinis aktyvumas laisvalaikiu praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenos, bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą (Naužemys ir kt., 2000). Domėtasi, kur paaugliai užsiima fiziškai aktyvia veikla bei jų požiūrį į šias veiklas.

Tyrimo duomenų analizė rodo (8 pav.), kad labai mažai paauglių įsitraukia į popamokinę fizinę veiklą. Ši veikla pakankamai gerai atspindi bendrą paauglio fizinį aktyvumą. Įvairias sporto šakų treniruotes lanko mažiau kaip pusė visų respondentų (39,6 proc.). Sporto klubus lanko tik 19,6 proc. paauglių. Dar mažiau (22,1 proc.) paauglių pritarė rytinei mankštai. Šokius taip pat galima priskirti prie aktyvios fizinės veiklos, tačiau šokiai mažai populiarūs. Juos lanko tik 17,5 proc. paauglių, o 2,1 proc. paauglių nurodė, kad neužsiiminėja fizine veikla papildomai. Be to, 4,2 proc. paauglių lanko gydomąją mankštą.

Pagrindinė vieta, kur paaugliai užsiima fiziškai aktyvia veikla yra kūno kultūros pamokos. Jas lanko 95 proc. paauglių. 2,5 proc. paauglių teigė, kad yra atleisti nuo kūno kultūros pamokų.



8 pav. Paauglių fizinio aktyvumo raiška, proc.

Lyginamoji tyrimo duomenų analizė atskleidė kai kuriuos vaikinių ir merginų fizinės veiklos pasirinkimo skirtumus (5 lentelė). Vaikinai (28,6 proc.) daugiau teigė, kad lanko sporto klubus nei merginos (10,7 proc.; $p = 0,001$, $r = 0,23$), tačiau merginos (29,7 proc.) daugiau pritarė šokių būreliams. Vaikinai pasižymėjo žemesniu vertinimu (5,04 proc.; $p = 0,000$; $r = -0,33$). Be to, vaikinai (28,6 proc.) daugiau teigė, jog atlieka rytinę mankštą nei merginos ($M = 17, 1$; $p = 0,055$). Vis tik galima išvelgti, jog vaikinai (42,0 proc.) labiau rinkosi įvairių sporto šakų treniruotes nei merginos (37,2 proc.; $p = 0,446$).

Jaunesnio amžiaus paaugliai labiau pritarė rytinei mankštai (30,6 proc.; $p = 0,002$) bei šokių lankymui (23,1 proc.; $p = 0,02$) nei vyresnio amžiaus paaugliai (atitinkamai 14,3 proc. ir 11,8 proc.). Sporto šakų treniruotes taip pat labiau akcentavo jaunesnio amžiaus paaugliai (45,5 proc.) nei vyresnio amžiaus (33,6 proc.). Nors esminis skirtumas nenustatytas, tačiau akivaizdi tendencija artėti prie statistiškai patikimos ribos ($p = 0,061$).

5 lentelė

Paauglių fizinio aktyvumo lyginimas pagal lytį ir amžių

Fizinės veiklos formos	Vaikinai		Merginos		p^*	11–12 m.		13–14 m.		p^*
	Proc.	SD	Proc.	SD		Proc.	SD	Proc.	SD	
Lankau kūno kultūros pamokas	96,6	0,18	93,4	0,25	0,249	95,3	0,20	94,1	0,24	0,535
Lankau įvairių sporto šakų treniruotes	42,0	0,50	37,2	0,49	0,446	45,5	0,50	33,6	0,47	0,061
Lankau sporto klubą	28,6	0,45	10,7	0,31	0,000	18,2	0,39	21,0	0,41	0,582
Atlieku rytinę mankštą	28,6	0,41	17,1	0,42	0,055	30,6	0,45	14,3	0,38	0,002
Lankau gydomąją mankštą gydymo įstaigose	3,4	0,18	5,0	0,22	0,537	5,0	0,22	3,4	0,18	0,537
Esu atleistas nuo kūno kultūros pamokų	0,7	0,13	3,3	0,18	0,421	3,3	0,18	1,7	0,13	0,421
Lankau šokių būrelį	5,04	0,22	29,7	0,46	0,000	23,1	0,42	11,8	0,32	0,020

Tyrimo rezultatai dar kartą patvirtino, kad dauguma paauglių nesimankština ir nesportuoja savarankiškai. Nors, anot Grabausko ir kt. (2002), mankštos įtaka mokinio fizinei ir psichinei sveikatai yra labai svarbi brendimo laikotarpiu. Mankšta didina savigarbą, teikia pasitikėjimo savimi. Todėl mankšta atlieka ne tik fizinį aktyvumą, bet taip pat ir jaunuolių asmenybės formavimosi funkciją, o Kardelio ir kt. (2001) nuomone, netaikant papildomo ugdymo priemonių nuo pradinės klasės galima pastebėti fizinio aktyvumo mažėjimo tendenciją.

Apibendrinus atlikto tyrimo duomenis, galima daryti prielaidą, jog daugiausia respondentai sportuoja tik per kūno kultūros pamokas. Vis mažiau paauglių domisi fiziškai aktyvia veikla. Ypač ši tendencija ryški tarp merginų ir vaikinų. Merginų tarpe popamokinė fiziškai aktyvi veikla nėra populiari. Vaikinai dažniau lanko įvairias sporto institucijas, atlieka rytinę mankštą. Be to, jaunesnio amžiaus paaugliai yra fiziškai aktyvesni. Jie daugiau dėmesio skiria rytinei mankštai, lanko įvairių sporto šakų treniruotes nei vyresnio amžiaus paaugliai. Gauti šio tyrimo duomenys patvirtina literatūroje nurodomą mokinių fizinį aktyvumą. Mockevičienė (2002) taip pat nustatė, kad po pamokų organizuotas sporto pratybas lankė 45,9 proc. mokinių. Kardelio ir kt. (2001) tyrimo duomenimis, dauguma mokinių sportuoja tik per kūno kultūros pamokas, o merginos sportuoja ženkliai mažiau nei vaikinai, taip pat nurodė, kad ypač nemėgsta aukštesniųjų klasių mokiniai rytinės mankštos.

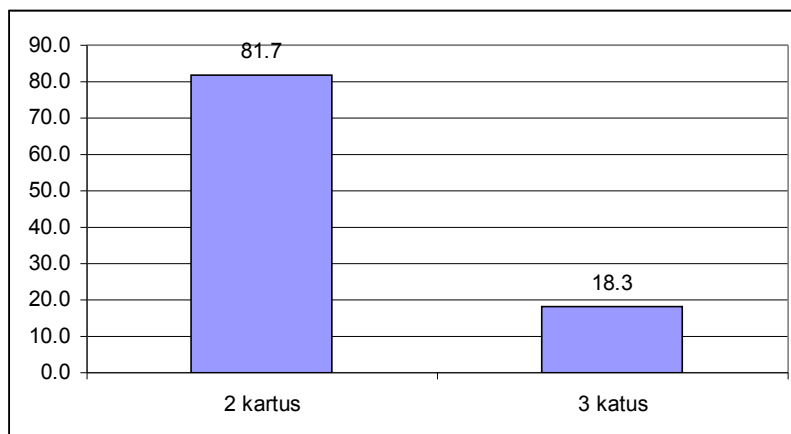
Paauglių požiūrio į kūno kultūros pamokas analizė

Kardelio ir kt. (2001) nuomone, kūno kultūros pamokoje patiriamas judėjimo džiaugsmas ir patenkinamas saviraiškos poreikis. Domėtasi koks yra paauglių požiūris į kūno kultūros pamokas.

Tyrimo metu pirmiausia siekta išsiaiškinti, kaip dažnai paaugliai lanko kūno kultūros pamokas, t. y. koks yra paauglių fizinio aktyvumo intensyvumas.

Rezultatai rodo (9 pav.), kad dauguma (81,7 proc.) respondentų kūno kultūros pamokas lanko du kartus per savaitę ir tik 18,3 proc. paauglių lanko tris kartus per savaitę.

Galima teigti, kad skirtingų mokyklų paaugliai nevienodu dažnumu lanko kūno kultūros pamokas.

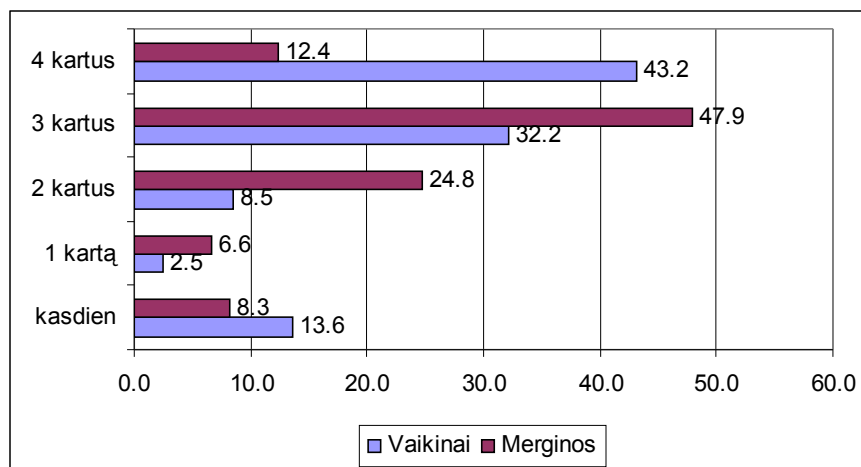


9 pav. Kūno kultūros pamokų dažnio sklaida, proc.

Tyrimu siekta išsiaiškinti paauglių nuomonę, kiek kartų per savaitę turėtų vykti kūno kultūros pamoka, kad būtų galima sustiprėti fiziškai.

Tyrimo rezultatai rodo (10 pav.), kad labai išsiskyrė merginų ir vaikinų nuomonės ($p = 0,000$; $r = -0,258$). Beveik pusė (43,2 proc.) vaikinų linkę manyti, kad kūno kultūros pamoka turėtų vykti keturis kartus per savaitę, kad būtų galima sustiprėti fiziškai. Tą suvokė tik 12,4 proc. merginų. Be to, 13,6 proc. vaikinų ir tik 8,3 proc. merginų manė, kad kūno kultūros pamoka turėtų vykti kasdien. Beveik pusė (47,9 proc.) merginų ir tik 32,2 proc. vaikinų pageidautų trijų kartų per savaitę. Tris kartus daugiau merginos nei vaikinai linkusios manyti, kad kūno kultūros pamokos užtektų du kartus per savaitę. Vieno karto pageidautų tik 6,6 proc. merginų ir 2,5 proc. vaikinų.

Lyginant jaunesnio ir vyresnio amžiaus paauglių kūno kultūros pamokų poreikio rezultatus, esminio skirtumo nenustatyta ($p = 0,233$) (žr. 2 priedą 12 pav.).



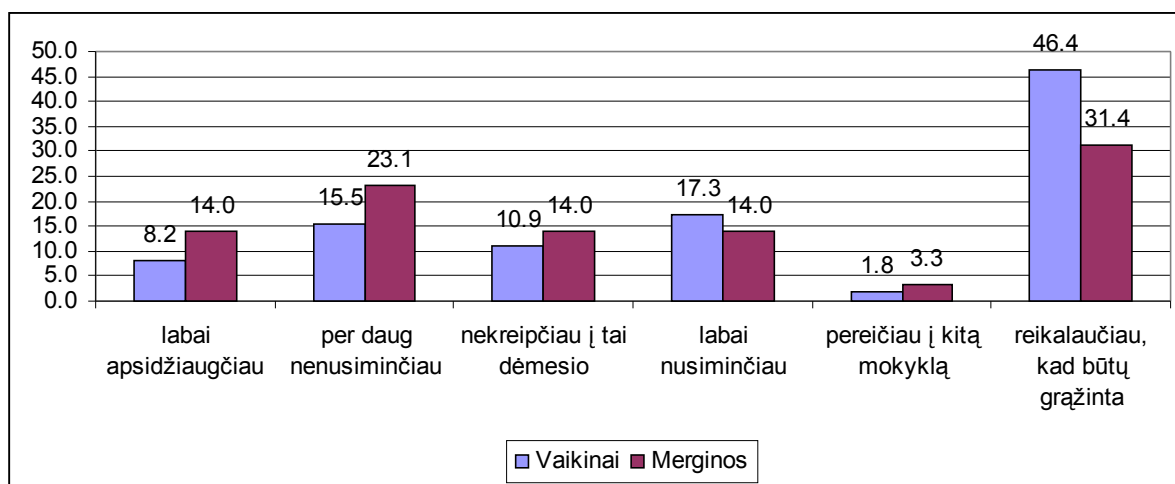
10 pav. Kūno kultūros pamokų poreikis pagal lytį, proc.

Siekiant giliau išsiaiškinti paauglių požiūrį į kūno kultūros pamokas, pateikti teiginiai: „Jei vieną dieną mokyklos direktorius panaikintų kūno kultūros pamokas, kokia būtų tavo reakcija“ ir „Kaip reaguotumei, jei kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną?“.

Analizuojant teiginio „Jei vieną dieną mokyklos direktorius panaikintų kūno kultūros pamokas, kokia būtų tavo reakcija“ duomenis lyties aspektu (11 pav.), ryškiai išsiskyrė vaikinų ir

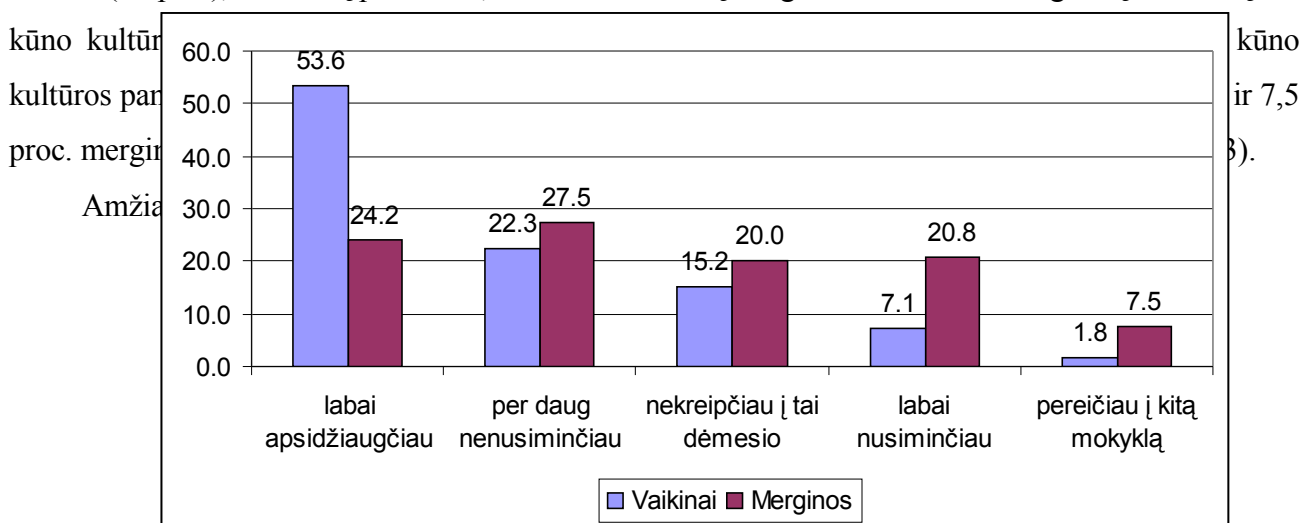
merginų požiūris į kūno kultūros pamokas ($p = 0,008$). Jei vieną dieną mokyklos direktorius panaikintų kūno kultūros pamoką, net 46,4 proc. vaikinių ir tik 31,4 proc. merginų reikalautų, kad kūno kultūros pamoka būtų grąžinta į mokymo programas. 17,3 proc. vaikinių ir 14 proc. merginų pažymėjo, kad panaikinus kūno kultūros pamokas labai nusimintų, o 3,3 proc. merginų ir 1,8 proc. vaikinių būtų linkę pereiti į kitą mokyklą. Abejingi tokiam pakeitimui (per daug nenusimintų arba visai į tai nekreiptų dėmesio) liktų 26,4 proc. vaikinių ir net 37,1 proc. merginų. Visiškai neigiamą požiūrį į kūno kultūros pamokas, t. y. labai apsidžiaugtų, jei jos būtų panaikintos, pareiškė tik 8,2 proc. vaikinių ir net 14 proc. merginų.

Lyginant požiūrio į kūno kultūros pamokas vertinimo rezultatus pagal amžių, esminio skirtumo nenumatyta ($p = 0,711$) (žr. 2 priedą 13 pav.).



11 pav. Paauglių požiūris į kūno kultūros pamokas, jei pamoka būtų panaikinta, pagal lytį, proc.

Teiginio „Kaip reaguotumėi, jei kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną?“ rezultatų analizė (12 pav.), dar kartą patvirtino, kad vaikinai linkę daugiau išreikšti savo teigiamą nuomonę dėl



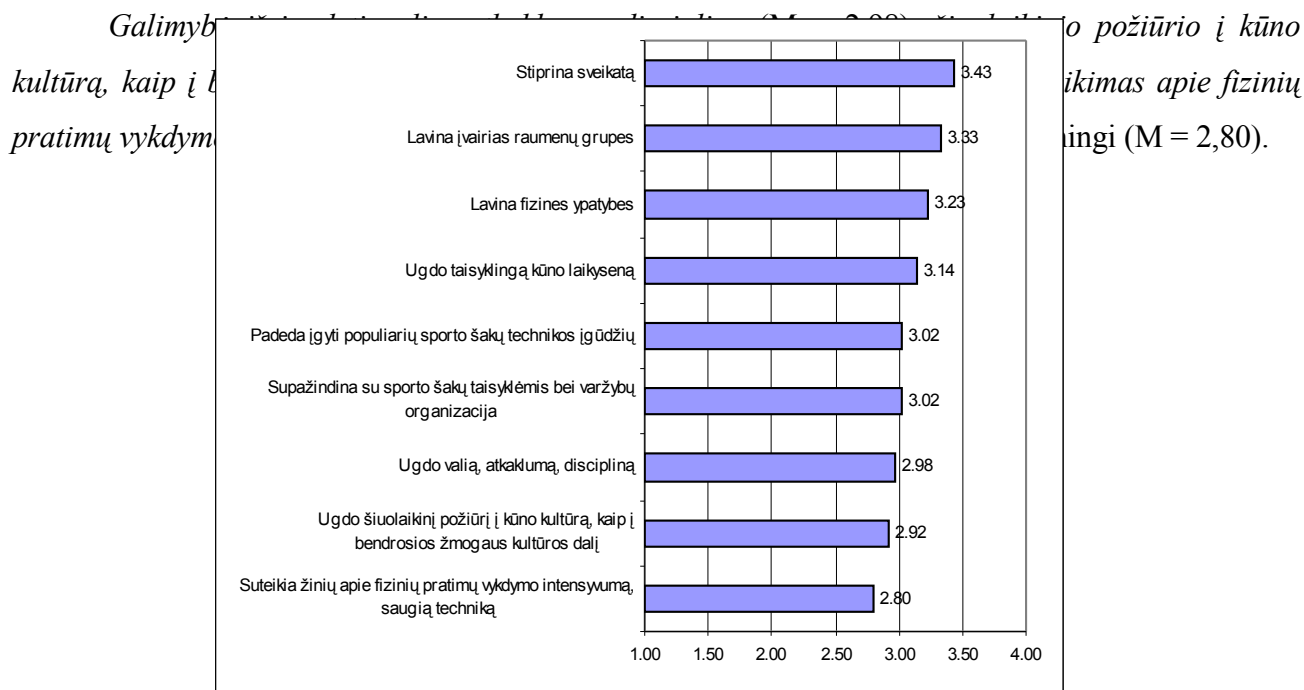
12 pav. Paauglių požiūris kūno kultūros pamokas, jei pamoka būtų kiekvieną dieną, pagal lytį proc.

Apibendrinus duomenis, galima daryti prielaidą, jog beveik pusė paauglių išreiškia negatyvų požiūrį į kūno kultūros pamokas. Tačiau vaikinų požiūris į kūno kultūros pamokas yra pozityvesnis, merginos mažiau išreiškia teigiamą požiūrį į kūno kultūros pamokas, daugiau abejoja ir neigiamai vertina šio dalyko pamokas. Kardelio ir kt. (2001) tyrimų duomenimis, panaikinus kūno kultūros pamokas, abejingos tam liktų net 47,8 proc. merginų.

Siekiant geriau organizuoti kūno kultūros pamokų ugdymo procesą, svarbu išsiaiškinti ar paaugliai suvokia kūno kultūros pamokos paskirtį.

Apklaustos rezultatai rodo (13 pav. ir žr. 2 priedą 1 lentelė), kad didžiausią reikšmingumą paaugliai skyrė tam, kad kūno kultūros pamoka *stiprina sveikatą* ($M = 3,43$). Kiek mažiau respondentai vertino *įvairių raumenų grupių* ($M = 3,33$) ir *fizinių ypatybių* lavinimą ($M = 3,23$), *taisyklingos kūno laikysenos* ugdymą ($M = 3,14$). Kritiškiau, bet iš esmės palankiai paaugliai vertino teiginius – *padeda įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių* ($M = 3,02$), *supažindina su sporto šakų taisyklėmis bei varžybų organizacija*, *saugia technika* ($M = 3,02$).

Galimybė... o požiūrio į kūno... ikimas apie fizinių... ingi ($M = 2,80$).



Pastaba: respondentai turėjo pasirinkti vieną iš pateiktų atsakymų „tikrai ne“, „lyg ir ne“, „lyg ir taip“, „tikrai taip“.
Atitinkamas matavimo įvertis: tikrai ne – 1, „lyg ir ne“ – 2, „lyg ir taip“ – 3, „tikrai taip“ – 4.

13 pav. Paauglių požiūrio į kūno kultūros pamokos paskirtį analizė

Palyginus paauglių kūno kultūros paskirties vertinimą lyties aspektu, išryškėjo tam tikri skirtumai (6 lentelė ir žr. 2 priedą 2 lentelė). Vaikinai labiau linkę manyti, kad kūno kultūros pamoka stiprina sveikatą ($p = 0,000$; $r = -0,25$), ugdo valią, atkaklumą, discipliną ($p = 0,000$, $r = -0,25$). Populiarių sporto šakų technikos įgūdžių įgijimą labiau vertino taip pat vaikinai ($p = 0,001$; $r = -0,22$). Be to, vaikinai daugiau nei merginos vertino kūno kultūros pamokas už tai, kad jų metu susipažįsta su sporto šakų taisyklėmis bei varžybų organizacija ($p = 0,004$; $r = -0,2$), sužino fizinių pratimų vykdymo intensyvumą, saugią techniką ($p = 0,008$; $r = -0,2$).

Amžiaus grupėse nustatyta (6 lentelė ir žr. 2 priedą 3 lentelė), kad jaunesnio amžiaus paaugliai geriau vertino supažindinimą su sporto šakų taisyklėmis bei varžybų organizacija ($p = 0,003$; $r = -0,2$), o vyresnio amžiaus paaugliai labiau įsitikinę, kad per kūno kultūros pamokas yra sudarytos sąlygos įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių ($p = 0,042$). Taip pat jaunesnio amžiaus paaugliai daugiau linkę manyti, kad fizinio ugdymo(si) vyksmas turėtų ugdyti šiuolaikinį požiūrį į kūno kultūrą, kaip į bendrosios žmogaus kultūros dalį ($p = 0,003$; $r = -0,2$) nei vyresnio amžiaus paaugliai.

6 lentelė

Paauglių požiūrio į kūno kultūros pamokos paskirtį lyginimas pagal lytį ir amžių

Teiginiai	Vaikinai		Merginos		p^*	11–12 m.		13–14 m.		p^*
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
Stiprina sveikatą	3,61	0,65	3,25	0,83	0,000	3,35	0,86	3,50	0,66	0,290
Ugdo valią, atkaklumą, discipliną	3,18	0,92	2,78	0,81	0,000	2,91	0,88	3,04	0,91	0,237
Padedą įgyti populiarių sporto	3,21	0,8	2,82	0,9	0,001	2,9	0,90	3,13	0,8	0,043

šakų technikos įgūdžių		1		0		0		4		
Lavina įvairias raumenų grupes	3,40	0,78	3,26	0,81	0,148	3,28	0,82	3,37	0,77	0,401
Lavina fizines ypatybes	3,25	0,85	3,20	0,83	0,575	3,29	0,79	3,16	0,89	0,314
Ugdo taisyklingą kūno laikyseną	3,19	0,79	3,09	0,83	0,369	3,21	0,81	3,08	0,80	0,147
Supažindina su sporto šakų taisyklėmis bei varžybų organizacija	3,16	0,89	2,87	0,83	0,004	3,19	0,81	2,85	0,91	0,003
Suteikia žinių apie fizinių pratimų vykdymo intensyvumą, saugią techniką	2,94	0,99	2,65	0,83	0,008	2,88	0,86	2,71	0,98	0,182
Ugdo šiuolaikinį požiūrį į kūno kultūrą, kaip į bendrosios žmogaus kultūros dalį	2,98	0,96	2,87	0,82	0,180	3,11	0,77	2,74	0,97	0,003

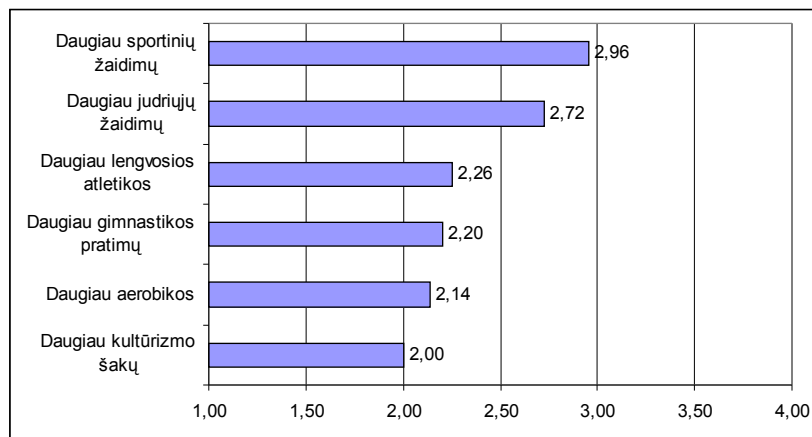
* tikrinta Mann-Whitney U neparametriniu testu, reikšmingumo slenksčiu p pasirinkta 0,05 riba

Apibendrinus tyrimo duomenis, galima teigti, kad dauguma paauglių motyvuotai suvokia kūno kultūros pamokų paskirtį. Tačiau vaikinių kūno kultūros pamokų paskirties skalė yra platesnė ir išsamesnė nei merginų. Palyginus amžiaus grupes, jaunesnio amžiaus paauglių vertinimai geresni nei vyresnio amžiaus paauglių.

Paauglių požiūrio į kūno kultūros pamokų turinį analizė

Kūno kultūros pamokos yra puiki galimybė sudominti paauglius fizine veikla. Tyrimu siekta išsiaiškinti, kokio turinio kūno kultūros pamokų respondentai labiausiai pageidautų.

Tyrimo rezultatai atskleidė (14 pav. ir žr. 2 priedą 4 lentelė), kad paauglių tarpe populiariausi yra *sportiniai žaidimai* ($M = 2,96$). Antrą vietą pagal populiarumą užėmė *judrieji žaidimai* ($M = 2,72$). Ne itin kūno kultūros pamokose paauglių mėgiami *lengvosios atletikos* ($M = 2,26$), *gimnastikos* ($M = 2,20$), *aerobikos pratimai* ($M = 2,14$), o *kultūrizmo pratimai* ($M = 2,00$) populiarumo skalėje užėmė paskutiniąją vietą. Žemesni rezultatai leidžia manyti, kad šios sporto šakos tarp paauglių nėra populiarios.



Pastaba: respondentai turėjo pasirinkti vieną iš pateiktų atsakymų „tikrai ne“, „lyg ir ne“, „lyg ir taip“, „tikrai taip“.

Atitinkamas matavimo įvertis: tikrai ne – 1, „lyg ir ne“ – 2, „lyg ir taip“ – 3, „tikrai taip“ – 4.

14 pav. Paauglių požiūris į kūno kultūros pamokų turinį

Analizuojant paauglių požiūrio į kūno kultūros pamokų turinį rezultatus lyties aspektu (7 lentelė ir žr. 2 priedą 5 lentelė), nustatyta, kad sportinius žaidimus vaikinai ($M = 3,21$; $p = 0,000$; $r = -0,26$) rinkosi labiau nei merginos ($M = 2,71$). Merginų tarpe populiarsnė aerobika ($M = 2,65$; $p = 0,000$; $r = 0,46$), gimnastika ($M = 2,57$, $p = 0,000$; $r = 0,37$), lengvoji atletika ($M = 2,01$; $p = 0,000$; $r = -0,25$). Tuo tarpu vaikinai šiomis sporto šakomis domėjosi mažiau (atitinkamai ($M = 1,62$, $M = 1,83$, $M = 2,01$)).

Vertinant kultūrizmą, nors statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas, bet yra galimybė priartėti prie statistiškai patikimos ribos ($p = 0,084$). Vaikinų ($M = 2,15$) nuomone, kultūrizmo šakų galėtų būti daugiau, o merginos pasižymėjo žemesniu vertinimu ($M = 1,86$).

Palyginus tyrimo duomenis amžiaus grupėse, statistiškai reikšmingi skirtumai, vertinant kiekvieną pratimą atskirai, nenustatyti (7 lentelė ir žr. 2 priedą 6 lentelė). Kiek ryškesnis skirtumas nustatytas, vertinant gimnastikos pratimus. Jaunesnio amžiaus paaugliai ($M = 2,30$) labiau pritarė nei vyresnio amžiaus paaugliai ($M = 2,11$). Jaunesnio amžiaus paaugliai ($M = 2,79$) daugiau pageidavo judriųjų žaidimų nei vyresnio ($M = 2,66$), tuo tarpu vyresnio amžiaus paaugliai ($M = 3,03$) daugiau pageidavo sportinių žaidimų nei jaunesnio amžiaus paaugliai ($M = 2,89$). Lengvosios atletikos ($M = 2,18$), gimnastikos pratimų ($M = 2,11$) mažiau pageidavo vyresnio amžiaus paaugliai nei jaunesnio amžiaus paaugliai (atitinkamai ($M = 2,34$ ir $M = 2,30$), tačiau vyresnio amžiaus paaugliai ($M = 2,03$) daugiau pageidavo kultūrizmo šakų, o jaunesnio amžiaus paaugliai pasižymėjo žemesniu vertinimu ($M = 1,97$).

7 lentelė

Paauglių požiūrio į kūno kultūros pamokų turinį lyginimas pagal lytį ir amžių

Teiginiai	Vaikinai		Merginos		p^*	11–12 m.		13–14 m.		p^*
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
Daugiau judriųjų žaidimų	2,76	1,10	2,69	1,01	0,506	2,79	1,08	2,66	1,04	0,279
Daugiau sportinių žaidimų	3,21	0,95	2,71	1,00	0,000	2,89	1,03	3,03	0,98	0,310

Daugiau lengvosios atletikos	2,01	1,01	2,50	1,00	0,000	2,34	1,03	2,18	1,03	0,231
Daugiau gimnastikos pratimų	1,83	0,92	2,57	1,00	0,000	2,30	1,06	2,11	1,00	0,177
Daugiau aerobikos	1,62	0,86	2,65	1,12	0,000	2,13	1,10	2,24	1,14	0,989
Daugiau kultūrizmo šakų	2,15	1,09	1,86	0,85	0,084	1,97	0,96	2,03	1,02	0,736

* tikrinta Mann-Whitney U neparametriniu testu, reikšmingumo slenksčiu p pasirinkta 0,05 riba

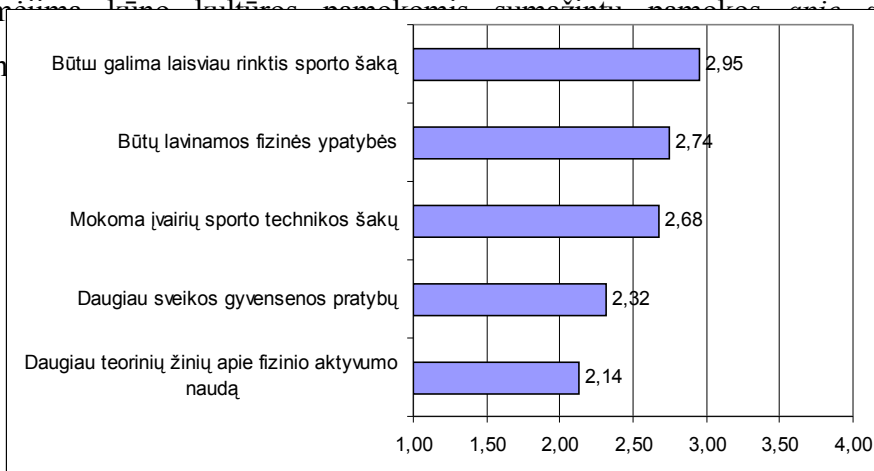
Tinkamai suplanuota fizinė veikla, tinkamai parinkti pratimai pozityviai veikia žmogų. Galima manyti, kad įvykdžius paauglių pageidavimus, kūno kultūros pamokos mokyklose būtų patrauklesnės, skatintų norą jas lankyti ir savarankiškai sportuoti. Tyrimo metu išaiškėjo, kad paauglių tarpe populiariausi yra sportiniai žaidimai, o mažiau populiarūs – kultūrizmas, nors merginos daugiau pageidautų lengvosios atletikos, gimnastikos, aerobikos pratimų, o vaikinai – sportinių žaidimų. Panašias tendencijas išryškino Blauzdžio, Jasiūno (2000) tyrimai. Autoriai nustatė, kad per kūno kultūros pamokas net 51,3 proc. merginų norėtų daugiau aerobikos bei kitų sporto šakų, susijusių su kūno dizainu, atsvario mažinimu. Blauzdžio, Bagdonienės (2007) tyrimai parodė, kad vaikinai pageidauja taip pat daugiau sportinių žaidimų, o merginos – aerobikos ir tokių pamokų turinys geriau formuoja jų teigiamą požiūrį į kūno kultūros pamokas.

Paauglių požiūrio į kūno kultūros pamokų kryptingumą analizė

Norint padidinti paauglių susidomėjimą kūno kultūros pamokomis, tikslinga išsiaiškinti, kokios krypties pamokas jie labiausiai mėgsta ir kurios pamokos mažiausiai domina.

Anketinės apklausos analizė parodė (15 pav. ir žr. 2 priedą 7 lentelė), kad respondentų susidomėjimą kūno kultūros pamokomis labiausiai įtakotų, jei per kūno kultūros pamokas būtų galima laisviau rinktis sporto šaką ($M = 2,95$). Dauguma paauglių norėtų būti fiziškai stipresni ir tam teikia nemažą reikšmę. Todėl palankiai vertinamos ir *fizinių ypatybių lavinimo* ($M = 2,74$), *sporto technikos šakų mokymo* ($M = 2,68$) pamokos.

Susidomėjimą kūno kultūros pamokomis suveikintų pamokos, siekiančios *veikti gyvenimą* ($M = 2,32$), o mažiausiai – *teorinių žinių apie fizinio aktyvumo naudą* ($M = 2,14$).



Pastaba: respondentai turėjo pasirinkti vieną iš pateiktų atsakymų „tikrai ne“, „lyg ir ne“, „lyg ir taip“, „tikrai taip“.

Atitinkamas matavimo įvertis: tikrai ne – 1, „lyg ir ne“ – 2, „lyg ir taip“ – 3, „tikrai taip“ – 4.

15 pav. Paauglių požiūris į kūno kultūros pamokų kryptingumą

Analizuojant paauglių požiūrio į kūno kultūros pamokų kryptingumą duomenis, išryškėjo kai kurie skirtumai, susiję su lytimi (8 lentelė ir žr. 2 priedą 8 lentelė). Kūno kultūros pamokos apie fizinio aktyvumo naudą labiau domino vaikus (M = 2,28) nei merginas (M = 1,99; p = 0,032). Vaikus (M = 2,88) taip pat daugiau domino kūno kultūros pamokos, kuriose būtų lavinamos fizinės ypatybės (judesių koordinacija, vikrumas, šoklumas, jėga, greitumas, ištvėrmė, lankstumas) (p = 0,047). Merginas (M = 2,61) kur kas mažiau domino fizinių ypatybių lavinimo pamokos.

Palyginus vertinimo duomenis amžiaus aspektu (8 lentelė ir žr. 2 priedą 9 lentelė), didelių skirtumų nenustatyta, tačiau jaunesnio amžiaus paauglių kūno kultūros pamokų kryptingumo vertinimo rodikliai beveik visais atvejais buvo geresni.

8 lentelė

Paauglių požiūrio į kūno kultūros pamokų kryptingumą lyginimas pagal lytį ir amžių

Teiginiai	Vaikiniai		Merginos		p *	11–12 m.		13–14 m.		p *
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
Daugiau teorinių žinių apie fizinio aktyvumo naudą	2,28	1,09	1,99	1,07	0,032	2,25	1,13	2,02	1,03	0,113
Daugiau sveikos gyvensenos pratybų	2,30	1,09	2,34	1,03	0,718	2,40	1,09	2,24	1,02	0,257
Būtų lavinamos fizinės ypatybės	2,88	1,02	2,61	1,06	0,047	2,74	1,03	2,74	1,08	0,916
Mokoma įvairių sporto technikos šakų	2,76	1,02	2,60	0,98	0,163	2,79	0,97	2,57	1,02	0,105
Būtų galima laisviau rinktis sporto šaką	3,01	0,96	2,89	1,00	0,345	2,90	1,01	2,99	0,95	0,556

* tikrinta Mann-Whitney U neparametriniu testu, reikšmingumo slenksčiu p pasirinkta 0,05 riba

Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, kad žinios integruotos į kūno kultūros pamokas, turi teigiamos įtakos, pažintinio požiūrio į fizinį aktyvumą susiformavimui (Ivaškienė, 2002), tačiau atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad paauglių susidomėjimą kūno kultūros pamokomis labiau įtakotų, jei būtų galima laisviau rinktis sporto šaką, būtų lavinamos fizinės ypatybės, mokoma įvairių sporto technikos šakų, tik šiek tiek daugiau vaikinių pritaria teorinėms žinioms apie fizinio aktyvumo naudą. Kardelio ir kt. (2001) tyrimo duomenimis, vaikus labiau domina sporto šakų technikos mokymasis, fizinių ypatybių lavinimas, o Blauzdys, Jasiūnas (2000) nustatė, kad didžiajai daliai mokinių teorinis kursas nereikalingas.

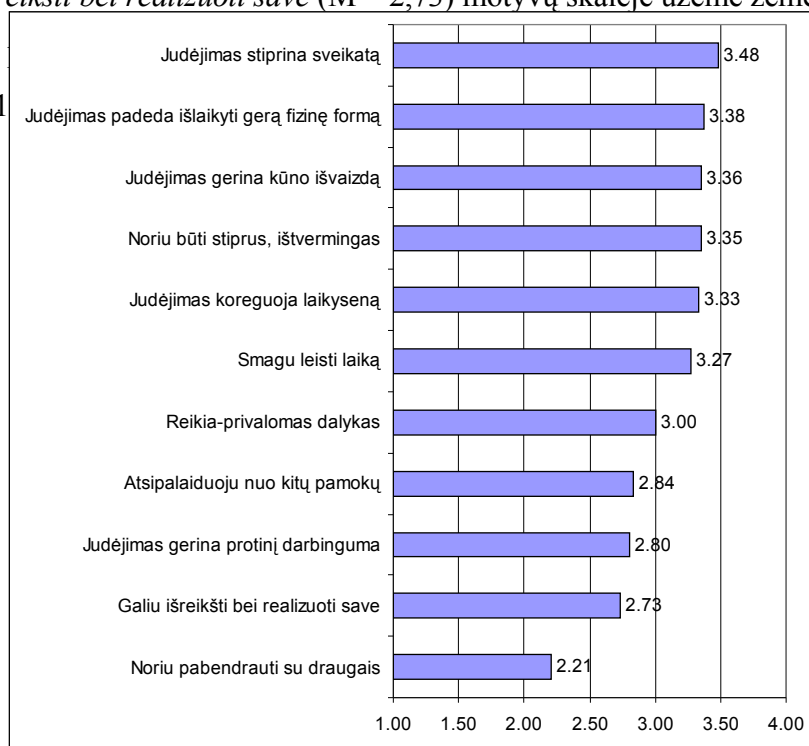
Motyvų, skatinančių mokinius lankyti kūno kultūros pamokas, analizė

Paauglio fiziniam aktyvumui didelę reikšmę turi motyvacija, kuri suteikia paaugliui energijos, noro veikti. Tyrimu siekta atskleisti motyvus, skatinančius respondentus lankyti kūno kultūros pamokas.

Apklauso duomenys rodo (16 pav. ir žr. 2 priedą 10 lentelė), kad aukščiausiais balais vertinamas sveikatingumo motyvas – *judėjimas stiprina sveikatą* ($M = 3,48$). Mažiau aktualūs ir beveik vienodai vertinami siekimo motyvai: *judėjimas padeda išlaikyti gerą fizinę formą* ($M = 3,38$), *judėjimas gerina kūno išvaizdą* ($M = 3,36$), *noriu būti stiprus ir ištvermingas* ($M = 3,35$), *judėjimas koreguoja laikyseną* ($M = 3,33$) bei malonumo motyvas – *smagu leisti laiką* ($M = 3,27$). Kiek mažiau vertinamas pareigos motyvas – *reikia-privalomas dalykas* ($M = 3,00$), t. y. kūno kultūros pamokas lanko tik dėl formalumo.

Motyvai *atsipalaiduojau nuo kitų pamokų* ($M = 2,84$), *judėjimas gerina protinį darbingumą* ($M = 2,8$), *galiu išreikšti bei realizuoti save* ($M = 2,73$) motyvų skalėje užėmė žemesnę poziciją.

Žemiausią
draugais ($M = 2,21$)



u pabendrauti su

Pastaba: respondentai turėjo pasirinkti vieną iš pateiktų atsakymų „tikrai ne“, „lyg ir ne“, „lyg ir taip“, „tikrai taip“.

Atitinkamas matavimo įvertis: tikrai ne – 1, „lyg ir ne“ – 2, „lyg ir taip“ – 3, „tikrai taip“ – 4.

16 pav. Motyvų, skatinančių paauglius lankyti kūno kultūros pamokas, vertinimas

Motyvų analizė lyties aspektu atskleidė (9 lentelė ir žr. 2 priedą 11 lentelė), jog tiek vaikinams ($M = 3,53$), tiek merginoms ($M = 3,43$) svarbiausias motyvas – *judėjimas stiprina sveikatą*. Žemiausiais balais abiejų grupių paaugliai vertino motyvą – *noriu pabendrauti su draugais* (atitinkamai $M = 2,42$ ir $M = 2,01$). Kitiems motyvams buvo teikiama nevienoda reikšmė. Antras pagal svarbą vaikinams ($M = 3,47$) buvo motyvas – *noriu būti stiprus, ištvėringas*, merginoms ($M = 3,19$) šis motyvas buvo tik penktoje vietoje. Tačiau merginoms ($M = 3,32$) svarbesnis motyvas – *judėjimas gerina kūno išvaizdą*, o vaikinių ($M = 3,39$) tarpe šis motyvas užėmė tik šeštą vietą.

Nagrinėjant kiekvieno motyvo vertinimą atskirai, taip pat išryškėjo nuomonių skirtumai lyties aspektu (9 lentelė ir žr. 2 priedą 11 lentelė). Vertinant motyvą *judėjimas stiprina sveikatą*, galima pastebėti galimybę priartėti prie patikimo skirtumo ($p = 0,084$). Vaikinai ($M = 3,53$) šį motyvą vertino palankiau nei merginos ($M = 3,43$).

Noras būti stipriais ir ištvėringais svarbiausia buvo vaikinams ($M = 3,52$) ir tam teikė daugiau reikšmės nei merginos ($M = 3,19$; $p = 0,008$; $r = -0,24$). Motyvus smagu leisti laiką ($M = 3,41$; $p = 0,007$; $r = -0,2$) bei norą pabendrauti su draugais ($M = 2,42$; $p = 0,008$; $r = -0,2$) labiau vertino taip pat vaikinai. Merginoms šie motyvai mažiau svarbūs (atitinkamai ($M = 3,13$ ir $M = 2,01$)). Galimybei išreikšti bei realizuoti save merginos ($M = 2,47$) pritarė mažiau nei vaikinai ($M = 3,00$; $p = 0,000$; $r = -0,27$). Vaikinai labiau linkę manyti, kad per kūno kultūros pamokas atsipalaiduoja nuo kitų pamokų ($M = 3,03$; $p = 0,001$; $r = -0,22$), be to judėjimas gerina protinį darbingumą ($M = 2,98$; $p = 0,003$; $r = -0,2$). Merginos pasižymėjo žemesniu vertinimu (atitinkamai ($M = 2,64$ ir $M = 2,62$)).

Paminėtini kiek ryškesni, tačiau statistiškai nereikšmingi skirtumai. Siekimo motyvas – judėjimas padeda išlaikyti gerą fizinę formą – būdingesnis vaikinams ($M = 3,45$) nei merginoms ($M =$

3,30). Tačiau merginoms ($M = 3,07$) svarbesnis pareigos motyvas – reikia-privalomas dalykas nei vaikinams ($M = 2,94$).

Analizuojant motyvus pagal amžių (9 lentelė ir žr. 2 priedą 12 lentelė), nustatyta, kad tiek jaunesnio, tiek vyresnio amžiaus paaugliai aukščiausiai vertino motyvą – *judėjimas stiprina sveikatą*. Žemiausiai vertino motyvą – *noriu pabendrauti su draugais*. Kitiems motyvams teikė nevienodą reikšmę. Paauglystės amžiuje paaugliai pradeda labiau domėtis savo išvaizda, todėl nenuostabu, kad motyvas *judėjimas gerina kūno išvaizdą* vyresnio amžiaus paauglių motyvų vertinimo skalėje užėmė antrą vietą, o jaunesnio amžiaus paaugliai šiam motyvui skyrė tik penktą vietą. Jaunesnio amžiaus paaugliams svarbesni buvo motyvai – *judėjimas padeda išlaikyti gerą fizinę formą, noriu būti stiprus, ištvermingas*.

Analizuojant motyvų vertinimą atskirai amžiaus grupėse, išryškėjo, kad vyresnio amžiaus paaugliai labiau linkę pritarti šiems motyvams *atsipalaiduojau nuo kitų pamokų* ($p = 0,031$), *noriu pabendrauti su draugais* ($p = 0,003$; $r = -0,2$) nei jaunesnio amžiaus paaugliai.

9 lentelė

Motyvų, skatinančių paauglius lankyti kūno kultūros pamokas, lyginimas pagal lytį ir amžių

Motyvų skatinantys paauglius lankyti kūno kultūros pamokas	Vaikinai		Merginos		p^*	11–12 m.		13–14 m.		p^*
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
Reikia-privalomas dalykas	2,94	1,16	3,07	1,07	0,483	2,95	1,13	3,06	1,10	0,418
Noriu pabendrauti su draugais	2,42	1,18	2,01	1,03	0,008	1,98	1,04	2,44	1,16	0,003
Smagu leisti laiką	3,41	0,81	3,13	0,92	0,007	3,22	0,99	3,32	0,74	0,975
Noriu būti stiprus, ištvermingas	3,47	0,70	3,19	0,78	0,008	3,35	0,83	3,29	0,69	0,548
Judėjimas stiprina sveikatą	3,53	0,75	3,43	0,67	0,084	3,48	0,71	3,48	0,71	0,957
Judėjimas gerina kūno išvaizdą	3,39	0,84	3,32	0,78	0,256	3,27	0,88	3,45	0,72	0,176
Judėjimas koreguoja laikyseną	3,36	0,8	3,31	0,7	0,353	3,3	0,7	3,3	0,7	0,907

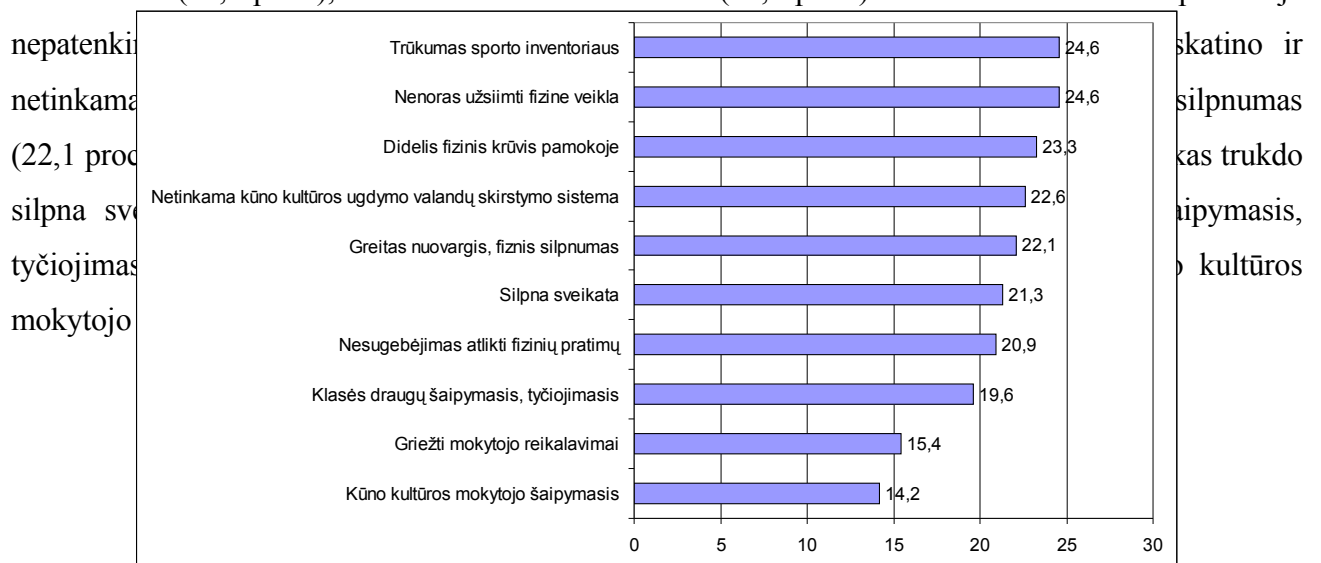
		1		2		3	6	3	8	
Judėjimas padeda išlaikyti gerą fizinę formą	3,45	0,7 0	3,30	0,7 6	0,097	3,3 6	0,7 4	3,3 9	0,7 3	0,682
Judėjimas gerina protinį darbingumą	2,98	0,9 3	2,62	0,9 5	0,003	2,8 1	0,9 7	2,8 0	0,9 3	0,907
Galiu išreikšti bei realizuoti save	3,00	1,0 1	2,47	0,9 7	0,000	2,7 5	1,0 2	2,7 1	1,0 3	0,846
Atsipalaiduojau nuo kitų pamokų	3,03	1,0 0	2,64	0,9 6	0,001	2,7 1	0,9 9	2,9 7	1,0 0	0,031

* tikrinta Mann-Whitney U neparametriniu testu, reikšmingumo slenksčiu p pasirinkta 0,05 riba

Bobrovos (2002) tyrimai rodo, kad kai kūno kultūros pamokų metu yra noras nuolat tobulėti, jausti pasitenkinimą fizine veikla, tik tada kūno kultūra įgauna pedagoginę prasmę ir vertę. Apibendrinant atlikto tyrimo rezultatus, galima daryti prielaidą, kad vis tik vaikinių motyvacija lankyti kūno kultūros pamokas buvo žymiai geresnė nei merginų. Tyrimu nustatyta, kad tiek merginas, tiek vaikus dalyvauti kūno kultūros pamokose labiausiai skatino sveikatingumo motyvas, tačiau noras atrodyti gražiai daugiau įtakos turėjo merginoms, o vaikinams svarbesnis motyvas noras būti stipriu ir ištvermingu. Šie tyrimo duomenys iš dalies sutampa su Blauzdžio, Jasiūno (2000) atlikto tyrimo duomenimis. Autoriai nustatė, kad vaikinams ir merginoms pagrindinis tikslas per kūno kultūros pamokas yra palaikyti fizinę formą, stiprinti sveikatą. Be to, merginoms svarbu suformuoti gražų kūną, o vaikinams – atgauti jėgas po protinio lavinimo pamokų.

Priežasčių, trukdančių lankyti kūno kultūros pamokas, analizė

Atskirai nagrinėtos kūno kultūros pamokos nelankymo priežastys. Anketinė apklausa parodė (17 pav.), kad respondentai dažniausiai vengia dalyvauti kūno kultūros pamokose, nes: trūksta sporto inventoriaus (24,6 proc.), nenori užsiimti fizine veikla (24,6 proc.). Dideliu fiziniu krūviu pamokoje nepatenkinami (22,1 proc.), netinkama kūno kultūros ugdymo valandų skirstymo sistema (22,6 proc.), silpna sveikata (21,3 proc.), greitas nuovargis, fizinis silpnumas (20,9 proc.), nesugebėjimas atlikti fizinių pratimų (19,6 proc.), klasės draugų šaipymasis, tyčiojimas (15,4 proc.), griežti mokytojo reikalavimai (14,2 proc.), kūno kultūros mokytojo šaipymasis (14,2 proc.).



17 pav. Priežasčių, trukdančių lankyti kūno kultūros pamokas, vertinimas, proc.

Palyginus vaikinų ir merginų vertinimo rezultatus (10 lentelė), išryškėjo, kad daugiau merginos (26,9 proc.) nei vaikinai (17,8 proc.) mano, kad kūno kultūros pamokas trukdo lankyti greitas nuovargis, fizinis silpnumas ($p = 0,004$; $r = - 0,2$). Taip pat merginos (28,6 proc.) daugiau tingi nei vaikinai (21,0 proc.; $p = 0,007$; $r = - 0,2$). Vis tik merginos (26,0 proc.) labiau skundėsi dideliu krūviu pamokoje nei vaikinai (21,0 proc.; $p = 0,017$; $r = - 0,2$).

Amžiaus grupėse respondentų nuomonės neišsiskyrė. Beveik visas priežastis paaugliai vertino panašiu lygiu.

9 lentelė

Priežasčių, trukdančių lankyti kūno kultūros pamokas, lyginimas pagal lytį ir amžių

Priežastys, trukdančios lankyti kūno kultūros pamokas	Vaikinai		Merginos		p^*	11–12 m.		13–14 m.		p^*
	Proc.	SD	Proc.	SD		Proc.	SD	Proc.	SD	
Silpna sveikata	21,0	0,9 9	21,7	0,9 9	0,318	15,8	0,9 5	27,7	1,0 2	0,147
Greitas nuovargis, fizinis silpnumas	17,8	0,9 0	26,9	1,0 1	0,004	21,7	0,9 8	23,1	0,9 6	0,627
Nenoras užsiimti fizine veikla	21,0	0,9 8	28,6	0,9 9	0,007	23,5	0,9 7	26,1	1,0 2	0,330
Didelis fizinis krūvis pamokoje	21,0	0,9 7	26,0	1,0 2	0,017	21,7	1,0 1	25,4	1,0 0	0,613

Nesugebėjimas atlikti fizinių pratimų	21,4	1,0 0	20,8	0,9 1	0,303	16,1	0,9 1	26,1	1,0 0	0,858
Klasės draugų šaipymasis	24,4	1,0 9	15,0	0,8 5	0,659	19,2	0,9 6	19,3	0,9 9	0,916
Kūno kultūros mokytojo šaipymasis, tyčiojimas	21,0	0,9 9	7,5	0,6 3	0,156	10,1	0,7 6	18,4	0,9 1	0,921
Griežti mokytojo reikalavimai	16,8	0,9 5	14,3	0,8 2	0,803	16,0	0,8 9	15,1	0,8 9	0,966
Netinkama kūno kultūros ugdymo valandų skirstymo sistema	26,1	1,0 1	19,2	0,9 0	0,688	20,0	0,9 3	25,2	0,9 8	0,653
Trūkumas sporto inventoriaus	28,6	1,0 6	21,6	0,9 6	0,578	25,0	1,0 1	25,2	1,0 2	0,393

* tikrinta Mann-Whitney U neparametriniu testu, reikšmingumo slenksčiu p pasirinkta 0,05 riba

Analizuojant priežastis, trukdančias lankyti kūno kultūros pamokas, galima teigti, kad šiems paaugliams nėra suformuotas teigiamas požiūris į aktyvią fizinę veiklą, todėl šių paauglių motyvacija yra silpna. Galbūt trūksta žinių apie hipokinezės žalą, be to, gal ir pati aplinka neskatina paauglių užsiimti fiziškai aktyvia veikla. Merginų tarpe dažniausia kūno kultūros pamokos nelankymo priežastimi nurodomas greitas nuovargis, fizinis silpnumas, nenoras užsiimti fizine veikla, didelis fizinis krūvis pamokoje, o vaikinių tarpe – sporto inventoriaus trūkumas, netinkama kūno kultūros ugdymo valandų skirstymo sistema. Norint optimaliai organizuoti fizinį aktyvumą, reikėtų kūno kultūros pamokas išdėstyti tvarkaraštyje tomis savaitės dienomis, kai fizinis aktyvumas pradeda mažėti ir kai jis būna mažiausias, nes tai padėtų atstatyti fizinio aktyvumo deficitą, sumažinti įtampą, atsiradusią dėl protinio darbo krūvio. Atsižvelgiant į amžių, silpną sveikatą labiau pabrėžė vyresnio amžiaus paaugliai, o jaunesnio amžiaus paaugliai pagrindine priežastimi nurodė sporto inventoriaus trūkumą.

Išvados

1. Daugumai (96,6 proc.) paauglių sveikata – svarbiausia vertybė, tačiau jaunesnio amžiaus paaugliams sveikata yra svarbesnė. Paaugliai mano, kad rūpinasi savo sveikata ir nors subjektyviai savo sveikatą vertina „kaip labai gerą“ (21,3 proc.) ir „gerą“ (57,9 proc.), tačiau skundžiasi įvairiais psichosomatiniais negalavimais: bloga nuotaika, pilvo, galvos skausmais. Merginos bei vyresnio amžiaus paaugliai daugiau skundžiasi įvairiais negalavimais.

2. Dauguma (72,9 proc.) paauglių linkę manyti, kad fizinis aktyvumas stiprina sveikatą ir jų nuomone, jie juda labai daug (35,8 proc.) ir pakankamai (56,3 proc.), tačiau tyrimu nustatyta, kad paauglių popamokinis fizinis aktyvumas yra nepakankamas. Jų gyvensenoje daugiau dominuoja pasyvus laisvalaikis: bendravimas su draugais, TV žiūrėjimas, žaidimai kompiuteriu, knygų skaitymas. Vaikinai ir jaunesnio amžiaus paaugliai yra fiziškai aktyvesni. Jie daugiau dėmesio skiria rytinei mankštai, lanko įvairių sporto šakų treniruotes.
3. Pagrindinė paauglių fizinio aktyvumo forma – kūno kultūros pamoka. Dauguma paauglių suvokia kūno kultūros pamokos paskirtį, jog ji stiprina sveikatą bei lavina įvairias raumenų grupes, fizines ypatybes, tačiau beveik pusė paauglių išreiškia negatyvų požiūrį į kūno kultūros pamokas. Vaikinų ir jaunesnio amžiaus paauglių požiūris į kūno kultūros pamokas yra pozityvesnis.
4. Paauglių susidomėjimą kūno kultūros pamokomis labiausiai paskatintų, jei būtų galima laisvai rinktis sporto šaką, daugiau būtų sportinių, judriųjų žaidimų. Merginos daugiau pageidauja lengvosios atletikos, gimnastikos pratimų bei aerobikos. Žinios apie fizinio aktyvumo naudą, sveiką gyvenimą nėra tokios svarbios, nes paaugliai mažiausiai pageidauja pamokų, skirtų teoriniams dalykams nagrinėti.
5. Pagrindinis motyvas, skatinantis paauglius lankyti kūno kultūros pamokas – noras stiprinti savo sveikatą. Tačiau vaikinų motyvacija lankyti kūno kultūros pamokas yra geresnė. Vaikinai lanko kūno kultūros pamokas norėdami turėti gerą fizinę formą, būti stiprūs ir ištvėringi. Merginų nuomone judėjimas gerina kūno išvaizdą, koreguoja laikyseną.
6. Pagrindinė priežastis trukdanti paaugliams lankyti kūno kultūros pamokas – sporto inventoriaus trūkumas. Merginos labiau akcentuoja greitą nuovargį, fizinį silpnumą, nenorą užsiimti fizine veikla, didelį fizinį krūvį pamokoje.

Tyrimas patvirtino hipotezes. Nors paaugliai suvokia fizinio aktyvumo svarbą, tačiau vis mažiau laiko skiria kryptingam fiziniam aktyvumui. Vaikinai ir jaunesnio amžiaus paaugliai yra fiziškai aktyvesni.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė, E. (1996). *Judėjimas – vaiko sveikata, stiprybė, grožis*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
2. Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
3. Armstrong, N. (1990). *The physical activity patterns and cardiorespiratory fitness of children aged 11 to 16 with reference to chronological age*. Manitoba (Canada).
4. Armonienė, J. (1996). Kūno kultūra ir studentų sveikata. *Kūno kultūros problemos Lietuvos aukštojoje mokykloje*. Kaunas.
5. Armonienė, J. (2007). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. <http://www.vpu.lt/pedagogika> (žiūrėta 2009-02-25)
6. Berenson, G. S. (2002). *Childhood risk factors predict adult risk associated with subclinical cardiovascular disease*. The Bogalusa Heart Study. *Am J Cardiol*. 21, 90 (10C), Review.
7. Biddle, S. (1995). Exercise and psychosocial health. *Res Q Exercise Sport*, 66 (4), Review.
8. Blauzdys, V., Bagdonienė, L. (2007). *Mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą kaip mokymosi dalyką ugdymas, didinant jo prasmingumą*. Monografija. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
9. Blauzdys, V., Jasiūnas, M. (2000). 11–12 klasių miesto ir kaimo moksleivių požiūris į kūno kultūros pamokas. *Sporto mokslas*, 4 (22), 57–62.
10. Blauzdys, V., Kuklys, V. (1992). *Kūno kultūros pamokos pradinėse klasėse*. Metodinė mokymo priemonė. Kaunas: Šviesa.
11. Bobrova, L. (2002). Šiuolaikinės pradinukų kūno kultūros ugdymo kryptys. *Pradinis ugdymas*, 3, 54–56.
12. Boreham, C., Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19 (12), 915–929.
13. Butkienė, G., Kepalaitė, A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas: pedagoginės psichologijos įvadas studentams, mokytojams, tėvams*. Vilnius: Margi raštai.
14. Dadelo, S. (2000). *Lietuvos teisės akademijos studentų fizinis lavinimas taikant saviugdą*. (Daktaro disertacijos santrauka). Vilnius: VPU.
15. Dailidienė, N., Juškelienė, V. (2001) Lietuvos 11–12 klasių moksleivių sveikatos būklė. *Visuomenės sveikata*, 1–2 (14–15), 16–19.

16. Davidavičienė, A. G. (1996). *Sveikos gyvensenos įtvirtinimas mokyklose*. Tyrimų medžiaga. Vilnius: Vilniaus pedagogikos institutas.
17. Davis E. (2004). Sports and recreational injuries in children and adolescents: prevention and education. *J. Okla State Med. Assoc.*, 97 (1),14–19.
18. Faulkner, G., & Biddle, S. (2001). Exercise and mental health: it's just not psychology! *J Sports sci.*, 19 (6).
19. Fominienė, V., Kardelienė, L., Kardelis, K. (2006). Kūno kultūros mokytojų nuostata dėl komunikacijos kaip mokinių požiūrio į kūno kultūros ugdymąsi determinantė. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (63), 42–47.
20. Goštautas, A., Kardelis, K. (1991) Fiziškai aktyvios veiklos ir kitokio moksleivių socialinio elgesio kitimas priklausomai nuo amžiaus. *Lietuvos mediana*, 1, 3–8.
21. Grabauskas, V., Zaborskis, A., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Žemaitienė, N. (2002). Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvensenos pokyčiai 1994–2002 metais. *Medicina*, 9 (40), 884–890.
22. Grinienė, E. (1990). Mokinių fizinis išsivystymas ir sveikata. *Mokymosi įtaka vaiko ir paauglio organizmui* (p 33–42). Kaunas.
23. Grinienė, E., Vaitkevičius, J. V. (2009). *Vaikų ir paauglių organizmo sistemogenezė*. Studijų knyga. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
24. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. J. (2001). *The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people*. *J. Sports Sci.*, 19 (9).
25. Heather, A. (1992). *The effect of changes in activity level on the body fat distributions of men and women*. Manitona (Canada).
26. Ivaškienė, V. (2002). *Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas*. Mokomoji knyga. Kaunas: Kauno medicinos universiteto I-kl.
27. Juškelienė, V. (2003). *Sveikata ir fizinis aktyvumas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
28. Juškelienė, V. (2007). *Visuomenės sveikatos įvadas: sveikatos samprata, sveikatos rizikos ir palaikantys veiksniai*. Mokymo metodinė priemonė. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
29. Juškelienė, V., Ustilaitė, S., Proškovienė, R., Kalibutas, J., Naudžiūtė, S. (2006). *11-12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus*. Tyrimo ataskaita. http://www.smm.lt/svietimo_bukle/dosc/tyrimai/1_12_moks_sveik (žiūrėta 2009-02-25)

30. Kardelienė, L. (2006). Pradinių klasių mokytojų kalba: ugdymo dilemų sprendimas per kūno kultūros pamokas. *Pedagogika* 82, 129–132.
31. Kardelis, K. (1988). *Teigiamo moksleivių požiūrio į fizinį aktyvumą ugdymas: tyrimų rezultatai ir metodinės rekomendacijos*. Kaunas: Šviesa.
32. Kardelis, K., Kavaliauskas, S., Balzeris, V. (2001). *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos*. Monografija. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
33. Kardelis, K., Stakytė, S. (2003). Skirtingo fizinio aktyvumo paauglių mokymosi motyvacijos ir psichosocialinės sveikatos duomenų sąsaja. *Sporto mokslas*, 4 (34), 41–47.
34. Katinas, M., Vilkas, A. (2002). 12–13 metų mergaičių koordinacinių gebėjimų lavinimo perkūno kultūros pamokas priemonių poveikis. *Sporto mokslas*, 2, 59–62.
35. Kesaniemi, Y. K., Danforth, E. Jr., Jensen, M. D. et al. (2001). Dose–response issues concerning physical activity and health: an evidence–based symposium. *Medicine Science and Sports Exercises*, 33 (Suppl. 6), S 351–358.
36. Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr epidemiol.*, 37 (11).
37. *Kūno kultūra silpnesnės sveikatos moksleiviams*. Metodinės rekomendacijos. (1999). Vilnius: Leidybos centras.
38. Kvieskienė, G. (1996). Moksleivių laisvalaikio kultūra. *Laisvalaikio kultūra (teorija, praktika, rekomendacijos)*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, 12–14.
39. Kvieskienė, G. (2005). *Pozityvioji socializacija*. Monografija. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
40. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos: I–X klasės. (1997). Vilnius: Leidybos centras.
41. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų bendrosios programos ir išsilavinimo standartai. (2003). Vilnius.
42. Louie, D., Sanchez, E. J., Faircloth, S., & Dietz, W. A. (2003). *School-based policies: nutrition and physical activity*. *J Law Med Ethics*. 34 (4 Suppl).
43. Mikaitienė, G., Volbekienė, V. (1997). Mokinių kūno kultūros holistinė kryptis. *Vaiku sveikatos ugdymas: Tarptautinės konferencijos medžiaga* (p. 35–36). Klaipėda.
44. Miškinis, K. (1998). *Trenerio etika*. Kaunas: Šviesa.
45. Mockevičienė, D. (2002). Socialinio pedagogo vaidmuo gerinant vaikų užimtumą ir laisvalaikį. *Pedagogika*, 64, 47–52.

46. Motivating Kids in Physical Activity (2000). Research Digest, Series 3, No. 11.
47. Must, A., Spadano, J., Coakley, E. H. Et.al. (1999). The disease burden associated with overweight and obesity. *JAMA*, 282, 1523–1529.
48. Naužemys, R., Saplinskas, J., Kniukšta, R. (2000). *Fizinio aktyvumo paslaptys*. Vilnius: Akstis.
49. Physical Activity Promotion and School Physical Education. (1999). Research Digest, Series 3, No. 7.
50. Poteliūnienė, S., Viraliūnaitė, L. (2006). Socialinių veiksnių įtaka studentų gyvenimui. *Pedagogika*, T 83, 109–116.
51. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
52. Pruzinsky, T, Cash, TF. (2004). *Understanding body images*. In: Cash TF, Pruzinsky T, editors. *Body image. A handbook of theory, research and clinical practice*. New York: The Guilford Press, 3–13.
53. Puišienė, E., Volbekienė, V. (1995). Lietuvos moksleivių gyvenimo ir fizinis aktyvumas. *Kūno kultūra ir sportas – tautos gerovei ir prestižui: tarptautinės konferencijos tezės*. (p. 37–41). Kaunas.
54. Razmienė, A., Daškevičienė, R. *Fizinio aktyvumo stoka Vilniaus miesto mokyklose*. www.vvsc.lt (žiūrėta 2009-02-25).
55. Shaper, A. G., Wannamethee, G. (1991). Physical activity and ischaemic heart disease in middle – aged British men. *British Heart Journal*, 66, 384–394.
56. Skurvydas, A., Gedvilas, V. (2001). *Fizinių ypatybių lavinimo teorija ir metodika*. Mokomiji priemonė. Kaunas: LKKA.
57. Skurvydas, A., Stonkus, S., Volbekienė, V. (2006). *Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus*. Knyga moksleiviams. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.
58. Stonkus, S. (Sud.). (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.
59. Tamošauskas, P., Rėgalienė, G., Mačys, A. (2003). *Studentų fizinio ugdymo teorijos ir metodikos pagrindai*. Mokomoji knyga. Vilnius: Technika.
60. Trost, SG. (2004). School physical education in the post-report era: An analysis from public health. *J of Teach Phys Ed*, 23, 318-337.
61. Vaitkevičius J. (1995). *Socialinės pedagogikos pagrindai*. Vadovėlis aukštosioms mokykloms Vilnius: Egaldas.

62. Vaitkevičius, J. V. (2005). *Sveikatos rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė ugdymo srityje*. Mokomoji knyga. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
63. Vilūnienė, A. Jankauskienė, R. (2002). Skirtingo fizinio aktyvumo tėvų požiūris į fizinę saviugdą bei vaikų fizinį ugdymą ir jo sąsaja su vaikų fiziniu aktyvumu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (45).
64. Volbekienė, V. (Sud.). (2004). *Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos*. Studijų knyga. Vilnius : Lietuvos sporto informacijos centras
65. Volbekienė, V., Mikaitienė, G. (1998). Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas ir pajėgumas. *Sveikata ir kūno kultūra: Respublikinės mokslinės konferencijos medžiaga*. Kaunas.
66. Wang, C. K., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M., & Biddle, S. J. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *Br J Educ Psychol.*, 72 (P 3).
67. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L., Diržytė, A. (1996). *Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata*. Vilnius: Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo leidybos centras.
68. Zaborskis, A., Makari, J. (2001). *Lietuvos moksleivių gyvensena: raida 1994–1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu*. Panevėžys: E. Vaičekausko leidykla.
69. Zuožienė, I. J. (1998). *Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui*. Daktaro disertacija. Kaunas.

Renata Juknienė
TEENAGERS' ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY AS A HEALTH VALUE
The Master's Degree thesis

Summary

The theoretical analysis of the concept and problem of physical activity and health, the importance of physical activity and the teenagers' attitude towards physical activity has been performed.

The *hypotheses* have been formulated: 1) it is presumed that teenagers' physical activity is not sufficient; 2) boys and junior teenagers are more physically active.

By the method of questionnaire survey the research has been performed, the aim of which is to identify the teenagers' attitude towards physical activity and health. Statistical data analysis has been performed.

Two hundred and forty 5-8 form teenagers from Aukštabalys, Gegužiai, Salduvė mainstream schools of Šiauliai town participated in the research.

In the empirical part the teenagers' attitude towards their health, physical activity during leisure time has been analyzed, the teenagers' attitude towards physical education classes has been analyzed in various aspects.

The research has revealed that the majority of teenagers evaluate their health as very good and good but have various psychosomatic complaints. Teenagers' physical activity is not sufficient. In their way of life passive leisure is predominant: spending time with friends, watching TV, computer games. Boys and junior teenagers are more physically active. The main form of teenagers' physical activity is physical education class. The majority of teenagers perceive the purpose of physical education class, that it strengthens health and trains various muscle groups and physical features, however, almost half of teenagers express negative attitude towards physical education classes. The teenagers' interest in physical education classes will be mostly encouraged if kinds of sports could be freely chosen, if there were more sportive games. Girls would like more track-and-field athletics, gymnastics exercises and aerobics. Knowledge about the usefulness of physical activity, healthy way of life is not so important. The main motive that encourages the teenagers to attend physical education classes is a desire to strengthen their health. Boys attend physical education classes in order to have good physical form, to be strong and persevering. In girls' opinion sport improves body appearance, corrects posture. The main reason that hinders the teenagers from attending physical education classes is the lack of sports inventory. Girls more accentuate quick tiredness, physical faintness, unwillingness to perform physical activity, big physical load in the class.

The research has proved the hypotheses. Although the teenagers perceive the importance of physical activity, they spend less and less time on purposive physical activity. Boys and younger teenagers are more physically active.

Key words: physical activity, health, physical education class.