

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Taikomosios kūno kultūros magistrantūros studijų programa

Rūtos Gudonytės

**MOKSLEIVIŲ FIZINIO AKTYVUMO LYGINAMOJI ANALIZĖ ŠIAULIŲ
MIESTO BENDROJO LAVINIMO MOKYKLOSE**

Magistro darbas

*Magistro darbo vadovas –
doc . dr. J. V. Vaitkevičius*

2010

Magistro darbo santrauka

Darbe atlikta *teorinė* fizinio aktyvumo ir sveikatos sampratos, fizinio aktyvumo rūšys ir jo nauda moksleivių organizmui. Analizuota moksleivių sveikata ir ją lemiantys veiksniai.

Iškelta *hipotezė*, tikėtina, kad tiriamųjų požiūris į sveikatą ir fizinį aktyvumą gerėja.

Taikant *anketinės apklausos* metodą buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas – nustatyti Šiaulių bendrojo lavinimo moksleivių fizinio aktyvumo lyginamąją analizę. Atlikta *statistinė* (vidurkių, dažnių, procentų skirtumo patikimumo) *duomenų analizė*.

2007 metais Tyrime dalyvavo 81 mokinys iš Šiaulių Rėkyvos pagrindinės, Lieporių vidurinės mokyklų ir Didždvario gimnazijos 8-11 klasių. 2009 metais tyrime dalyvavo 144 mokiniai iš Šiaulių Rėkyvos pagrindinės mokyklos ir Lieporių gimnazijos 5 – 11 klasių.

Empirinėje dalyje nagrinėjamas moksleivių fizinis aktyvumas, fizinio aktyvumo būdai ir formos moksleivių kasdieninėje veikloje, požiūris į sveikatą. Įvertinami moksleivių sveikatos ypatumai ir fizinio aktyvumo įtaka moksleivių organizmui.

Svarbiausios empirinio tyrimo *išvados*:

1. 2007 – 2009 metų tyrimo duomenys, susiję su iškelto uždaviniu, atskleidė jog moksleiviai dažniausiai sportuoja 2 kartus per savaitę, kūno kultūros pamokose. Palyginus tyrimo duomenis nustatyta, kad 2009 metais moksleiviai dažniau atliko fizinio aktyvumo pertraukėles ir mankštą prieš pamokas. Fiziškai aktyvių moksleivių, kurie sportuoja mokykloje ir popamokinėje veikloje yra mažiau nei pusė (44,4 proc.).
2. Dauguma moksleivių sportuoja paskatinti naudos jų sveikatai, geresnei fizinei būklei bei norint įgyti naujų įgūdžių. Moksleivių susidomėjimą sportu paskatintų įdomesnės kūno kultūros pamokos ir geresnė sporto salės higieninė būklė. Moksleivių fizinio aktyvumo skatinimui didžiausią įtaką turi tėvai.
3. Iškelta hipotezė, jog tikėtina, kad tiriamųjų požiūris į sveikatą ir fizinį aktyvumą gerėja pasitvirtino iš dalies, fiziškai pasyvių moksleivių skaičius išaugo (6,2 proc.), tačiau net ketvirtadalis moksleivių 2009 metais nesirgo ir nepraleido pamokų dėl ligos.

Esminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, hipokinezija, kūno kultūra, kūno kultūros pamokos, sportas, sveikata.

Turinys

Magistro darbo santrauka	2
Įvadas	4
1 skyrius. MOKSLEIVIŲ FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA	8
1.1. Fizinio aktyvumo samprata ir nauda mokinių organizmui.....	8
1.2. Mokinių sveikata ir organizmo ypatumai	18
2 skyrius. MOKSLEIVIŲ POŽIŪRIO Į FIZINĮ AKTYVUMĄ IR SVEIKATĄ REZULTATŲ ANALIZĖ	24
2.1. Tyrimo metodika	24
2.2. Respondentai	24
2.3. Moksleivių fizinio aktyvumo tyrimo rezultatai.....	27
2.4. Moksleivių požiūrio į savo sveikatą tyrimo rezultatai.....	40
2.5. Tyrimo rezultatų apibendrinimas	45
Išvados	49
Literatūra	50
Summary	55
Priedai	56

Ivadas

Mokslinė problema ir tyrimo aktualumas. Moksleivių sveikatos problemą liudija šių dienų sveikatos tyrimo (ŠMSVSC, 2007) rezultatai, kurie konkrečiais duomenimis iliustruoja Šiaulių miesto moksleivių sveikatos būklę. Moksleivių sveikata yra ne tik prasta, bet ir turi tendencijų blogėti.

Pastaruoju metu visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama mokinių sveikatai, ieškoma būdų, kaip ją stiprinti. Mokykloje paruošta ir įgyvendinama integruota sveikatos ugdymo programa, kurios tikslas – duoti galimybę vaikams augti sveikiems, siekti išsilavinimo, ugdytis sveikus įgūdžius ir atsakomybės jausmą.

Anot *Armonienės (2007)* vaikystėje ir paauglystėje susidaro fizinio aktyvumo įgūdžiai visam gyvenimui, todėl jaunimo kūno kultūros ugdymo ir fizinės veiklos skatinimo svarba atsispindi daugelyje tarptautinių ir šalies dokumentų: Pasaulio sveikatos organizacijos programoje „Sveikata visiems XXI amžiuje“, Kūno kultūros ir sporto įstatyme, Lietuvos sveikatos programoje. Programoje užsibrėžiamas tikslas iki 2010 m. laisvalaikio metu fiziškai aktyvių mokinių skaičių padidinti iki 50 procentų.

Reformuojant mokyklą labai svarbu iškelti sveikatos prioritetą vertybių sistemoje, ugdyti su jos išsaugojimu ir stiprinimu susijusias vertybines nuostatas. Mokinių sveikatos ugdymas daugeliu atvejų susijęs su jo protinio darbingumo pedagoginiu reguliavimu, nervų sistemos tausojimu, reguliariu fiziniu aktyvumu.

Mokinių sveikatos ugdymas yra sveikatos stiprinimo pagrindas, skatinantis naudingų įpročių, vertybių ir elgesio formavimąsi. Seniai žinoma, kad sveikata net 50 proc. priklauso nuo individo, jo gyvenimo įpročių, todėl formuojant naujus įgūdžius svarbu kryptingas švietimas, sveikatos ugdymas.

Kaip teigia *Kardelis (1988)*, *Armonienė (1998)*, *Blauzdys (2007)* formuojant teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą daug įtakos turi biologiniai, socialiniai ir pedagoginiai veiksniai, kurie daro moksleiviams nemažą įtaką jų požiūriui ir elgesiui. Judėjimo kultūra priklauso nuo mokinių pasirengimo, žinių, mokėjimų ir įgūdžių. Domėjimasis kūno kultūra, teigiamas požiūris į sveikatą formuoja fiziškai aktyvaus gyvenimo stiliaus prioritetą.

Kaip teigia *Volbekienė, Griciūtė, Gaižauskienė (2007)* kasdienis vaikų fizinis aktyvumas yra būtinas jų normaliam augimui ir vystymuisi, naudingas jų sveikatos prevencijai, fiziniam pajėgumui. Dažniausiai fizinis aktyvumas yra siejamas su fizine sveikata, tačiau pastaraisiais metais vis labiau atkreipiamas dėmesys į paauglių fizinio aktyvumo lygio, psichologinių ir

socialinių sveikatos dimensijų ryši. Naujausiais tyrimų duomenimis, fizinio pasyvumo ar aktyvumo kilmė yra nulemta biologiškai. Fizinio aktyvumo raišką lemia paveldimumas, jo veiksmų įtaka. Manoma, kad fizinis aktyvumas ypač svarbus vaikų protinei ir socialiniai raidai, tačiau tai įrodyti trukdo metodologinės fizinio aktyvumo nustatymo problemos. Egzistuoja daugybė fizinio aktyvumo formų, kurias rekomenduoja atskiri mokslininkai arba tam tikrai institucijai atstovaujančių ekspertų grupė.

Daugelis mokslininkų *Zaborskis, Makari (2001); Volbekienė (2005)* nagrinėjo veiksmus, sąlygojančius moksleivių fizinį aktyvumą. Tyrimai parodė, jog moksleiviai mažai juda, sportuoja jų fizinis aktyvumas pasireiškia daugiausiai kūno kultūros pamokose. Volbekienė nustatė jog net 85,8 proc. mokinių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs.

Kyla klausimų ar Šiaulių miesto bendrojo lavinimo mokyklų mokiniai turi išsiugdę teigiamą požiūrį į sveikatą ir aktyvų, sveiką gyvenimo būdą, ar jie turi žinių, mokėjimų ir įgūdžių sveikai gyventi, dirbti ir ilsėtis.

Sveikatos ugdymas vaikystėje ir jaunystėje yra nepaprastai svarbus, nes vaikai ir jaunuoliai yra kūrybiškos asmenybės, nusiteikusios kurti savo žmogiškąjį projektą (*Adaškevičienė, 2004*).

Tyrimo objektas: Bendrojo lavinimo mokyklų mokinių požiūris į fizinį aktyvumą, lyginamoji analizė.

Hipotezė: Tikėtina, kad tiriamųjų požiūris į sveikatą ir fizinį aktyvumą gerėja.

Tyrimo tikslas: Nustatyti bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių fizinio aktyvumo pokyčių įtaką jų sveikatai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokinių fizinio aktyvumo rūšis mokykloje ir popamokinėje veikloje.
2. Išanalizuoti veiksmus, skatinančius mokinių fizinį aktyvumą.
3. Nustatyti mokinių požiūrį į sveikatą.

Tyrimo dalyviai. 2007 metais spalio mėnesį tyrime dalyvavo 81 mokinys iš Šiaulių Rėkyvos pagrindinės, Lieporių vidurinės mokyklų ir Didždvario gimnazijos 8-11 klasių. 2009 metais spalio - lapkričio mėnesiais tyrime dalyvavo 144 mokiniai iš Šiaulių Rėkyvos pagrindinės mokyklos ir Lieporių gimnazijos 5 – 11 klasių.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Anketinė apklausa.
3. Matematinė statistika, SPSS programa tyrimo rezultatams apdoroti.
4. Lyginamoji analizė.

Magistro darbo struktūra: Ši magistro darba sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (61 šaltinis), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 5 lentelės, 16 paveikslų. Prieduose pateikiamas anketinės apklausos pavyzdys. Darbo apimtis 56 puslapiai.

Pagrindinės sąvokos:

Fizinis aktyvumas – fizinis aktyvumas (FA) skeleto raumenų sukelti judesiai, kurie ženkliai padidina energijos išsekvojimą. Fizinis aktyvumas – vienas iš svarbiausių stiprinančių fizinių pajėgumą, sveikatą ir gerovę gyvenamos veiksmų (*Volbekienė, 2004*).

Anot *Stonkaus (2002)* fizinis aktyvumas tai - griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje. Fizinis aktyvumas gali pasireikšti mankštinantis, dalyvaujant sporto pratybose, įvairiais judesiais dirbant, aktyvaus poilsio metu bei atliekant kitą veiklą.

Laisvalaikio fizinis aktyvumas – tai savo paties nuožiūra pasirinktas fizinis aktyvumas laisvalaikiu (*Stasiulis, 2006*).

Sportas – tai socialinis reiškinys, neatsiejama visuomenės kultūros dalis – rengimosi varžyboms ir dalyvavimo jose sistema siekiant geriausių sportinių rezultatų. Sportas – ne kas kita kaip kūno kultūra, kurios uždavinys – sužadinti kūno jėgas ir įvykdyti visas glūdinčias jame galimybes. Tik sportas sukuria asmenybei galimybę išskleisti savo kūrybines galias (*Miškinis, 2002*).

Kūno kultūra – bendrosios kultūros dalis, materialinė ir dvasinė žmonijos kūryba, artimai susijusi su visuomenės istorija, tos veiklos ir rezultatų vienovė, konkrečiai pasireiškianti žmogaus fizinių gebėjimų tobulėjimu (*Stonkus, 2002*).

Kūno kultūros pamokos – pamoka, kurios metu tikslingai ugdomos moksleivių fizinės ypatybės ir kompleksiniai gebėjimai, mokoma pagrindinių sporto technikos veiksmų ir jų derinių, mokoma gražiai bendrauti, bei bendradarbiauti (*Kuklys, Blauzdys, 2000*).

Hipokinezija (hipodinamija) – nepakankamas veiklumas, sumažėjęs judėjimas, sumažėjusi žmogaus raumenų jėga dėl nepakankamo veiklumo (*Radzevičienė, Jurevičienė, 2008*).

Sveikata – visiška fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas (*Adaškevičienė, 2004*).

Akceleracija – pagreitėjęs žmogaus augimas bei ankstesnis brendimas (*Vaitkevičius, 2005*).

1. Skyrius. MOKSLEIVIŲ FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA

1.1. Fizinio aktyvumo samprata ir nauda mokinių organizmui

Kaip teigia *Volbekienė (2004)* fizinis aktyvumas (FA) skeleto raumenų sukelti judesiai, kurie ženkliai padidina energijos išsikvojimą. Fizinis aktyvumas – vienas iš svarbiausių stiprinančių fizinių pajėgumą, sveikatą ir gerovę gyvenamosios veiklos veiksnių. Fizinis aktyvumas pasireiškia: aktyviai poilsiaujant; sportuojant; mankštinantis; darbe; buityje; namų ruošoje ir kitoje veikloje, susijusioje su energijos išsikvojimu.

Visa veikla, kuri susijusi su judėjimu, yra fizinė, tai – ėjimas, bėgimas, namų ruošos darbai, mankštinimasis. Kaip teigia *Skurvydas, Stonkus, Volbekienė (2006)* fizinė veikla gali pareikalauti labai mažų arba labai didelių pastangų. Ji gali būti ir visiškai lengva, ir labai sunki. Tai priklauso nuo energijos kiekio, kuris eikvojamas judesiams atlikti. Fizinis aktyvumas siejamas su energingu judėjimu. Priimta sakyti, kad fizinis aktyvumas yra toks judėjimas, kai energijos išsikvojimas daug didesnis, negu ramiai sėdint ar gulint. Ramiai sėdint ar gulint fizinis aktyvumas laikomas pasyviu.

Zaborskis, Žemaitienė, Šumskas, Diržytė (1996) pabrėžia, kad fizinis aktyvumas, viena svarbiausių moksleivių laisvalaikio formų, yra geros sveikatos, socialinės bei emocinės gerovės sąlyga. Niekas neabejoja, kad fiziškai aktyvūs žmonės turi mažiau rūpesčių dėl sveikatos nei fiziškai pasyvūs. Net trumpalaikis kasdieninis fizinis aktyvumas ar fizinis darbas mažina tikimybę įgyti nereikalingą viršsvorį, pagerina medžiagų apykaitą ir širdies darbą. Jis teigiamai veikia bendrą savijautą, padeda išvengti kai kurių psichologinių bėdų. Fizinis aktyvumas ir sportas gali būti neigiamo elgesio – rūkymo ir alkoholio vartojimo – atsvara ir padėti jo išvengti.

Juškelienė (2003) teigia, kad mokinys savarankiškai bėgiodamas, atlikdamas fizinius pratimus, tai atlieka impulsyviai, savo malonumui, nekelia sau tikslo mankštintis, treniruotis, mokytis judesių technikos ir panašiai. Judėjimas jam teikia džiaugsmo. Toks fizinis aktyvumas laikomas spontanika, nereglamentuota arba savarankiška veikla. Organizuota, arba tikslinga, veikla – tai judesiai ir veiksmai, atliekami ugdymo proceso metu (kūno kultūros pamokos, rytinės mankštos, treniruotės, sveikatos ir sporto šventės). Šiuo atveju fiziniai pratimai parenkami kryptingai, atliekami prisilaikant fizinio krūvio normavimo, judesių technikos mokymo, traumų profilaktikos ir kitų principų.

Mockevičienė (2003) pažymi, kad vaikui judėjimas yra biologinis poreikis, pasaulio ir savęs pažinimo būdas. Įgimto noro judėti slopinimas stabdo vystymąsi, nes jis sukelia medžiagų

apykaitos slopinimą ir sutrikdo augimą. Judėjimas padeda visam kūnui normaliai funkcionuoti, palankiai veikia kvėpavimą, virškinimą ir kraujotaką (*Šlapkauskaitė, 2003*).

Volbekienė (2004), Stasiulis (2006) pabrėžia, kad laisvalaikio fizinis aktyvumas – savo paties nuožiūra pasirinktas fizinis aktyvumas laisvalaikiu. Dažniausiai laisvalaikio fizinis aktyvumas yra įtakojamas: amžiaus ir lyties, gyvenimo nuostatų ir įpročių, visuomenėje esamų fizinio aktyvumo tradicijų, šeimos, draugų, asmeninės kūno kultūros, darbo pobūdžio, buities sąlygų. Laisvalaikio fizinio aktyvumas labai priklauso nuo fizinio aktyvumo motyvacijos: sveikatos stiprinimas, estetinių poreikių tenkinimas, fizinio pajėgumo stiprinimas, svorio kontrolė, relaksacija, saviraiška, varžymasis, pergalių ir rezultatų siekimas, siekimas realizuoti save ir kt. Laisvalaikio fizinis aktyvumas ženkliai padidina kasdienį energijos išsekvojimą. Fizinio aktyvumo rūšies pasirinkimas labai individualus. Aukščiau paminėti autoriai nurodo, kad mokinių fizinį aktyvumą įtakoja tokie veiksniai kaip: tėvų ir draugų požiūris į fizinį aktyvumą ir aktyvus jų laisvalaikis, mokytojų informacijos pateikimas apie fizinio aktyvumo naudą organizmui, televizija ir daugelis kt.

Aukščiau paminėta autorė išskiria tokias laisvalaikio fizinio aktyvumo rūšis:

1. sportas: treniruotė ir varžybos;
2. mankšta;
3. kūno kultūros pamoka;
4. sveikatos fiziniams pratimams savarankiškas stiprinimas;
5. darbas sode;
6. fizinis darbas;
7. fizinė veikla buityje ir panašiai, teigia (*Volbekienė, 2004*).

Taigi fizinį aktyvumą galima trumpai apibrėžti kaip aktyvių judesių, kuriuos daro raumenys ir sąnariai, visuma. Profesorius *Skurvydas, Stasiulis, Volbekienė (2006)* išskiria kelias žodžių junginio fizinis aktyvumas reikšmes:

1. Griaučiu raumenų sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos darant labai padidėja energijos sunaudojimas. Jo išraiška yra mankšta, kūno kultūros pamokos, sporto pratybos, namų ruoša, aktyvus poilsis ir kita veikla.
2. Visuma aktyvių judesių, veiksmų, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys bei sąnariai.
3. Laiko dalis (para, savaitė, mėnuo, metai), kurią žmogus skiria fiziniams pratimams arba tikslingam darbui.

Mūsų nuomone sveikatos ir fizinio aktyvumo tarpusavio sąsajas geriausiai apibrėžia kūno kultūros sąvoka. Kūno kultūra yra svarbi bendrosios kultūros dalis, glaudžiai susijusi su kitomis kultūros dalimis, ypač sveikatos stiprinimu ir sportu. Kūno kultūra padeda siekti fizinės, psichinės bei dvasinės darnos, siekia kurti ir tobulinti sveikatą, fizinį pajėgumą. Kūno kultūra siekiama išugdyti sveiką, gerai fiziškai išsivysčiusį, stiprų ir gražų žmogų.

Anot *Tubelio (2001)* kūno kultūra ir sportas yra neginčijami jaunų žmonių kasdieninio fizinio aktyvumo veiksniai, didinantys fizinį pajėgumą, grūdinantys organizmą, mažinantys sergamumą ir brandinantys gyvenimo pilnatvę. Nors Lietuvos jaunimas žino, jog kūno kultūra yra reikšminga jų gyvenime, tačiau šis žinojimas netampa veiksmu.

Sportas – nuoseklus ir nuolatinis fizinių ir dvasinių žmogaus galių plėtojimas, varžymasis lenktyniaujant ir taip išugdytų jėgų, gebėjimų rodymas individualiose ir komandinėse varžybose. Sportas apima sistemingą ir tikslinę mokymąsi, lavinimąsi ir varžymąsi. Sportu plačiaja prasme galima laikyti visas fizinio aktyvumo formas, gerinančias žmonių fizinį parengtumą ir dvasinę būseną. Tai daugiareikšmis reiškinys, kuris gali būti suprantamas kaip vertybė sau pačiam ir priemonė realizuoti tam tikrus tikslus bei įsitvirtinti visuomenėje (*Vilkas, 2006*).

Anot *Skurvydo, Stonkaus, Volbekienės (2006)*, kūno kultūra įtakoja mokinių fizinę ir dvasinę darną, grožį ir sveikatą. Kūno kultūra – tai fizinis aktyvumas ir sveikata. Fiziškai lavinantis atliekami mėgstami, dažniausiai įvairūs judesiai, veiksmai. Jie įtraukia į darbą daug raumenų grupių, aktyvina gyvybinių funkcijų, kraujotakos ir kvėpavimo sistemų darbą, teigiamai veikia centrinę nervų sistemą. Per kūno kultūros pamokas įgyjama daug sveikatai reikalingų įpročių, aptariama sporto nauda jaunam organizmui.

Miškinis (2002) išskiria keletą teigiamų sportinės veiklos aspektų:

1. Lavinamos sportininko fizinės galios. Sporto treniruotės vyksme lavinamos įvairios fizinės ypatybės. Be to, pasiekiamas tam tikras fizinis parengtumas, leidžiantis varžytis, būti greitam, stipriam, išstvermingam. Teigiama, kad dauguma sportininkų iki pat senatvės būna fiziškai pajėgesni ir išstvermingesni, sveikesni už savo nesportavusius vienmečius.

2. Ugdomas sportininko charakteris. Atsižvelgiant į sportininko santykius su aplinka ir savimi, požiūriu į treniruotes bei varžybas, ugdomos charakterio savybės, valios ypatybės, emocijų pobūdis, intelekto savybės.

3. Turiningai praleidžiamas laisvalaikis. Treniruotėse ir varžybose sportininkas praleidžia daug laiko prižiūrimas sporto pedagogo, bendraudamas ir bendradarbiaudamas su juo. Turiningi ryšiai su treneriu ir treniruočių draugais turi didelę įtaką sportininko dvasiniam tobulėjimui, skiepija teisingai suprantamą garbės jausmą, išmoko padėti kitam, aukotis, dalytis, garbingai

kovoti. Sportas vaikams ir jaunuoliams padeda atsispirti žalingai blogų draugų įtakai, neleidžia įsitraukti į nusikalstamą veiklą.

Mickevičienė(2006), Stasiulis (2006) išskiria pakankamo fizinio aktyvumo privalumus:

1. stiprina širdies raumenį, didina šio raumens susitraukimo ir atsipalaidavimo greitį, dėl to padidėja sistolinis ir minutinis širdies tūris;
2. gerina širdies ir griaučių raumenų kraujotaką, darbo ištvermę bei ekonomiškumą;
3. didina jonų pernašą ląstelėse;
4. didina eritrocitų bei kraujo kiekį;
5. mažina širdies susitraukimo dažnį ir kraujospūdį ramybės sąlygomis ir beveik didžiausio intensyvumo darbo metu;
6. mažina cholesterolio kiekį kraujyje;
7. mažina aterosklerozės plokštelių kiekį arterijose;
8. mažina sočiųjų riebalų rūgščių kiekį kraujyje;
9. mažina trombocitų kiekį;
10. mažina tikimybę susirgti diabetu, nes gerėja angliavandenių apykaita;
11. mažina riebalinio audinio kiekį kūne bei gliukozės kiekį kraujyje;
12. mažina stresą, depresiją;
13. malšina norą rūkyti;
14. reguliuoja mitybą;
15. mažina tikimybę susirgti osteoporoze;
16. didina organizmo prisitaikymą prie nepageidaujamų aplinkos veiksnių;
17. garantuoja tinkamą organizmo augimą, optimizuoja senėjimo procesą;
18. sumažėjęs insulino poreikis, padidėjusi gliukozės tolerancija;
19. padidėjęs griaučių raumenų kapiliarų tankis;
20. didėja darbingumas fizinėje ir sportinėje veikloje.

Kaip teigia *Dregval, Malinauskaitė (2008)* fizinio aktyvumo įgūdžiai susidaro vaikystėje ir paprastai išlieka visam gyvenimui. Vaikui pradėjus lankyti mokyklą, labai sumažėja jo fizinis aktyvumas, veikla nutolsta nuo žaidimo, priartėja prie darbo. Net ir trumpas kasdieninis fizinis aktyvumas teigiamai veikia bendrą savijautą. Autorės teigia, kad mokiniai turi būti fiziškai aktyvūs ne mažiau kaip 8 – 10 valandų per savaitę. Judėjimo aktyvumo ir fizinės būsenos sąsajų tyrimai rodo, kad ikimokyklinio ir jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikų optimali judėjimo norma kasdien yra 3 – 4 valandos.

Pritariant *Adaškevičienės (2004)* nuomonei galime teigti, kad fizinis aktyvumas, kaip visapusiška pasaulio, savęs pažinimo, fizinio ir psichinio tobulinimosi vertybė, yra biologinė

vaiko reikmė. Veiksmai ir judesiai atveria galimybę patirti judėjimo džiaugsmą, sveiko, stipraus, išlavinto kūno gerovę, fizinį ir psichinį komfortą, kuria prielaidas asmens aktyvios gyvenimo pozicijos formavimuisi. Reguliarus fizinis aktyvumas sudaro palankias sąlygas stiprinti fizinę organizmo būklę ir prisidėti prie savijautos ir sveikatos gerinimo. Natūralus kasdienis fizinis aktyvumas, kuris atitinka ugdytinių fizinį pajėgumą, fizinį išsivystymą, sveikatos būklę, yra kelias į fizinį tobulėjimą ir sveikatą. Fizinis aktyvumas naudingas sveikatai tik tuo atveju, jei jis yra optimalus, nėra per mažas arba per didelis. Per mažas fizinis aktyvumas neigiamai veikia vaikų sveikatą ir neturi treniruojamojo efekto, nes nesukelia permainų vaiko organizme ir nesudaro palankių sąlygų fiziniam tobulėjimui. Optimalus fizinis krūvis – tai organizmui tam tikra „sveikatos dozė“, kuri tobulina motoriką, fizinę ir psichinę žmogaus prigimtį. Mankštintis ir sportuoti reikia ne tik dėl to, kad vystytusi raumenys, bet ir dėl to, kad treniruotūsi širdis.

Daugelis autorių *Volbekienė (2005), Zaborskis ir kt. (2001)* pritaria nuomonei, kad fizinio aktyvumo nauda vaikams ir paaugliams yra labai didelė. Fizinis aktyvumas gerina kūno išvaizdą, laikyseną, raumenų veiklą, stiprina kaulus, mažina ligų riziką, didina gyvenimo kokybę, lavina jėgą, ištvermę, lankstumą ir visapusišką fizinį pajėgumą. Fizinis aktyvumas stiprina ne tik fizinę, bet ir psichinę ir socialinę savijautą. Skatina įveikti gyvenimo siekius, padeda įveikti stresą ir įtampą, žadina gyvenimo džiaugsmą, didina savigarbą ir pasitikėjimą savimi, padeda bendrauti su aplinkiniais, padeda užmegzti naujas pažintis, įsigyti naujų draugų, gerina asmens įvaizdį ir padeda įgyvendinti asmens siekius.

Kaip teigia *Adaškevičienė (1996)* žmogus, išsiugdęs fizines jėgas ir sveikatą, jaučia kūno gerovę. Jis tampa tobulesniu kūriniu, gali daugiau laiko ir jėgų skirti prasmingam gyvenimui.

Moksliniai tyrimai apie moksleivių fizinio aktyvumo veiksnius ir pedagoginė patirtis parodė, kad fizinis aktyvumas yra naudingas visų žmonių – įvairių lyčių, įvairaus amžiaus ir sveikatos būklės, įskaitant ir neįgalius žmones – fizinei, socialinei ir psichinei sveikatai tausoti ir stiprinti. Kaip teigia Pasaulio sveikatos organizacija: „pasaulyje viena svarbiausių vis gausėjančių lėtinių ligų profilaktikos priemonė yra pakankamas ir reguliarus fizinis aktyvumas. Pakankamas fizinis aktyvumas sumažina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis (*Mickevičienė ir kt., 2006*).

Kaip teigia *Milašius (2008)* žmogaus fizinio aktyvumo įtaka jo sveikatai seniai įrodyta. Dabar įtikimai įrodyta, kad nedidelio intensyvumo fizinis aktyvumas patikimai sumažina riziką susirgti koronarinių kraujagyslių ligomis. Norint stiprinti sveikatą, nereikia didesnio intensyvumo fizinio krūvio. Saikingi fiziniai krūviai didina širdies susitraukimo galimybes, didina darbingumą, didina širdies raumens mitybą. Fiziniai pratimai mažina lipidų kiekį kraujyje,

padeda reguliuoti kūno masę. Jie koreguoja hipertenziją, mažina stresą, padeda koreguoti gliukozės kiekį kraujyje, artėjant prie cukrinio diabeto požymių. Fizinio aktyvumo laikotarpiu padidėjęs kraujo plazmos kiekis nesukelia hipertenzijos, nes fizinės veiklos metu efektyviai veikia kapiliarų ir veninė sistemos. Po fizinės veiklos, poilsio metu sumažėja kraujospūdis, matyt, dėl periferinio pasipriešinimo sumažėjimo, nes kraujagyslės elastingesnės. Dėl fizinio krūvio mažėja cukraus kiekis kraujyje ir dėl to tausojamas kasas insulininis aktyvumas, tai savo ruožtu mažina streso pasekmes.

DeMeester, Lenthe, Spittaels, De Bourdeaudhuij (2009) nurodo, kad nors fizinis aktyvumas yra naudingas vaikų sveikatai, tačiau Europos paauglių fizinio aktyvumo lygis yra nepakankamas ir su amžiumi vis mažėja. Autoriai pažymi, kad Europoje nurodyto 60 minučių kasdienio fizinio aktyvumo nepakaktų norint pagerinti moksleivių sveikatą. *DeMeester* ir kt. tyrimo rezultatai atskleidė: 1) bendrojo lavinimo mokyklose per mažai skiriama laiko fizinio aktyvumo intervencijai; 2) fizinio aktyvumo skatinimą mokyklose riboja mokyklos fizinė veikla; 3) fizinio aktyvumo padidėjimui įtakos turi bendraamžių parama ir tiesioginiai aplinkos pokyčiai.

Australian Government Department, Worl health department, Canadian health department (<http://www.hwo.int/dietphysicalactivity/en/>) pabrėžia, kad reguliarus fizinis aktyvumas sumažina vainikinių širdies ligų riziką, priepuolių, gaubtinės žarnos vėžio, diabeto, aukšto kraujospūdžio riziką. Fizinis aktyvumas padeda reguliuoti moksleivių nutukimą, kontroliuoja kraujo lipidų anomalijas, padeda palaikyti sveikus raumenis, kaulus ir sąnarius. Moksleiviams reguliarus fizinis aktyvumas yra būtinas jų sveikam augimui ir vystymuisi.

Ivaškienė, Kazlauskas ir kt. (2004) nurodo, kad menkus sveikatos rodiklius, drauge ir abejingumą sportui bei kūno kultūrai, lemia daugybė veiksnių: technikos pažanga, hipodinamija, prastos materialinės, ekonominės sąlygos, neracionali mityba, žalingi įpročiai, per menkas rūpinimasis savo sveikata ir fizinėmis galiomis, žinių apie žmogaus organizmo grūdinimą bei treniravimą stygius, neišugdytas tobulo kūno ir judesių poreikis. Dauguma šių neigiamų veiksnių galima pašalinti žmogaus noru, valia ir pastangomis. Tik tada galima tikėtis, kad kūno kultūra ir sportas padės žmogui efektyviai stiprinti sveikatą ir gerinti fizinę būklę. Savarankiškos kūno kultūros pratybos yra perspektyviausia ir tikslingiausia forma diegiant kūno kultūrą į kasdienį studentų gyvenimą ir ugdant teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą, o reglamentuotų kūno kultūros pratybų derinimas su savarankiškai atliekamu specialiuoju pratimų kompleksu teigiamai veikia fizinį parengtumą ir funkcinį pajėgumą.

Remiantis *Muliarčiko (2003)* tyrimo duomenimis, kuris buvo atliktas 6 Kauno aukštosiose mokyklose norint iširti studentų fizinį aktyvumą ir požiūrį į jį. Gauti duomenys parodė, kad tik 39,6 proc. studentų nurodė, kad per 12 mokslo metų įgijo fizinių pratimų taikymo įgūdžius ir galėtų savarankiškai sportuoti. Pagrindinė mankštos nedarymo priežastis – tai laiko stoka ir tingėjimas. Dauguma studentų, jei tektų sportuoti rinktųsi tokias sporto šakas kaip aerobika, plaukimas, bėgimas. Studentai nurodo, kad jų pasyvumo šaltinis yra finansinės išlaidos, t.y. mokomi sporto klubai, būreliai. Nors ir daugiau fiziškai pasyvių studentų, tačiau daugumos nuomone, mankštintis reikia nuolatos ir kiekvienas turi rūpintis savo sveikata.

Tai kaip pirmaklasiai praleis savo laiką po pamokų, planuoja jų tėvai: ar vaikas lankys sporto būrelius, ar žais kieme su draugais. Vaikų fizinio aktyvumo problemą turi spęsti ir šeima, ir mokykla. Pagrindinė fizinio lavinimo forma mokykloje yra kūno kultūros pamoka 2005 m. Lietuvos kūno kultūros asociacijos atlikto tyrimo duomenimis, 85,8 proc. Lietuvos mokinių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs (Vilniaus visuomenės sveikatos centras) (*Proškuvienė, 2004*).

Aukščiau minėta autorė ir *Radzevičienė, Jurevičienė (2008)* nurodo, kad pasyvi veikla dažniausiai suprantama kaip sėdėjimas prie stalo darbo vietoje, mokykloje. Hipokinezija (hipodinamija) – nepakankamas veiklumas, sumažėjęs judėjimas, sumažėjusi žmogaus raumenų jėga dėl nepakankamo veiklumo. Mokslininkai hipokineziją skirsto į buitinę (atsirandančią dėl patogaus gyvenimo būdo), priverstinę (mokinių, studentų, kai jiems tenka ilgai sėdėti mokantis), profesinę (susijusią su profesijos ypatumais), nozogeninę (sergant įvairiomis judamojo aparato ligomis), eksperimentinę. Hiperkinezija – daug rečiau pasitaikantis reiškinys, kurio priežastis dažniausiai būna sportinio pasirengimo forsavimas (sportinės treniruotės, varžybos).

Vaikystėje ir paauglystėje susidaro įgūdžiai visam gyvenimui, todėl jaunimo fizinio aktyvumo svarbą įvardija daugelis mokslininkų, ji akcentuojama tarptautiniuose ir šalies dokumentuose. Nuo fizinio pasyvumo sukeltų ligų kasmet Europos regione miršta apie 600000 žmonių. Tik trečdalis (34 proc.) Europos 11 – 13 – 15 metų paauglių yra pakankamai fiziškai aktyvūs, o Lietuvoje, V. Volbekienės (2005) duomenimis net 90 proc. mergaičių ir 80 proc. berniukų kasdieninio fizinio aktyvumo intensyvumas, dažnis ir trukmė neatitinka PSO sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo rekomendacijų (*Šarkauskienė ir kt., 2008*).

Anot *Volbekienės (2008)* kasdienio fizinio aktyvumo (FA) poveikis vaikų ir suaugusiųjų sveikatai yra skirtingas ir priklauso nuo fizinio aktyvumo apimties ir sveikatos rodiklio. Nepakankamas paauglių fizinis aktyvumas yra vienas iš lėtinių ligų rizikos veiksnių ir turi tendenciją išlikti saugus.

Kaip teigia *Mickevičienė ir kt. (2006)* pasaulio sveikatos organizacija 2002 m. kasmetiniame pranešime (World Health Report, 2002) praneša, kad pasaulyje fizinis neaktyvumas kasmet tampa apie 1,9 mln. mirčių priežastimi. Pasaulyje 10-16 proc. krūties, gaubtinės žarnos vėžio, diabeto susirgimų ir 22 proc., širdies sutrikimų nulemia fizinis pasyvumas.

Huhman, Potter, Nolin, Piesse, Judkins, Banspach, Wong (2010) nurodo, kad reguliari fizinė veikla yra svarbi optimaliai širdies kraujagyslių veiklai, palaikant normalų kūno svorį. JAV paauglių fizinis aktyvumas nėra pakankamas ir su amžiumi turi tendenciją vis mažėti. Autoriai pažymi, kad teigiamas jaunimo požiūris į fizinį aktyvumą gali garantuoti jiems aktyvų gyvenimo būdą.

Kaip teigia *Small (2001), Currie, Gabhainn, Roberts, Smith ir kt. (2005)* kiekvienas paauglys turi užsiimti kasdieniniu fiziniu aktyvumu. Norint palaikyti gerą sveikatą reikia minimaliai sportuoti 20 – 30 minučių per dieną, pasirenkant vidutinio intensyvumo aerobinę veiklą (važinėjimas dviračiu, vaikščiojimas, bėgiojimas, plaukimas ar žaidimai su kamuoliu) mažiausiai tris kartus per savaitę. Autoriai pabrėžia, kad ši fizinė veikla turėtų tęstis dešimt minučių du – tris kartus per dieną.

Skurvydas ir kt. (2008) parengė Lietuvos gyventojų 2008 – 2020 fizinio aktyvumo skatinimo strategijos uždavinius. Kuriais siekiama: 1) Įtvirtinti gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo valdymo modelį; 2) Skatinti Lietuvos gyventojų fizinį aktyvumą, sudarant palankias aplinkos sąlygas; 3) Populiarinti fizinį aktyvumą įvairiuose gyventojų sluoksniuose ir siekti, kad fizinis aktyvumas taptų bendrosios kultūros dalimi; 4) Gerinti kūno kultūros dalyko kokybę švietimo ir ikimokyklinio ugdymo įstaigose; 5) Periodiškai vertinti gyventojų fizinio aktyvumo, fizinio tinkamumo ir su jais susijusių sveikatos problemų pokyčius; 6) Plėtoti su fiziniu aktyvumu susijusius žmogiškuosius išteklius. Daugelio šalių pagrindinio ugdymo programose kūno kultūra ir sveikatos ugdymas nėra laikomi lygiaverčiu dalyku tarp kitų bendrojo lavinimo dalykų, moksleiviams nesudarytos tinkamos fizinio aktyvumo sąlygos; nedaug moksleivių į mokyklą eina pėsčiomis arba važiuoja dviračiu nes, tėvai nėra tikri dėl jų saugumo; fizinis aktyvumas konkuruoja su tokiomis laisvalaikio praleidimo formomis kaip TV, internetas, kompiuteriniai žaidimai; didėja motorizuoto transporto populiarumas; mažėja dalyvavimas tradicinėse sporto šakose, o didėjantis privačių sveikatingumo centrų skaičius ne visada yra prieinamas visiems gyventojams.

Kai judama per mažai, raumeninio audinio tobulėjimas gali atsilikti nuo skeleto augimo. Silpni raumenys neišlaiko stuburo reikiamoje padėtyje, todėl gali atsirasti laikysenos sutrikimų.

Mokinio organizme hipokinezija gali sukelti labai daug pakenkimų – nuo adaptacinių fiziologinių iki pataloginių. Iš pradžių dėl judėjimo trūkumo organizmas fiziologiškai persitvarko ir prisitaiko, tačiau ilgai sumažėja bendrasis organizmo nespecifinis atsparumas, greičiau nuvargstama atliekant fizinį darbą, sumažėja vegetacinių funkcijų galimybės, atsilieka judėjimo įgūdžių ir fizinio vystymosi procesai. Sėdimas darbas apsunkinama širdies ir kraujagyslių sistemos darbas, ypač apatinių galūnių, dubens srityje. Per mažai judant retėja kaulinis audinys, padidėja kaulų lūžių tikimybė, atsiranda nugaros skausmai. Mažėja nervų sistemos tonusas, 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, 2006).

Anot *Gasparienės, Labanausko (1967)* dėl judėjimo stokos žmogaus raumenys pradeda nykti, silpnėti – atrofuoja. Kartu silpnėja ir vidaus organų, kurie aprūpina dirbančiuosius raumenis deguonimi ir maisto medžiagomis, veikla. Sumažėjus fiziniam aktyvumui, pradeda silpnėti širdies raumuo, kvėpavimo bei virškinimo organai, vidinės sekrecijos liaukų veikla. Sportuojančių ir nesportuojančių moksleivių fizinis išsivystymas skiriasi. Sportuojantys paaugliai yra stambesni, sveikesni ir žymiai pajėgesni už nesportuojančius. Fizinis lavinimas, visa fizinė veikla ne tik stiprina mokinių sveikatą, bet ir gerina mokymąsi. Ji reikalinga ne tik sveikiems, geros sveikatos paaugliams, bet ir silpniesiems. Dėl ligos mokiniai mažiau juda ir tai neigiamai veikia jų vystymąsi, tačiau silpnėsios sveikatos mokiniams ypatingai naudinga aktyvi fizinė veikla.

Ratliffe (1998), Sweeney, Gutierrez (2002), Craig, Grealy, Lee (2000) nurodo fizinio pasyvumo pasekmes vaikų organizmui: mažas fizinis aktyvumas lemia judesių koordinacijos, regimojo ir vestibuliarinio analizatorių, kinestetinių, kinetinių, proprioceptinių juslių silpimą, žmogus pradeda sunkiau valdyti savo kūną; ilgalaikis arba nepakankamas fizinis pasyvumas išbalansuoja natūralius organizmo biologinius ritmus, žmogus nepailsi, ryškėja vangumas, apatija, emocijų sutrikimai; mažėja bendrasis organizmo darbingumas ir keičiasi organizme esančių skysčių balansas, organizmo sunaudojama pagrindinė energija mažėja 10 – 20 procentų; stebimas liemens srities raumenų silpnumas silpnina vidaus organų raumenų įtampą, tampa išvaržų formavimosi priežastimi.

Įrodyta, kad fizinis aktyvumas apsaugo nuo kaulų trapumo bei judėjimo traumų. Fizinis aktyvumas derinamas su teisingai subalansuota mityba yra puikus būdas ilgam atsisakyti viršsvorio. Fizinis aktyvumas sušvelnina sąnarių skausmus bei sumažina judėjimo organų sutrikimus. Taip pat įrodyta, kad fizinio aktyvumo dėka sumažėja nerimas, baimė, miego

sutrikimai ir lengva depresija. Judėjimas gali užkirsti kelią ir sunkios depresijos atsiradimui (*Thool, 2006*).

Mūsų nuomone didinti fizinį aktyvumą galima: mokykloje ar darbe; kelyje (ėjimas pėsčiomis ar važiavimas dviračiu į mokyklą ar darbą ir pan.); namie (įvairūs namų ruošos darbai); laisvalaikiu (sportas, rekreacinė veikla). Fiziniai krūviai turi didelę reikšmę tiek palaikant, tiek mažinant kūno masę. Be energijos sąnaudų fizinio krūvio metu jų papildomai sumažėja ir atsigavimo metu. Reguliarūs fiziniai krūviai padeda reguliuoti apetitą, kuris išlygina balansą tarp energijos poveikio ir suvartojimo.

Tyrimais įrodyta, kad tinkamas judėjimo aktyvumas stimuliuoja organizmo procesus, tobulina termoreguliaciją, didina nespecifinį organizmo pasipriešinimą mikrobams ir nepalankiems išorės veiksniams. Didėja kūno koordinacija, o tai padeda išvengti įvairių traumų. Mokiniam judant, skatinamas pagrindinių fizinių ypatybių – jėgos, greitumo, ištvermės ir kt. – formavimasis, didinamas didžiųjų galvos smegenų pusrutulių žievės tonusas. Fizinis aktyvumas padeda reguliuoti kraujo spaudimą, mažina pavojų susirgti išemine širdies liga, mažėja nutukimo pavojus. Geriau įsisavinamas kalcis, gerėja kaulų mineralizacija, lėtinamas osteoporozės vystymasis. Fiziniai pratimai greitina regeneracinius, plastinius procesus, daugiau deguonies prisotina kraują, stimuliuoja organizmo apsaugos galimybes ir taip greitina sveikimą (*Proškuvienė, 2004*).

Manoma, kad bet kokia raumenų veikla stimuliuoja ląstelių protoplazmoje esančių nukleolinių rūgščių ir baltymų sintezę. Tai skatina organizme susikaupusių energetinių atsargų sunaudojimą. Tuo pačiu aktyvinamas maisto medžiagų įsisavinimas. Tai skatina raumenų augimą ir energijos atsargų kaupimą. Fizinių pratimų poveikyje pagerėja jaudinimo ir slopinimo pusiausvyra, nuo kurių didžia dalimi priklauso viso organizmo gyvybiniai procesai, tolimesnė jo egzistencija. Taip pat pagerėja centrinės nervų sistemos plastiškumas, sugebėjimas prisitaikyti prie naujų gyvenimo situacijų, įvairios darbinės veiklos (*Naužemys ir kt, 2000*).

Mūsų nuomone vaikas iš prigimties yra fiziškai silpna, jautrios sielos būtybė. Todėl būtina sudaryti palankias sąlygas vaikui fiziškai tobulėti, visai skatinti jo fizines galias, kurti palankią aplinką. Būtent sveika gyvensena, pilnavertis ir prasmingas fizinis ugdymas, kai stiprinamas ne vien kūnas, bet saugoma ir sveikata – yra būtini siekiant išugdyti darbingą žmogų ir kūrybingą asmenybę. Turime kuo uoliau rūpintis kūno gyvybingumu, jo fiziniu statusu, sudaryti palankias sąlygas vaiko gerai fizinei raidai. Kiekvienos kūno kultūros pratybos – tai visų pirma sveikatos stiprinimo ir organizmo grūdinimo valandėlė.

1.2. Mokinių sveikata ir organizmo ypatumai

Sveikata – asmeninis kiekvieno žmogaus turtas. Ją lemia paveldėjimas, fizinės, socialinės ir ekonominės aplinkybės, o daugiausia – paties žmogaus elgesys (*Zaborskis ir kt, 1996*).

Anot *Adaškevičienės (2004)* sveikata – visiška fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.

Kaip teigia *Armonienė (2007)*, *Skurvydas (2001)* kad žmogus jaustųsi sveikas jam reikia: prigimtinės fizinės sveikatos, prieglobsčio, nuolatinių pajamų, sveikos socialinės aplinkos, mėgstamo darbo, galimybės mokytis, tinkamos mitybos, sveikos ekologinės aplinkos bei galimybės sportuoti. Manoma, kad žmogaus sveikata tik 10 proc. priklauso nuo medikų pagalbos, o 90 proc. – nuo gyvenimo būdo. Blogos ekonominės ir socialinės sąlygos nepalankiai veikia žmogaus sveikatą, o pirmiausiai pažeidžia vaikus. Tačiau *Jociutė, Zaborskis (2000)* atskleidžia nuomonę, kad taip pat reikėtų prisiminti ir biologinių veiksnių reikšmę. Daugelio sveikatos stiprinimo mokyklų patirtis parodė, kad daugiausia rezultatų pasiekama gerinant moksleivių žinias apie sveikatą, ugdant sveikos gyvensenos įgūdžius, skatinant moksleivius rinktis sveikatai palankų elgesį.

Poškuvienės (2004) teigimu sveikata – vienas svarbiausių žmogaus laimės komponentų, viena didžiausių vertybių. Sveikata yra tai, kaip atskiras individas ar jų grupė sugeba įgyvendinti savo tikslus bei patenkinti poreikius ir kaip geba keisti ir valdyti aplinką. Todėl sveikata yra kasdienio gyvenimo šaltinis, o ne gyvenimo tikslas; ji apima ir socialinius, ir asmeninius išteklius, ir fizines galimybes. Gera sveikata leidžia žmonėms gyventi visavertį gyvenimą, kuris reiškia daug daugiau nei biologinis kelias nuo gyvenimo pradžios iki mirties. Gyvenimas – nuolatinė fizinių, psichinių, intelektinių, emocinių, dvasinių, socialinių, ekonominių ir kitų aspektų raida. Sveikata – viena pagrindinių žmogaus gero gyvenimo sąlyga. Sveikatą lemia šie pagrindiniai veiksniai:

1. Paveldimumas (genetika), biologiniai organizmo ypatumai. Sveikata nuo paveldimumo priklauso apie 20 proc. Paveldimų ligų yra daug, jos išgydomos retai, todėl vaikų sveikatai gerinti daugiau galimybių yra veikiant kitas tris veiksnių grupes.

2. Aplinka – fizinė ir socialinė. Užterštas oras, vanduo, dirvožemis, maisto produktai, nepalanki fizinė ir psichologinė aplinka mokykloje ir pan. daro neigiamą įtaką sveikatai.

3. Žmogaus gyvenimo būdas.

4. Medicinos pagalbos lygis ir prieinamumas teigia autorė.

Dabar egzistuoja labai daug sveikatos apibrėžimų, *Jakušovaitė (2001)* pateikia sveikatos sąvokos apibrėžimo modelius:

Medicininis, arba funkcinis, modelis. Tai toks sveikatos apibrėžimas, kuriame akcentuojami tik medicininiai sveikatos požymiai ir charakteristikos. Sveikata suprantama kaip ligos, jos simptomų nebuvimas, o fiziologinės funkcijos ir organizmo sistemų sąveika apibūdinama tik mediciniškai.

Biocheminis modelis. Sveikatos sąvoka apima medicininis arba biologinius požymius. Sveikata suprantama kaip organinių ir funkcinių sutrikimų nebuvimas, kai žmogus subjektyviai jaučiasi sveikas. Pabrėžiama gamtinė žmogaus prigimtis ir biologinių dėsnų reikšmė žmogaus veiklai bei sveikatai.

Biosocialinis modelis. Sveikatos sąvokos turinys apima biologinius ir socialinius požymius, jų tarpusavio vienovę, tačiau prioritetinė reikšmė skiriama socialiniams požymiams. Šiame modelyje paprastai sveikata apibrėžiama tokiais demografiniais rodikliais kaip sergamumas, mirtingumas, vidutinė gyvenimo trukmė, invalidumas, savižudybės, nužudymai, nelaimingi atsitikimai, nusikalstamumas, piktnaudžiavimas alkoholiu, rūkymas ir t.t. Šiame modelyje apibrėžiama ne sveikata, o kas ji nėra.

Vertybinis socialinis modelis. Sveikata yra didžiausia žmogaus vertybė, būtina visaverčiam gyvenimui, visapusiškai saviraiškai. Sveikata taip pat yra viena iš preliminarių bet kurios visuomenės egzistavimo sąlygų. Žemas sveikatingumo lygis, dažnas sergamumas nepageidautini visuomenėje jau vien dėl to, kad liga neleidžia žmogui atlikti jo socialinio vaidmens. Sveikata yra visiškos fizinės, psichinės socialinės gerovės būseną.

Individo sveikata – nusiskundimas, patologiniais požymiais, vaistų vartojimas ir ligos požymiai, nurodo autorė.

Anot *Šveikauskos (2008)* išugdyti sveiką, stiprą, gerai fiziškai ir psichiškai išsivysčiusį žmogų yra didžiulis menas ir mokslas. Vaikų sveikata labai priklauso nuo mitybos, materialinių gyvenimo sąlygų, darbo ir poilsio režimo, ekologijos, tėvų ir pačių vaikų požiūrio į savo sveikatą. Vaikų sveikatą lemia tėvų ir pedagogų sąveika ugdymo metu, fizinis aktyvumas, psichologiniai veiksniai, asmens higiena, ugdymo aplinka.

Kaip teigia *Vaitkevičius, Grinienė ir kt. (2001)* mokinių sveikata vertinama remiantis 1) mokinių pagrindinių organų ir sistemų veiklos būkle; 2) organizmo atsparumo neigiamiems faktoriams duomenimis; 3) lėtinių ligų buvimu ir nebuvimu; 4) fizinio išsivystymo lygiu; 5) mokinio sveikatos įtaka mokymo programos įsisavinimui.

Remiantis *Miliūnienės ir kt. (2009)* tyrimo duomenimis yra pakankamai daug mokinių, kurie savo sveikatą mano esant nepakankamai gerą. Tai galima sieti su nepakankamu mokinių poreikiu rūpintis savo fiziniu aktyvumu, subalansuoti mitybą ir įpročius. Žinoma, augantys išsilavinimo reikalavimai, šeimoje propaguojami netinkami mitybos, miego ir kiti įpročiai, kaip žmogaus socialinių sąlygų (tėvų bedarbystė ar per didelis užimtumas, būsto, gyvenamosios vietos, sveikatos apsaugos ir kt. Problemos) išdava, nepadedą formuoti sveiko žmogaus.

Kaip teigia *Grinienė ir kt. (2009)* Vaikų ir paauglių fiziniam vystymuisi daug įtakos turi jų sveikata, šeimos socialinė padėtis, ugdymo sveikatos aplinka. Paauglystės periodo pradžią, eigą ir trukmę sąlygoja genetinės ir socialinės priežastys, todėl jo trukmė labai individuali. Paauglystės periodas dažnai yra vadinamas „sunki“, „pereinamuoju“, „kritiniu“, „brendimo“. Autorė pabrėžia, kad paauglystės periodas prasideda berniukams 13 – 16 metų, o mergaitėms 12 – 15 metų. Paauglystės metais kinta neuroendokrininiai reguliaciniai mechanizmai, organų ir jų sistemų sandara. Galutinai susiformuoja smegenų žievė, susidaro nauji neurologiniai ir žievės sričių asociaciniai ryšiai. Galvos smegenų žievėje, pagumburyje, pasmegeninėje liaukoje atsiranda mišrių liaukinių nervinių ląstelių. Paaugliui augti ir bręsti didelę įtaką turi šeši pasmegeninės liaukos priekinės dalies gaminami hormonai. Dėl skydliaukės hormonų poveikio gerokai suintensyvėja medžiagų apykaita. Padidėjusi hormonų gamyba skatina kaulų ir lytinių liaukų augimą. Paauglystės periodu intensyviai augant raumenų masei, kuri kasmet padidėja 3 – 4 kartus, ir didėjant raumenų fiziniam aktyvumui, daug įtakos turi antinksčių gaminami gliukokortikoidai, kurie reguliuoja angliavandenių apykaitą.

Vaitkevičius (2005) pažymi, kad augimo tempai paauglystėje mergaitėms paspartėja 12 – ais gyvenimo metais, o berniukų 12- 13 – ais gyvenimo metais. Panašūs yra ir kūno masės augimo tempai. Berniukai auga vidutiniškai dvejais metais ilgiau. Vaiko svorio prieaugio pikai seka paskui ūgio pikus. Šio laikotarpio pradžioje dėl morfologinių ir funkcinių neuroreguliacinių bei humoralinių mechanizmų persitvarkymo laikinai pakinta paauglių organizmo įvairių dalių, organų ir jų sistemų vystymosi tempai. Labai intensyviai auga kojos: didėja pėda, blauzda ir šlaunis. Panašiai auga ir rankos: ilgėja plaštaka, paskui dilbis ir žastas. Vėliau ūgis didėja greičiau augant liemens kaulams. Ilgėja ir plėtėja paauglio galva, labiau atsikiša smakras, ryškėja veido bruožai. Dėl disproporcijos laikinai sutrinka judesių koordinacija. Paauglystės periodu tobulėja įvairių smegenų dalių tarpusavio ryšiai ir veikla, šiuo laikotarpiu ardomi seni nervų sistemos ryšiai ir kuriami nauji, sumažėja centrinės nervų sistemos dirglumas. Nustatyta, kad sportuojančių paauglių ūgis ir kūno masė yra didesnė, platesnė krūtinės ląsta ir kelių sąnariai. Autoriai pastebi pagreitinėjusį žmogaus augimą bei ankstesnį brendimą, kuris vadinamas akceleracija. Tyrimų duomenys rodo, kad šiuolaikiniai paaugliai pagal fizinio išsivystymo

duomenis atitinka dviem metais vyresnių paauglių, gyvenusių šio amžiaus pradžioje. Vyrauja toks paauglių tipas: pečiai šiek tiek praplatėję, krūtinė tapo gerokai platesnė, pailgėjo kojos. Akceleracija paveikė paauglių kūno matmenis, lytinį brendimą bei fizines ypatybes. Šiuolaikiniai paaugliai gerai fiziškai išsivystę, jų kraujo apytakos ir kvėpavimo sistemų funkcinės galimybės yra gerokai mažesnės. Šį požymį specialistai aiškina sumažėjusiu judėjimo aktyvumu. Paauglių kraujo apytakai būdinga tai, kad, esant intensyviai raumenų veiklai, jos adaptacinės galimybės fiziniams krūviams daug mažesnės nei jaunuolių ar suaugusių žmonių. Kraujo apytakos sistema nėra ekonomiška, paaugliai sunkiau toleruoja fizinius krūvius, yra rizika „persitempti“ net ir esant mažiems fiziniams krūviams. Kai fizinis krūvis didinamas pamažu, kraujotakos sistema spėja prisitaikyti ir aprūpinti dirbančiuosius organus krauju. Jei fizinis krūvis paauglystėje didėja per greitai ir tokie krūviai kartojasi dažnai, gali atsirasti patologinių reiškinių.

Paauglių širdies pajėgumas, lyginant su jaunesniais vaikais, padidėja, sumažėja širdies susitraukimų dažnis apie 70 – 80 kartų per minutę. Dėl to paaugliai gali pakelti didesnius fizinius krūvius. Geresnis širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų prisiderinimas prie fizinių krūvių, greičiau paaugliai atsigauna po fizinio krūvio. Kvėpavimas lėtesnis, jo dažnis apie 16 – 18 kartų per minutę, o gyvybinė plaučių talpa apie 3500 cm³ (*Juškelienė, 2003*).

Sveikatos statistikos duomenys rodo vis prastėjančią mokinių sveikatos būklę. Didžiausią dalį sergamumo sudaro kvėpavimo organų ligos, padaugėjo laikysenos sutrikimų mokyklinio amžiaus vaikų grupėse. Per dešimtmetį padidėjo sergamumas nervų sistemos ir jutimo organų ligomis, jungiamojo audinio ir skeleto raumenų ligomis.

Anot *Vaitkevičiaus (2005)* dažniausiai vaikų sveikata nustatoma, atsižvelgiant į kokią nors ligą, rečiau – analizuojant organizmo ir jo sistemų funkcinį pajėgumą: kaip jis atitinka amžių, kaip kinta fiziologiniai rodikliai augant, ar vaikai yra linkę sirgti ūmiomis ligomis, adaptacinės savybės. Sveikų, gerai išsivysčiusių, neturinčių jokių defektų ir funkcinų sutrikimų, pasižyminčių geru organizmo atsparumu, retai sergančių ir priklausančių I sveikatos grupei, mokinių vidutiniškai yra apie 43 proc. Mokinių nesergančių jokia lėtine liga, bet turinčių kokių nors funkcinų organizmo sutrikimų ar kūno defektų, netrukdančių kasdienei veiklai (dažnai sergančių ūminėmis ligomis, persirgusių sunkiomis infekcinėmis ligomis, nutukusių, menko fizinio pajėgumo, sutrikusios regos, netaisyklingos laikysenos, nedarnaus augimo ir t.t), taip pat tų, kuriems gresia rizika susirgti kuria nors liga, yra apie 46,6 proc. Tokie mokiniai priskiriami II sveikatos grupei. Moksleivių, sergančių įvairiomis lėtinėmis ligomis, kurios yra kompensuotos, turinčių fizinių trūkumų, liekamųjų reiškinių po traumų, bet neturinčių ryškių motorinės funkcijos sutrikimų, galinčių normaliai prisitaikyti prie darbinės veiklos ir įvairių gyvenimo sąlygų yra vidutiniškai apie 9,1 proc. Jie priskiriami III sveikatos grupei.

Anot *Juškelienės (2007)* vaiko susirgimų ūmiomis ligomis dažnai yra svarbus imuninio reaktyvumo rodiklis. Vaikai, ūmiomis ligomis (kvėpavimo takų infekcijomis, LOR, infekcinėmis, virškinimo, šlapimo organų ir kitų sistemų ligomis) sergantys keturis ir daugiau kartų per metus, laikomi dažnai sergančiais, jų imuninis reaktyvumas yra prastas. Moksleiviams labai būdingi įvairūs psichosomatiniai negalavimai (galvos skausmas, svaigimas, nervinė įtampa, irzlumas, nemiga, silpnumas, greitas nuovargis, nuovargis iš ryto, širdies plakimas, prastas apetitas). Tokius negalavimus patiria 65,0 proc. moksleivių; 47,4 proc. kartą per savaitę ar dažniau skundžiasi dviem ir daugiau iš aukščiau išvardintų negalavimų.

Skurvydas (2001) išskiria sveikatą silpninančias priežastis: narkotinių medžiagų bei alkoholio vartojimas; per didelis informacijos srautas; susijęs su mokslo ir technologijos pažanga; karai, kurie sukelia žmonėms stresą; miesto gyventojų daugėjimas; technokratinio mąstymo vyravimas; nesveikas maistas; užteršta aplinka; judėjimo stoka.

Lietuvoje, kaip ir kitose šalyse, daugėja turinčių antsvorį ir nutukusių paauglių. Per didelis kūno svoris yra vertinamas kaip vienas svarbiausių rizikos veiksnių labiausiai paplitusioms lėtinėms neinfekcinėms ligoms (hipertonijai, stenokardijai, miokardo infarktui, cukriniam diabetui, stuburo ir sąnarių patologijai ir kt.) atsirasti. Per didelis kūno svoris nuvargina raumenis, per daug apkrauna sąnarius, jie greičiau susidėvi, didesnis krūvis tenka širdžiai bei kitiems vidaus organams. Kūno svoris priklauso nuo genetinių faktorių, todėl polinkis nutukti gali būti paveldimas. Turi reikšmės ir įvairūs medžiagų apykaitos sutrikimai, endokrininės sistemos ligos. Tačiau dažniausios nutukimo priežastys – persivalgymas ir per mažas fizinis aktyvumas. Nutukę paaugliai, kritiškai pradėję save vertinti, vengia kūno kultūros užsiėmimų, nes neretai iš jų bendraamžiai šaiposi, tyčiojasi. Tai labai neigiamai veikia žmogaus asmenybę, savęs vertinimą. Manoma, kad nutukusių vaikų fizinio aktyvumo didinimas yra būtinas kontroliuojant jų svorį (*Proškovienė, 2004*).

Kaip teigia *Žilinskienė (2003)* paplitus pasyviame gyvenimo būdui, pasireiškė ir jo pasekmės. Ištirta, kad paauglių organizmas labai sunkiai pakelia nejudrumą, todėl ypač paplito širdies ir kraujagyslių sistemos ligos. Joms atsirasti, be tokių veiksnių, kaip nervinis išsekimas, per didelis svoris, rūkymas, nemažai įtakos turi nepakankamas fizinis aktyvumas, kurį sąlygoja ne tiek laisvo laiko stoka, kiek nenoras fiziškais sportuoti. Dėl paplitusių pasyvių laisvalaikio formų mokiniams gresia hipokinezės pasekmės: nuovargis, sumažėjęs, ypač pavasarį, darbingumas. Sutrikus augančio organizmo funkcijų reguliavimo mechanizmui, sulėtėjus kai kuriems judėjimo įgūdžiams, moralinių ir valios savybių formavimuisi dėl nepakankamo fizinio aktyvumo sulėtėja harmoningas paauglių vystymasis. Atsiranda kūno sudėjimo ir laikysenos

trūkumai. Atsiranda dėl to, kad pirmiausia neatitinka organizmo augimo tempai ir sąlygos, kuriomis jie vystosi.

Viena pagrindinių mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos problemų yra kūno laikysenos sutrikimai. Šio sutrikimo didėjimo tendencija siejama su per mažu fiziniu aktyvumu, dideliais statiniais krūviais kaulų ir raumenų sistemai. Išsivysto skoliozė, kurios pagrindinis požymis yra šonkaulinė kuprelė, nustatoma net 16 proc. mokinių taip pat asimetrinės laikysenos, kuri pasireiškia talijos trikampių, menčių, pečių juostos asimetrija, yra apie pusė vaikų. Manoma, kad koreguoti laikysenos sutrikimus paauglystėje yra pakankamai sunku arba net neįmanoma, dėl pakankamai sukaulėjusio stuburo. Netaisyklinga kūno laikysena – vienas labiausiai paplitusių vaikų kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų: 25-30 proc. Lietuvos moksleivių diagnozuojama ydinga laikysena, 6-8 proc. – skoliozė. Statistikos duomenys rodo, kad laikysenos sutrikimų daugėja, jų amžius „jaunėja“. Netaisyklingą laikyseną įprasta laikyti „mokykline“ liga. Ji dažniausiai nustatoma 11-15 metų paaugliams, kai yra jau pakankamai ryški. Laikysenos pablogėjimas tiesiogiai priklauso nuo statinio krūvio dydžio, t.y. nejudrių užsiėmimų kiekio ir trukmės. Esamas mokymosi režimas neigiamai veikia moksleivių fizinį išsivystymą ir funkcinę organizmo būklę. Jie pabrėžia, kad didžiąją gyvenimo dalį vaikai praleidžia sėdėdami mokykloje, ruošdami pamokas, žiūrėdami televizorių. Autorių manymu, statinė įtampa blogina mikrocirkuliaciją, hemodinamiką, nervinių procesų aktyvumą bei vegetacinių funkcijų reguliaciją (*Juškelienė, Dailidienė, 1999*).

Armonienė (2007) nurodo, kad ypač didelis šuolis pastebimas 2000 – 2002 metais. Profilaktinių patikrinimų duomenys rodo laikysenos sutrikimų didėjimo tendenciją. Daugėja mokinių, turinčių širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų. Į pagrindinę kūno kultūros grupę 2005 – 2006 m.m. buvo priskirti 64 proc. mokinių, 29 proc. priskirti į parengiamąją grupę, 3,6 proc. mokinių paskirti į specialiąją medicininę kūno kultūros grupę. 42,8 proc. susirgimų sudarė kaulų ir raumenų sistemos sutrikimai ar ligos: tai laikysenos sutrikimai, krūtinės ląstos deformacijos, plokščiapadystė, skoliozės. Moksleivių laikysenos sutrikimų skaičius siejamas su nepakankamu fiziniu aktyvumu, dideliais statiniais krūviais kaulų – raumenų sistemai dėl to, kad ilgą laiką tenka sėdėti mokantis, asimetrinė ar ydinga laikysena laikoma „mokykline patologija“. Tarp ligų vyrauja sinusinio ritmo sutrikimų, mineralinio vožtuvo prolapsas (MVP), širdies ūžesių ir kitų ligų diagnozės. Aukštesniųjų klasių mokiniams būdingi įvairūs psichosomatiniai negalavimai: galvos skausmas, nervinė įtampa, nuovargis iš ryto, dažnesnis širdies plakimas, prastas apetitas. Kasdien arba nors kartą per savaitę tokius negalavimus patiria apie 65 proc. mokinių.

2.Skyrius. MOKSLEIVIŲ POŽIŪRIO Į FIZINĮ AKTYVUMĄ IR SVEIKATĄ REZULTATŲ LYGINAMOJI

2.1 Tyrimo metodika

Darbe buvo taikyti šie tyrimo metodai:

- **Anketinė apklausa**
- **Matematinė statistika**

Anketinės apklausos būdu nustatytas Šiaulių bendrojo lavinimo mokyklų mokinių fizinio aktyvumo, jo būdų ir formų, fizinį aktyvumą skatinančių veiksnių ir požiūrio į savo sveikatą pokyčiai per 2007 – 2009 mokslo metus.

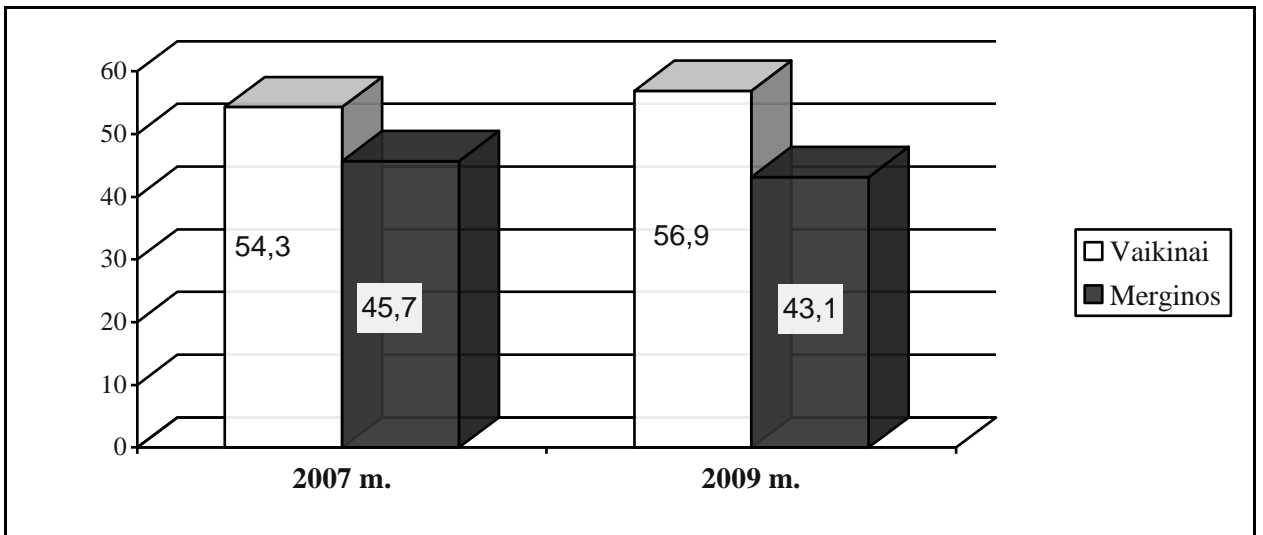
Anketą sudarė socialinių – demografinių kintamųjų blokas (duomenys apie moksleivių lytį, klasę, trimestro įvertinimą) ir pagrindinė dalis – diagnostinių kintamųjų blokas. Ši bloką sudarė sveikatos, fizinio aktyvumo ugdymo formos, būdai, laisvalaikio praleidimo formos, kūno kultūros pamokų vertinimo, fizinio išsivystymo duomenų skalės. Skalę sudarė 25 klausimai, iš jų 16 uždaro tipo ir 9 – atviro tipo klausimai. Anketą sudarė darbo autorė, nagrinėjant literatūros šaltinius apie moksleivių fizinį aktyvumą, jų sveikatos ypatumus, (*žr. 1 priedas*).

Matematinės statistikos metodai. Tyrimo rezultatams apdoroti taikyta kompiuterinė SPSS 11,5 for Windows programa. Duomenims įvertinti buvo skaičiuojami dažniai išreikšti procentais, aritmetinis vidurkis ir procentų skirtumo patikimumas.

2.2. Respondentai

2007 metais tyrime dalyvavo 81 mokinys iš bendrojo lavinimo mokyklų: Šiaulių Rėkyvos pagrindinės mokyklos, Lieporių vidurinės mokyklos ir Didždvario gimnazijos. Tyrime dalyvavo 44 berniukai ir 37 mergaitės. Tyrimas buvo atliekamas 8-11 klasėse.

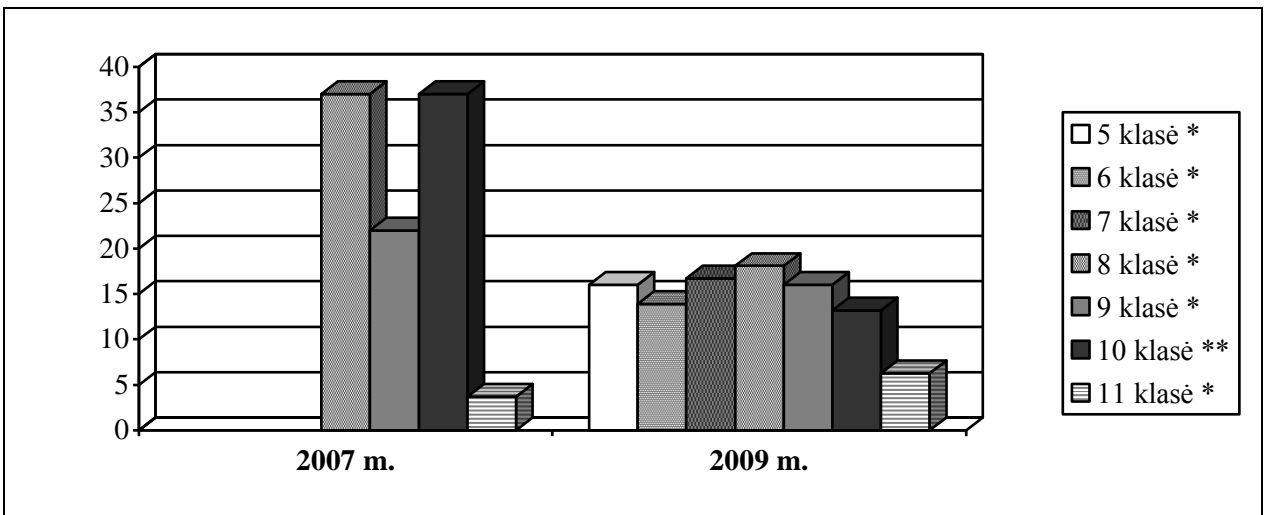
2009 metais tyrime dalyvavo 144 mokiniai iš Šiaulių Rėkyvos pagrindinės ir Lieporių gimnazijos. Tyrimas buvo atliktas 5 – 11 klasėse.



Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

1 pav. Mokinių lytis, proc.

Daugiau kaip pusė (54,3 proc. ir 56,9 proc.) 2007 – 2009 mokslo metais anketinėje apklausoje dalyvavusių respondentų buvo vaikinai (1 pav.).



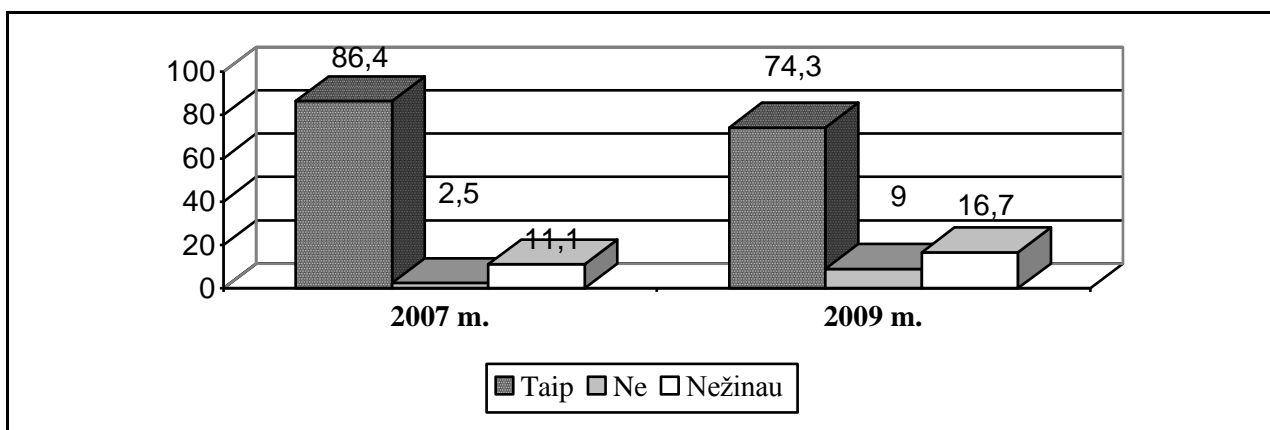
Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, kur * - $p > 0.05$, ** $p < 0.05$.

2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal klases, proc.

2 paveikslėlyje pateikiamas respondentų pasiskirstymas pagal klases. Antraisiais tyrimo metais pastebimas statistiškai patikimas sumažėjimas (23,8 proc.) tarp tiriamųjų, besimokančių 10 klasėje ($p < 0.05$). 2007 metais anketinėje apklausoje dalyvavo 8 – 11 klasės mokiniai. Dauguma respondentų (74 proc.) dalyvavusių tyrime buvo iš aštuntų ir dešimtų klasių. 9 klasės respondentų buvo kiek mažiau (22,2 proc.). 2009 tyrimo metais į anketinę apklausą buvo įtraukti ir žemesniųjų 5 – 7 klasių mokiniai, kurie sudarė (46,6 proc.) tiriamųjų. Respondentų skaičius klasėse pasiskirstė panašiai tolygiai apie 16 proc. Vienuoliktų klasių moksleiviai kaip ir 2007 metais anketinio tyrimo metu sudarė mažumą.

2.3. Moksleivių fizinio aktyvumo tyrimo rezultatai

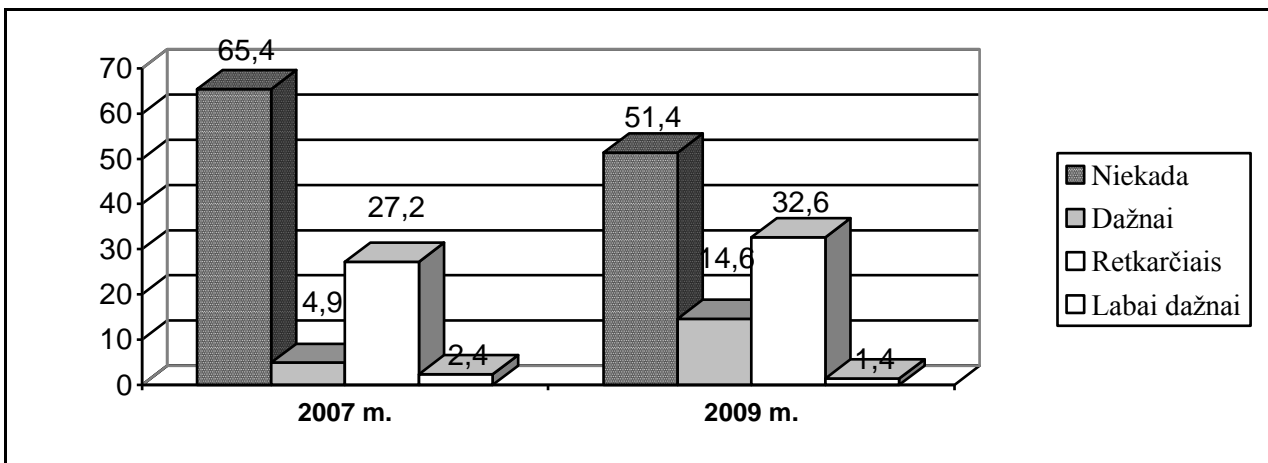
Respondentų atsakymai į anketoje pateiktus klausimus leido surinkti ir palyginti dviejų 2007 – 2009 metų tyrimo duomenis, įvertinti ir nustatyti tiriamųjų požiūrį į fizinį aktyvumą kaip sveikatą stiprinantį veiksnį. Tyrimo duomenys leido nustatyti moksleivių fizinio aktyvumo būdus ir formas jų kasdieninėje veikloje.



Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

3 pav. Respondentų nuomonė ar kūno kultūra ir sportas gali pakeisti žmogaus gyvenamosios sąlygas, žmogus tampa sveikesnis, proc.

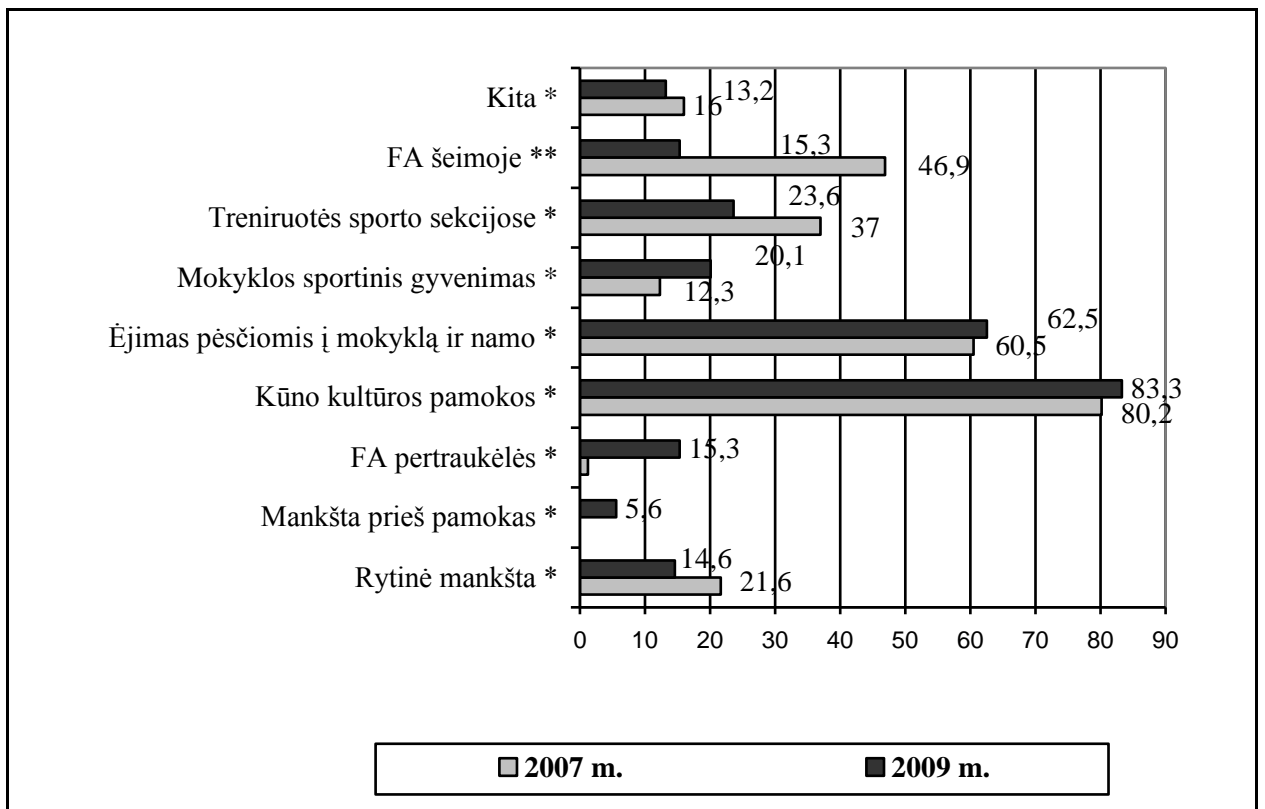
Galime daryti išvadą, kad respondentai pritaria teiginiui, jog kūno kultūra ir sportas gali pakeisti žmogaus gyvenamosios sąlygas ir žmogus tampa sveikesnis (3 pav.). Šiam teiginiui 2007 tyrimo metais pritarė net (86,4 proc.) mokinių. Keli procentai mokinių manė priešingai, jog kūno kultūra ir sportas neturi įtakos žmogaus gyvenamosios sąlygoms, o (11,1 proc.) mokinių savo nuomonės nepateikė, atsakydami į klausimą „nežinau“. 2009 metais (12,1 proc.) išaugo mokinių skaičius nepritariančių ir nepanorusių nurodyti savo nuomonės į pateiktą teiginį.



Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

4 pav. Kaip dažnai moksleiviai kreipia dėmesį į bendraamžių replikas dėl užduoties neatlikimo kūno kultūros pamokose, proc.

Pirmaisiais tyrimo metais net (65,4 proc.) respondentų nurodė, jog niekada nekreipia dėmesio į bendraamžių replikas dėl užduoties neatlikimo kūno kultūros pamokose (4 pav.), retkarčiais dėmesį į bendraamžių replikas kreipė beveik trečdalis mokinių. Keli procentai moksleivių nurodė, jog jiems tenka dažnai ar labai dažnai kreipti dėmesį į bendraamžių replikas. Lyginant tyrimo duomenis paaiškėjo, kad 2009 metais moksleiviams dažniau teko girdėti bendraamžių replikas kūno kultūros pamokose. Per du mokslo metus niekada nekreipiančių dėmesio į replikas mokinių skaičius sumažėjo (14 proc.). Net (47,2 proc.) moksleivių pažymėjo, kad kūno kultūros pamokose juos bendraamžiai replikuoja retkarčiais arba dažnai.



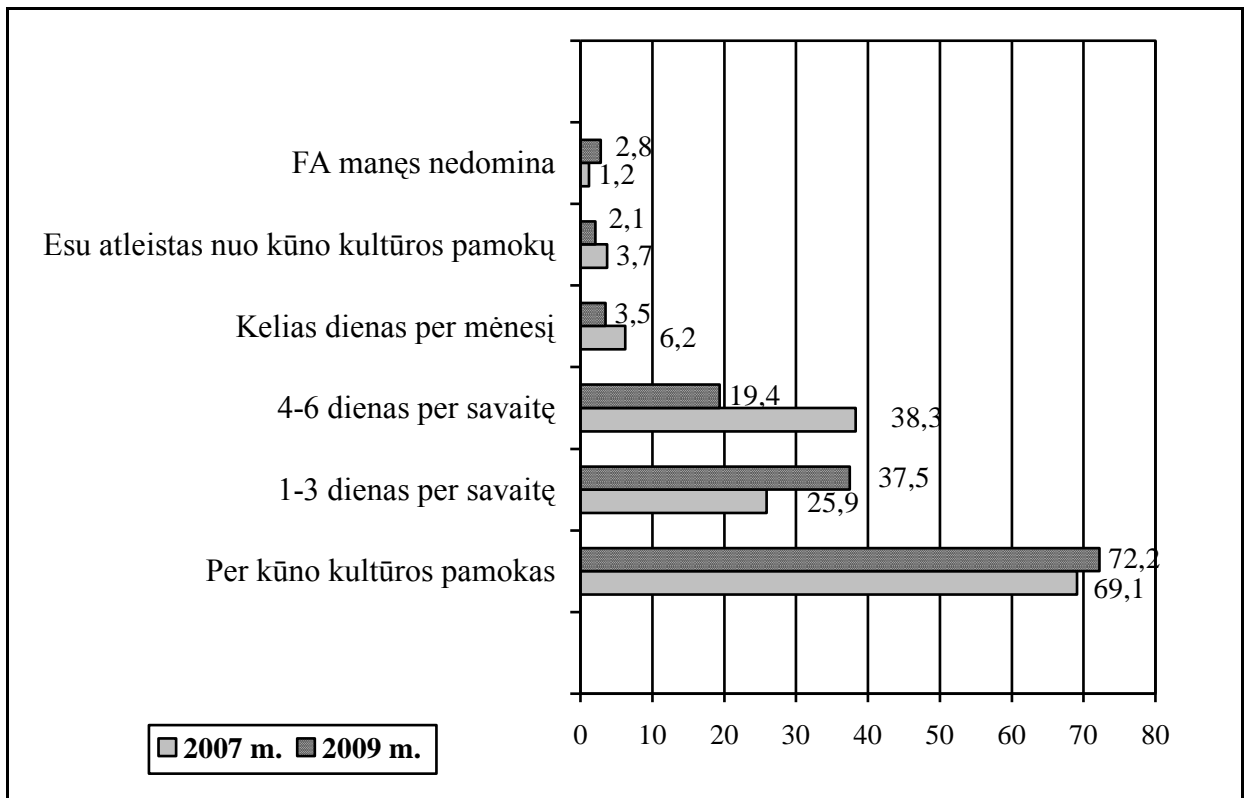
Pastaba. Procentų skirtumų patikimumas, kur * $p > 0.05$, ** $p < 0.01$

5 pav. Moksleivių fizinis aktyvumas kasdieniniame gyvenime, proc.

5 paveiksle pateikiamas moksleivių fizinis aktyvumas jų kasdieninėje veikloje. Tyrimo rezultatai parodė, kad moksleiviai fiziniu aktyvumu dažniausiai užsiima kūno kultūros pamokose ir eidami pėsčiomis į mokyklą ir namo. 2007 metais moksleivių fizinis aktyvumas buvo dažniau pastebimas jų šeimose, net (46,9 proc.) teigė, kad jų šeimos propaguoja aktyvų fizinį poilsį. Antraisiais tyrimo metais šis rodiklis sumažėjo trečdaliu, galime daryti prielaidą, kad kasmet moksleivių šeimos tampa fiziškai pasyvesnės ($p < 0.01$). Palyginus tyrimo rezultatus nustatyta, kad 2007 metais respondentai dažniau atlikdavo rytinę mankštą (21,6 proc.) ir treniruotes sporto sekcijose (37 proc.). 2009 metais atliekančių rytinę mankštą moksleivių skaičius sumažėjo (7 proc.), o besitreniruojančių sporto sekcijose (13,4 proc.).

Kaip teigia *Muliarčikas (2003)* pagrindinė mankštos nedarymo priežastis – tai laiko stoka ir tingėjimas. Moksleiviai nurodo, kad jų pasyvumo šaltinis yra finansinės išlaidos, t.y. mokomi sporto klubai ir būreliai.

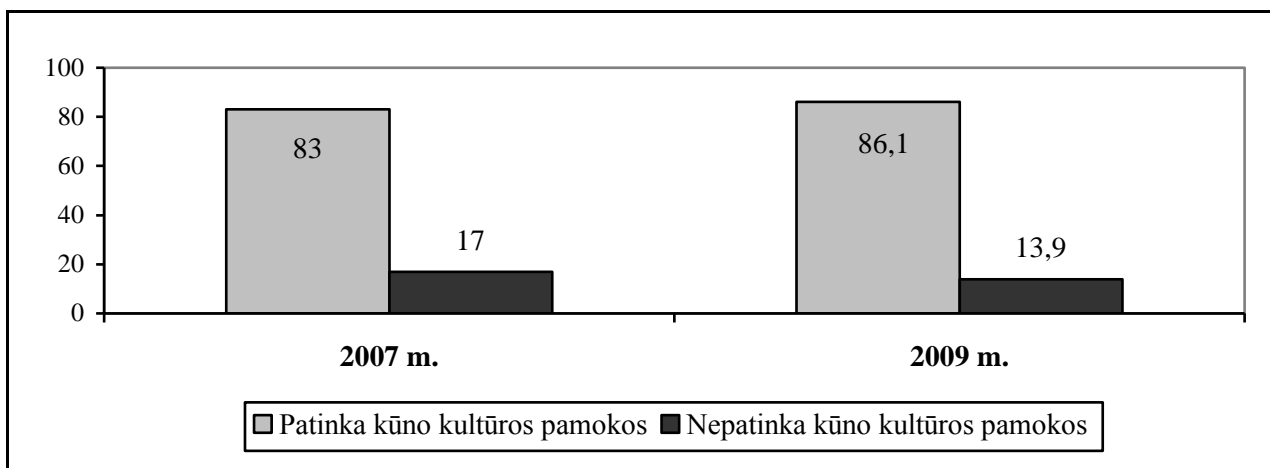
Antrųjų tyrimo metų rezultatai parodė, kad išaugo moksleivių domėjimasis mokyklos sportiniu gyvenimu ir atliekančių mankštą prieš pamokas.



Pastaba. Procentų skirtumo reikšmingumas, $p > 0.05$.

6 pav. Kaip dažnai respondentai užsiima sportu, proc.

Pirmaisiais tyrimo metais respondentai nurodė, kad dažniausiai jie sportu užsiimdavo kūno kultūros pamokose ir 4 – 6 dienas per savaitę (6 pav.). 2009 metais užsiimančių sportu 4 – 6 dienas per savaitę moksleivių skaičius sumažėjo net (18,9 proc.), tačiau moksleivių, kurie sportuoja 1 – 3 dienas per savaitę skaičius išaugo (11,6 proc.).



Pastaba. Procentų skirtumo reikšmingumas, $p > 0.05$.

7 pav. Ar mokiniams patinka kūno kultūros pamokos, proc.

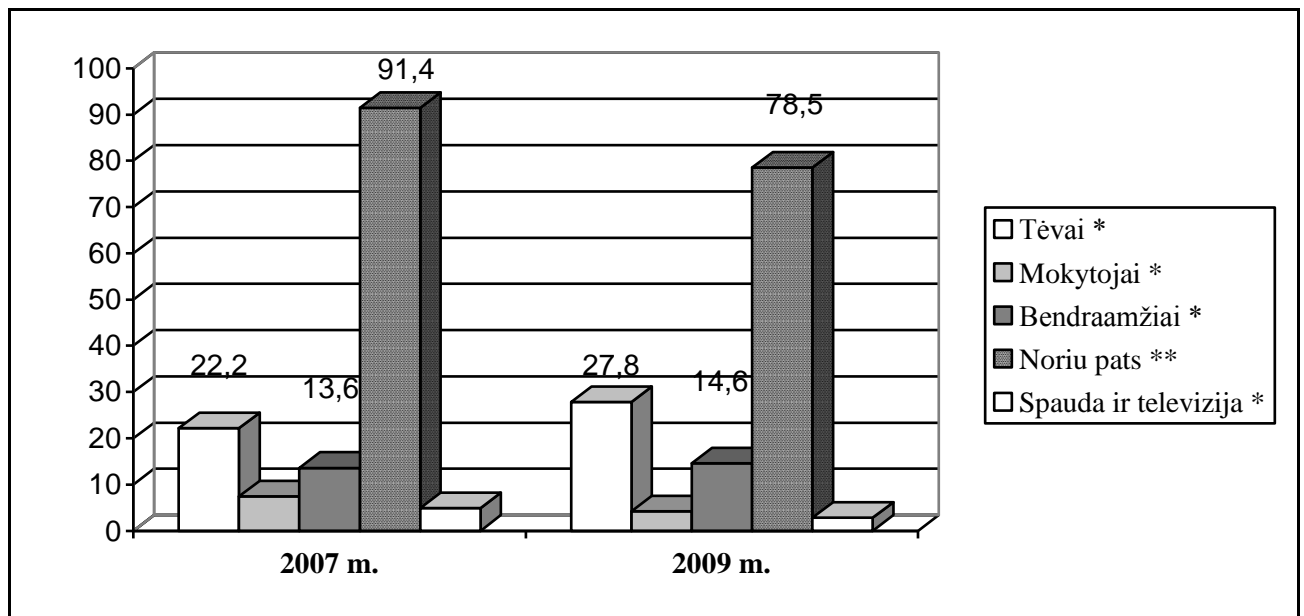
Į pateiktą moksleiviams klausimą: ar jiems patinka kūno kultūros pamokos (7 pav.), didžioji dalis apklaustų moksleivių tiek 2007, tiek 2009 tyrimo metais teigė, jog kūno kultūros pamokos jiems patinka. Šie duomenys 2009 metais išaugo (3,1 proc.) ir tik nedidelė dalis moksleivių nurodė, kad kūno kultūros pamokos jiems nepatinka.

1 lentelė

Veiksniai įtakoiantys moksleivių nepasitenkinimą kūno kultūros pamokomis

Veiksniai	
2007 m.	2009 m.
Nepatinka kūno kultūros mokytoja	Per sunkūs pratimai
Neįdomios kūno kultūros pamokos	Neįdomios kūno kultūros pamokos
Nemėgstu sportuoti	Nepatinka kūno kultūros mokytoja
Pavargstu	Dėl sporto salės higieninės būklės
Sportuoju kitur	Man nuobodu
Nepatinka kūno kultūros pamokos dėl nepalankaus tvarkaraščio	Ši pamoka nėra reikalinga
Man nuobodu	Nemėgstu sportuoti

2007 tyrimo metais (17 proc.) moksleivių, kurie atskleidė savo nepasitenkinimą kūno kultūros pamokomis (1 lentelė) nurodė, kad jiems nepatinka kūno kultūros mokytojos. Moksleiviai pažymi, kad jiems tenka klausytis įžeidžiančių replikų, dažnai mokytojai būna pikti ir jų pamokos būna neįdomios. Respondentai nurodė, kad nemėgsta sportuoti ir pavargsta kūno kultūros pamokose. Vos keli moksleiviai atskleidė, kad jiems nepalankus pamokų tvarkaraštis, bei nuobodžios kūno kultūros pamokos. 2009 tyrimo metais moksleiviai nurodė, kad jų nepasitenkinimą kūno kultūros pamokomis labiausiai įtakoja mokytojos parenkami per sunkūs pratimai, moksleiviams neįdomios kūno kultūros pamokos. Sumažėjo moksleivių teigiančių, kad jiems nepatinka kūno kultūros mokytojai. Respondentai pažymi, kad prasta salės higieninė būklė, inventorius trūkumas įtakoja mokinių nepasitenkinimą kūno kultūros pamokomis ir sportu.



Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, kur * $p > 0.05$, ** $p < 0.05$.

8 pav. Kas skatina moksleivius būti fiziškai aktyviais, proc.

8 paveiksle pateikiama kas skatina moksleivių fizinį aktyvumą. Daugelis respondentų 2007 metais nurodė, kad jų skatinti būti fiziškai aktyviais nereikia net (91, 4 proc.) moksleivių

sportavo savo noru. 2009 tyrimo metais savo noru besportuojančių moksleivių skaičius sumažėjo (12,9 proc.) ($p < 0.05$). Vis dažniau moksleiviai nurodo, kad jų apsisprendimus sportuoti įtakoja šeima, šių respondentų skaičius 2009 metais išaugo (5,6 proc.).

Kaip teigia daugelis autorių *Volbekienė (2004)*, *Stasiulis (2006)* mokinių fizinį aktyvumą įtakoja tokie veiksniai kaip: tėvų požiūris į fizinį aktyvumą ir aktyvus jų laisvalaikis, draugų požiūris, mokytojų informacijos pateikimas apie fizinio aktyvumo naudą organizmui, televizija ir daugelis kt.

2007 - 2009 metų tyrimo rezultatai atskleidė, kad moksleivių fizinio aktyvumo skatinimui mažiausiai įtakos turi mokytojai ir televizija, nes yra mažai jų informuojami apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai.

Veiksniai, kurie turėtų įtakos moksleivių susidomėjimui sportu, proc.

Veiksniai	Padidintų 2007 m.	Padidintų 2009 m.	p	Sumažintų 2007 m.	Sumažintų 2009 m.	p
Daugiau kūno kultūros pamokų	50,6 %	50,7 %	p > 0.05	7,4 %	13,9 %	p > 0.05
Įdomesnės kūno kultūros pamokos	76,5 %	68,8 %		0 %	2,1 %	
Laisvai pasirenkamas krūvis pamokoje	45,7 %	46,5 %		4,9 %	13,9 %	
Geresnė sporto salės higieninė būklė	72,8 %	66 %		0 %	0 %	
Daugiau žaidimo aikštelių prie namų	43,2 %	37,5 %		1,2 %	4,9 %	
Daugiau masinių renginių visai šeimai	17,3 %	18,8 %		2,5 %	13,2 %	
Daugiau pramogų centrų ir poilsio vietų	60,5 %	44,4 %		1,2 %	4,2 %	
Daugiau informacijos apie fizinio aktyvumo naudą organizmui	34,6 %	40,3 %		2,5 %	5,6 %	

Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

2 lentelėje pateikiama kas paskatintų moksleivių susidomėjimą sportu. 2007 - 2009 metais moksleiviai nurodė, kad jų susidomėjimą sportu padidintų įdomesnės kūno kultūros pamokos, šį veiksnių pirmaisiais tyrimo metais nurodė net (76,5 proc.) ir (68,8 proc.) antraisiais tyrimo metais. 2007 metais respondentai išskyrė, kad geresnė sporto salės higieninė būklė taip pat padidintų jų susidomėjimą sportu, teigiančiųjų buvo (72,8 proc.). 2009 metais šis skaičius sumažėjo (6,8 proc.). 2007 metais, manančių, kad susidomėjimą sportu padidintų didesnis pramogų centrų ir poilsio vietų skaičius buvo (60,5 proc.). 2009 tyrimo metais pritariančiųjų

skaičius sumažėjo (16,5 proc.). Tyrimo rezultatai atskleidė, kad pusė respondentų tiek 2007, tiek 2009 tyrimo metais, nurodė, kad didesnis kūno kultūros pamokų skaičius keltų susidomėjimą sportu. Pirmaisiais tyrimo metais (7,4 proc.), o antraisiais tyrimo metais net (13,9 proc.) moksleivių nurodė prieštarinę nuomonę, kad susidomėjimą sportu labiausiai sumažintų didesnis kūno kultūros pamokų skaičius. Kaip veiksnį sumažinantį susidomėjimą sportu respondentai 2007 metais įvardino laisvai pasirenkamą krūvį pamokoje (4,9 proc.) ir net (13,9 proc.) moksleivių 2009 metais. Pirmaisiais tyrimo metais tas pats procentas moksleivių (2,5 proc.) nurodė, kad susidomėjimą sumažintų ir didesnis masinių renginių visai šeimai skaičius, bei informacija apie fizinio aktyvumo naudą organizmui. 2009 metais šie rodikliai išaugo ir net (15,7 proc.) respondentų nurodė, kad ne tik nepageidautų masinių renginių, bet informacijos apie fizinio aktyvumo naudą.

Kaip teigia *Kardelis (1988)*, *Armonienė (1998)* formuojant teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą daug įtakos turi biologiniai, socialiniai ir pedagoginiai veiksniai, kurie daro moksleiviams nemažą įtaką jų požiūriui ir elgesiui. Judėjimo kultūra priklauso nuo mokinių pasirengimo, žinių, mokėjimų ir įgūdžių. Domėjimasis kūno kultūra, teigiamas požiūris į sveikatą formuoja fiziškai aktyvaus gyvenimo stiliaus prioritetą.

3 lentelė

Kuo naudingas moksleiviams fizinis aktyvumas, proc.

Veiksniai	2007 m. %	2009 m. %	Procentų skirtumo patikimumas, p
Gerėja savijauta	71,6	70,8	P > 0.05
Realizuoju savo galimybes	30,9	25	
Gerėja išvaizda	48,1	47,9	
Tampu stipresnis	70,4	59,7	
Jaučiu malonumą	43,2	33,3	
Jaučiuosi laiminga (as)	28,4	30,6	
Įgyju naujų įgūdžių	51,9	49,3	
Jokios naudos	1,2	6,9	

Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

Analizuojant gautus 2007 – 2009 metų tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad moksleiviai kaip pagrindinius fizinio aktyvumo naudingumo organizmui veiksnius išskyrė (3 lentelė) gerėjančią savijautą apie (70 proc.) ir tapimą stipresniu. Respondentų nuomone šie veiksniai yra naudingiausi jų organizmui ir sveikatai. Beveik pusė respondentų išskyrė naudą naujų įgūdžių įgijimui ir nepamiršo naudos savo išvaizdai. 2007 metais mažiau nei pusė (43,2 proc.) moksleivių teigė, kad fizinio aktyvumo dėka jie jaučia malonumą ir kiek mažiau (33,3proc.) moksleivių pritarė 2009 metais. Fizinio aktyvumo dėka moksleiviai gali realizuoti savo galimybes ir jaučiasi laimingi. Palyginus tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad 2009 metais keliais procentais išaugo moksleivių skaičius manančių, kad fizinis aktyvumas neturi jokios naudos bei nesidominčių fizinio aktyvumo nauda jų organizmui.

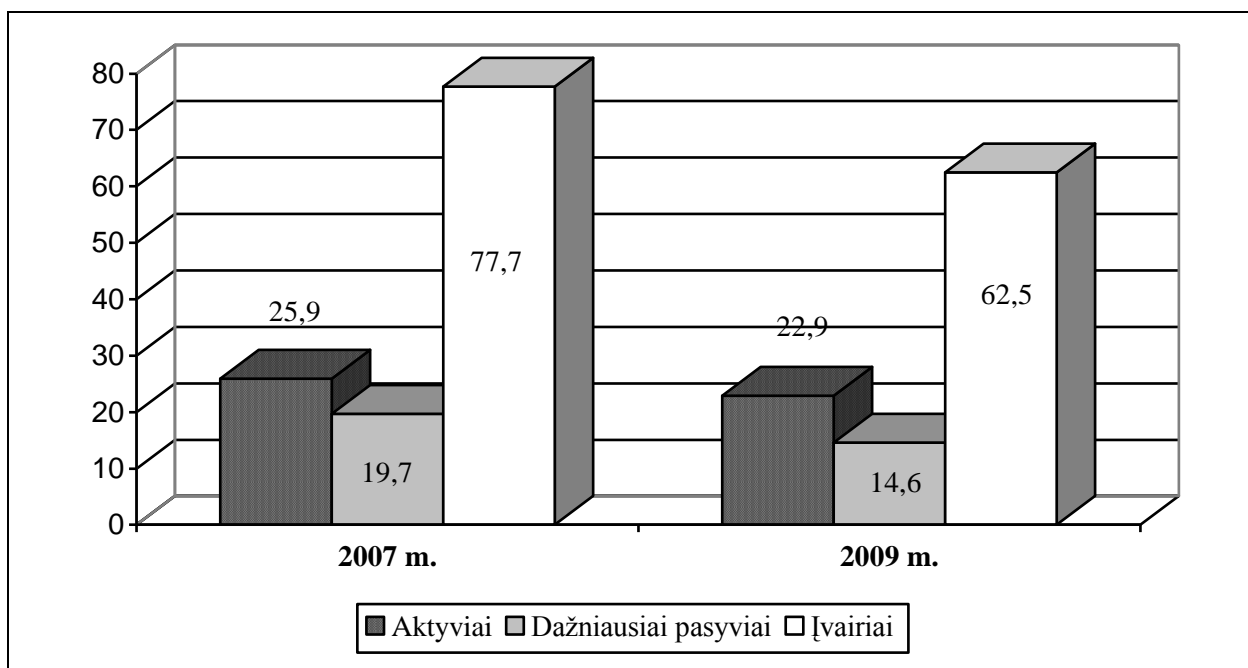
4 lentelė

Respondentų skirti įvertinimo balai aktyviam fiziniam poilsiui ir kūno kultūros pamokoms, proc.

	2007 metai			2009 metai		
	10- 8 balai	7 –5 balai	4 – 0 balų	10-8 balų	7-5 balai	4-0 balų
Aktyvus fizinis poilsis	54,4 %	35,8 %	9,9 %	52,1 %	29,8 %	18,1 %
Kūno kultūros pamokos	58,1 %	28,4 %	13,6 %	66 %	19,4 %	14,6 %
Sportas	-	-	-	66,6 %	21,5 %	11,8 %
Mankšta	-	-	-	46,5 %	22,3 %	31,4 %

Daugiau nei pusė respondentų pirmaisiais tyrimo metais kūno kultūros pamokoms ir aktyviam fiziniam poilsiui dažniausiai skyrė aukščiausius 10 – 8 balus, tačiau didesnė dalis respondentų skyrė po 10 balų (4 lentelė). 7 – 5 balus daugiau nei trečdalis apklaustųjų skyrė

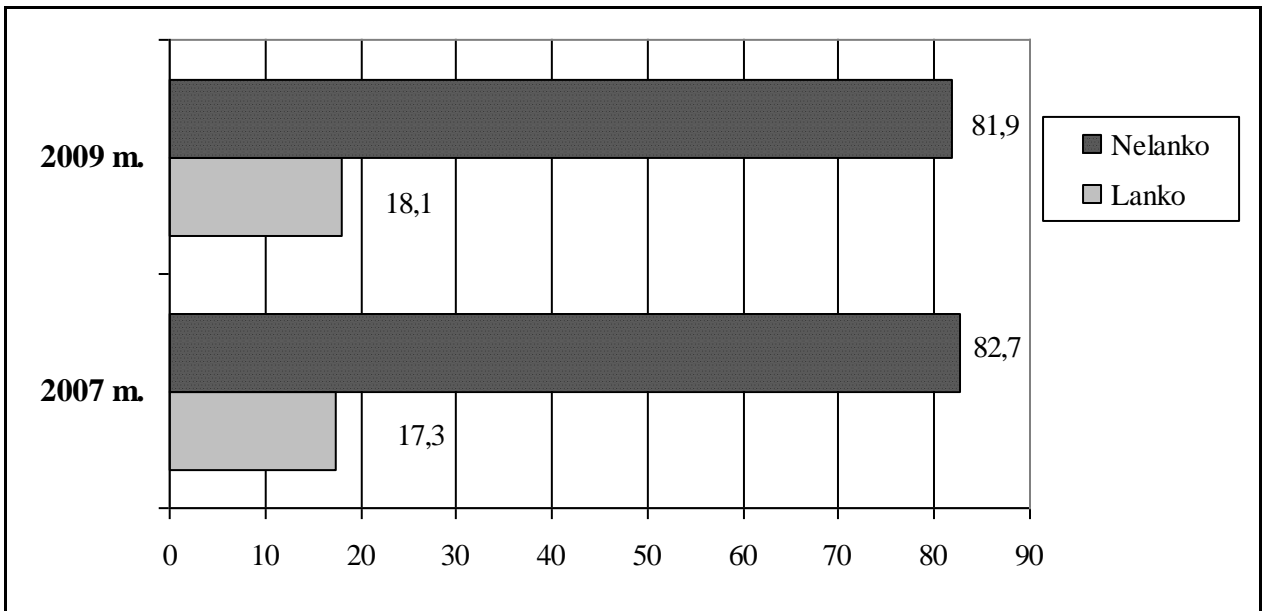
aktyviam fiziniam poilsiui. Dažniau moksleiviai 4 – 0 balų skyrė kūno kultūros pamokoms ir tik nedidelė dalis (9,9 proc.) apklaustųjų šiuos balus skyrė aktyviam fiziniam poilsiui. 2009 metais (66 proc.) moksleivių 10 – 8 balus dažniau skyrė kūno kultūros pamokoms ir sportui. 7 – 5 balus kaip ir 2007 metais moksleiviai skyrė aktyviam fiziniam poilsiui. Trečdalis moksleivių 4 – 0 balų skyrė mankštai.



Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

9 pav. Moksleivių šeimų laisvalaikio praleidimo būdai, proc.

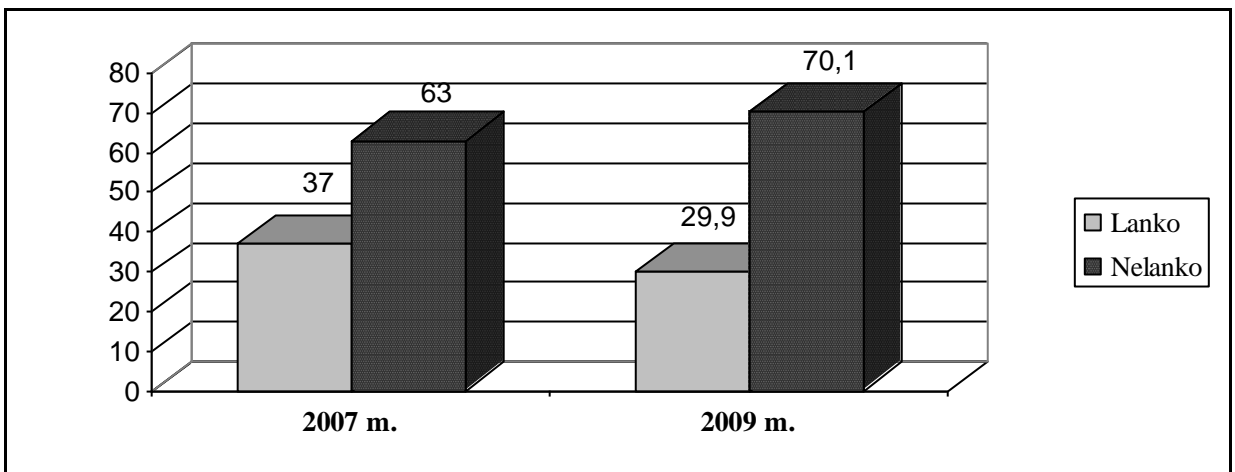
Pirmaisiais tyrimo metais didelė dalis respondentų (77,7 proc.) teigė, kad su šeima laisvalaikį praleidžia įvairiai (9 pav.), būna ir aktyvių, ir pasyvių laisvalaikio praleidimo formų. Palyginus gautus tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad antraisiais tyrimo metais įvairiai savo laisvalaikius leidžiančių šeimų skaičius sumažėjo (15,2 proc.). Aktyvius laisvalaikio praleidimo būdus 2007 – 2009 tyrimo metais rinkosi beveik ketvirtadalis respondentų šeimų. 2009 metais (5,1 proc.) sumažėjo moksleivių teigiančių, kad jų šeimos laisvalaikius dažniausiai praleidžia pasyviai, 2007 metais teigiančiųjų buvo (19,7 proc.). Antraisiais tyrimo metais pastebimas rodiklių sumažėjimas, tai galime sieti su tuo, kad vis rečiau moksleiviai savo laisvalaikius leidžia kartu su šeima.



Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

10 pav. Moksleivių lankančių sporto būrelius mokykloje, proc.

Tyrimo rezultatai 2007 – 2009 metais parodė, kad daugiau nei (80 proc.) moksleivių sporto būrelių, kuriuos jiems siūlo bendrojo lavinimo mokyklos nelankė (10 pav.). Lankančiųjų sporto būrelius mokykloje nedidelė dalis apie (18 proc.) moksleivių. Moksleiviai nenoriai sportuoja, nes mokyklos sporto bazė gali pasiūlyti tik nedidelę dalį sporto šakų: dažniausiai futbolą, krepšinį ir tinklinį.

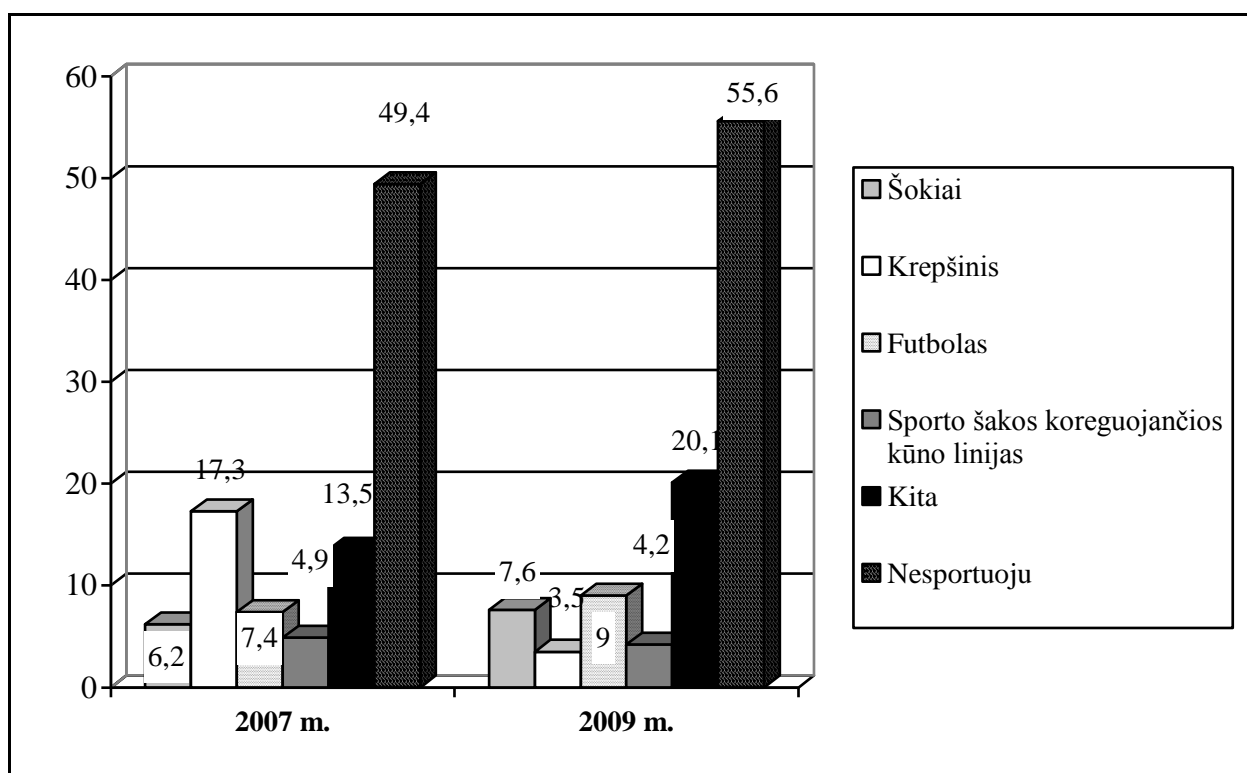


Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

11 pav. Moksleivių lankančių treniruotes sporto mokykloje, proc.

2007 metais dauguma respondentų (63 proc.) nurodė, kad treniruočių sporto mokykloje nelankė (11 pav.), o lankančiųjų buvo tik trečdalis moksleivių. Palyginus gautus tyrimo rezultatus paaikškėjo, kad 2009 metais (6,9 proc.) išaugo moksleivių skaičius, kurie treniruočių sporto sekcijose nelankė.

Kaip teigia *Ivaškiene (2004)* abejingumą sportui bei kūno kultūrai, lemia daugybė veiksnių: technikos pažanga, hipodinamija, prastos materialinės, ekonominės sąlygos.



Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

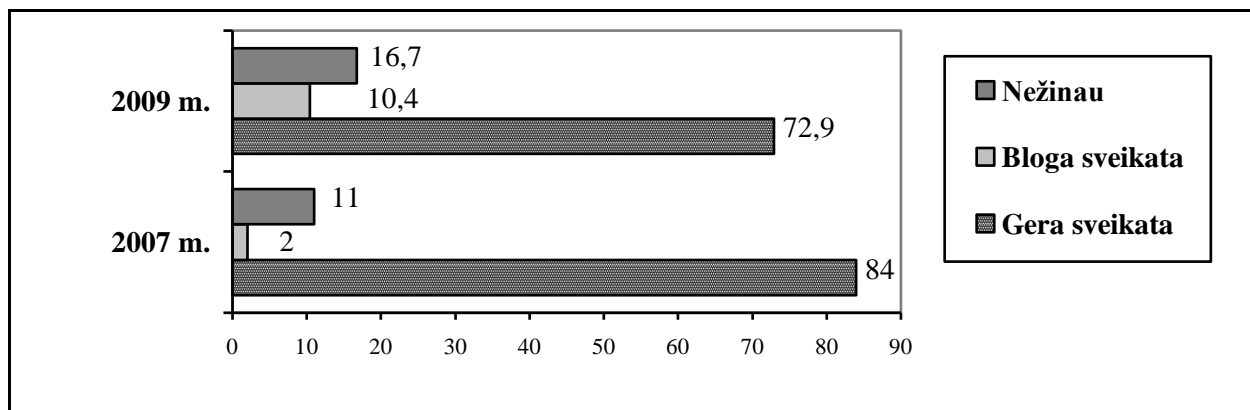
12 pav. Moksleivių sportuojamos sporto šakos, proc.

12 paveiksle pateikiamos moksleivių sportuojamos sporto šakos. 2007 mokslo metais respondentai rinkosi tokias sporto šakas: krepšinį, futbolą ir kitas sporto šakas. Kitomis sporto šakomis moksleiviai įvardino: regbį, buriavimą, imtynes, bokso, jodimą. Nedidelė dalis moksleivių rinkosi sporto šakas, kurios koreguoja kūno formas ir linijas - kultūrizmą, aerobiką, fitness. Beveik pusė (49,4 proc.) apklaustų respondentų nurodė, jog jie nesportuoja. 2009 metais

keliais procentais išaugo nesportuojančių mokinių skaičius. (13,8 proc.) sumažėjo respondentų sportuojančių krepšinių, mūsų nuomone tam įtakos galėjo turėti krepšinio aikštelių mažėjimas ir jų vietoje įrenginėjamos mašinų stovėjimo aikštelės. (6,5 proc.) išaugo moksleivių skaičius, kurie sportuoti renkasi kitas sporto šakas: plaukimą, buriavimą, regbį.

2.4. Moksleivių požiūrio į savo sveikatą tyrimo rezultatai

2007 – 2009 metų tyrimo duomenys leido palyginti kaip pasikeitė respondentų nuomonė apie savo sveikatą ir jos esamą būklę, kiek pamokų praleido dėl ligos ir kokiomis ligomis jie sirgo. Kaip suvokia sveikatą ir kiek ją brangina.

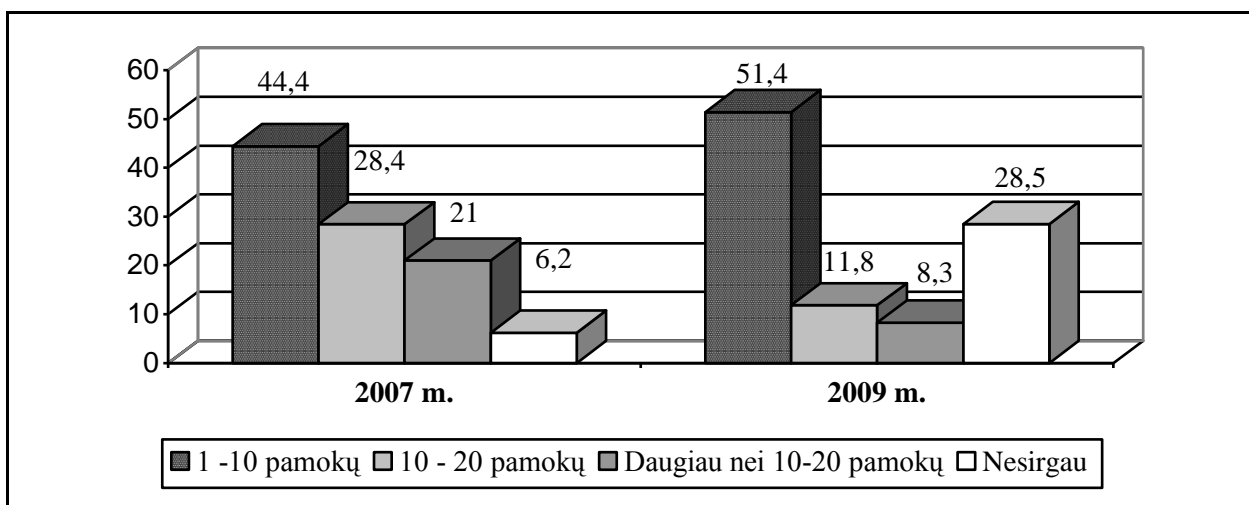


Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

13 pav. Moksleivių savo sveikatos įvertinimas, proc.

2007 tyrimo metais didžioji dalis respondentų (84 proc.) savo sveikata nesiskundė ir įvertino ją kaip gerą (13 pav.). Bloga sveikata skundėsi, tik keli procentai moksleivių. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 2009 metais pasikeitė moksleivių požiūris į savo sveikatą, moksleiviai susirūpino savo sveikata ir jos esamą būklę ėmė vertinti kritiškiau net (8,6 proc.) padaugėjo

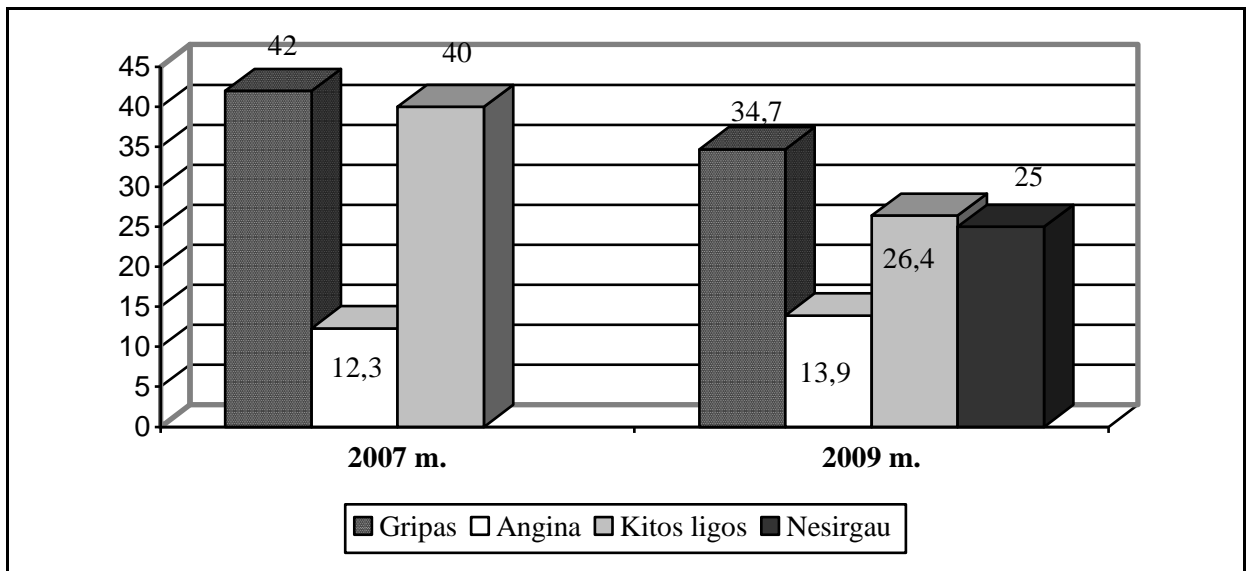
respondentų, kurie savo sveikatą įvertino kaip blogą. Moksleiviai jaučia esančius negalavimus, tačiau net (16,7 proc.) nežino kaip juos įvardinti.



Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

14 pav. Moksleivių praleistos pamokos dėl ligos per 2007 – 2009 mokslo metus, proc.

2007 metais mokinių praleidusių 1 – 10 pamokų dėl ligos buvo didžioji dalis net (44,4 proc.) (14 pav.). Apklaustų moksleivių, kurie praleido 10 – 20 pamokų buvo kiek mažiau nei trečdalis. Nesirgusių respondentų 2007 metais buvo vos (6,2 proc.). 2009 metais daugiau nei pusė (51,4 proc.) respondentų nurodė, kad per vienerius mokslo metus dažniau teko praleisti dėl ligos 1 – 10 pamokų, šis moksleivių skaičius išaugo (7 proc.). 2007 metais beveik pusė (49,4 proc.) respondentų dėl ligos praleido 10 – 20 ir daugiau nei 20 pamokų, o 2009 metais sirgusių ir praleidusių tiek pamokų moksleivių skaičius sumažėjo net (29,3 proc.). Palyginus tyrimo duomenis atskleista, kad 2009 metais nesirgusių moksleivių skaičius išaugo (22,3 proc.).



Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

15 pav. Ligos, kuriomis sirgo respondentai 2007 – 2009 mokslo metais, proc.

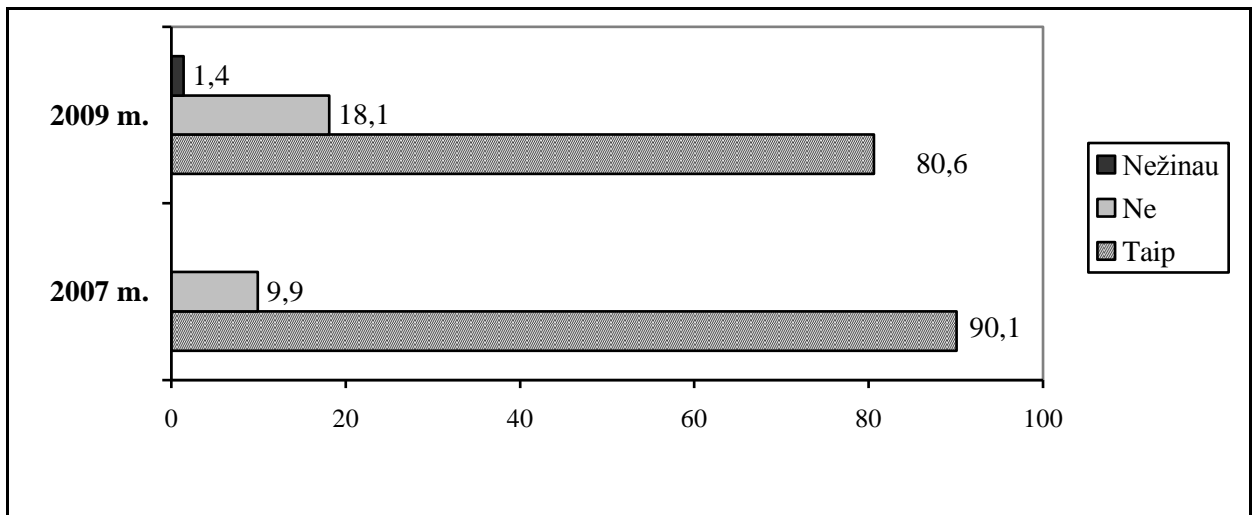
2007 metų tyrimo rezultatai parodė, kad respondentai dažniausiai sirgo gripu ir kitomis ligomis (15 pav.), šiomis ligomis sirgusių moksleivių buvo (82 proc.). Kitomis ligomis respondentai nurodė: bronchitą, plaučių uždegimą, sportines traumas, virusines infekcijas. Angina sirgo (12,3 proc.) moksleivių. 2009 tyrimo metais kaip ir 2007 dažniausiai moksleiviai sirgo gripu ir kitomis ligomis, tačiau šiomis ligomis sirgusiųjų skaičius sumažėjo iki (61,1 proc.). Gauti tyrimo duomenys atskleidė, kad 2007 metais visi tyrime dalyvavę respondentai nurodė, jog sirgo. 2009 metais net (25 proc.) moksleivių teigė, kad jie nesirgo jokia liga.

Moksleivių sveikatos apibūdinimas

Teiginiai, sveikata – tai ..	
Kai nesergi, esi sveikas	Sveikas organizmas
Gyvenimo būdas	Nenusakomas džiaugsmas, kurį reikia branginti
Gera savijauta	Kūno harmonija
Laimė	Mūsų ateitis
Sveikas žmogus	Sveikame kūne yra sveika dvasia
Sveiko žmogaus gyvensena	Fizinė žmogaus būklė
Brangiausia žmogaus vertybė	Žmogaus būklės rodiklis
Gera žmogaus savijauta	Gyvybė
Labai daug ko neatliktume be geros sveikatos	Sportas

2007 – 2009 metų tyrimo rezultatai parodė, kad moksleiviai sveikatą apibūdina labai įvairiai (5 lentelė). Palyginus tyrimo rezultatus nustatyta, kad moksleivių požiūris į sveikatą nesikeičia, išlieka toks pat. Dažniausiai respondentai sveikatą apibūdino kaip: sveikas žmogus, sveiko žmogaus gyvensena, kai nesergi, sveikas organizmas, gera žmogaus savijauta, fizinė žmogaus būklė.

Remiantis *Jakušovaite (2001)* moksleivių sveikatos apibūdinimuose vyrauja biocheminis, medicininis ir vertybinis socialinis sveikatos modelis.



Pastaba. Procentų skirtumo patikimumas, $p > 0.05$.

16 pav. Respondentų nuomonė ar fiziškai aktyvūs žmonės yra sveikesni, proc.

Pirmaisiais tyrimo metais net (90,1 proc.) moksleivių nurodė, kad fiziškai aktyvūs žmonės yra sveikesni, nepritariančių šiai nuomonei buvo beveik (10 proc.) respondentų (16 pav.). 2009 metais beveik (9 proc.) išaugo moksleivių skaičius, kurie nurodė, kad nepritaria vyraujančiai nuomonei, jog sportuojantys, fiziškai aktyvūs žmonės yra sveikesni. Buvo moksleivių, kurie pateikti savo nuomonės nepanoro ar tiesiog niekada nesusimąstė apie fizinio aktyvumo įtaką sveikatai, atsakydami į pateiktą klausimą „nežinau“, tokių moksleivių buvo vos (1,4 proc.).

2.5 Tyrimo rezultatų apibendrinimas

2007 metais tyrime dalyvavo 81 bendrojo lavinimo mokyklos moksleivis. Iš apklaustųjų 44 vaikinai ir 37 merginos. 2009 metais tyrime dalyvavo 144 moksleiviai, 82 vaikinai ir 62 merginos.

2007 – 2009 metų tyrimo rezultatai atskleidė, kad didžioji dalis respondentų pritaria nuomonei jog sportas ir kūno kultūra gali pakeisti tiek jų pačių, tiek kitų žmonių gyvenamosios aplinkos, nedidelė dalis susilaikė ir į šį pateiktą jiems teiginį savo nuomonės nepanoro atskleisti. Pritardami nuomonei, jog sportas pakeičia žmogaus gyvenamosios aplinkos respondentai 2007 – 2009 tyrimo metais nurodė kuo jiems yra naudingas fizinis aktyvumas, išskirdami ypač didelę naudą jų gerėjančiai savijautai ir stiprybei. Moksleivių nuomone fizinio aktyvumo dėka įgyja naujų įgūdžių ir patobulina savo išvaizdą. Antraisiais tyrimo metais išaugo mokinių procentas nurodžiusių, kad sportas jiems teikia laimę. Nors didžioji dalis respondentų, dalyvavusių tyrimuose nurodo, kad fizinis aktyvumas turi labai daug naudų jų organizmui, bet 2009 metų tyrimo rezultatai rodo augantį moksleivių skaičių (6,9 proc.), kurie pabrėžia, kad fizinis aktyvumas jiems neturi jokios naudų.

Surinkti duomenys leido palyginti kokius fizinio aktyvumo būdus renkasi apklaustieji respondentai praėjus dviem metams po pirmojo tyrimo. 2007 – 2009 metais daugiausia respondentų, daugiau nei (80 proc.) fiziškai aktyvūs buvo kūno kultūros pamokose. Pėsčiomis į mokyklą ir namo Eidavo panašus skaičius apklaustųjų apie (60 proc.). 2007 tyrimo metų rezultatai atskleidė, kad moksleivių šeimos buvo fiziškai aktyvesnės, po dvejų metų šeimų fizinis aktyvumas sumažėjo net (31,6 proc.). Tačiau su amžiumi mažėjantys rezultatai matomi ne tik respondentų šeimose, bet ir moksleivių pasyvume treniruojantis sporto sekcijose ir atliekant rytinę mankštą. Augant moksleiviams padidėjo procentas atliekančiųjų mankštą prieš pamokas ir pasirenkančių sportuoti mokyklos siūlomuose sporto būreliuose. Tam įtakos turi ekonominiai veiksniai, kurie kaip bebūtų gaila atsiliepia moksleivių fiziniame aktyvume. Taip pat moksleiviai vis dažniau renkasi fizinio aktyvumo pertraukėles ir su amžiumi šis skaičius išaugo net keliolika procentų. Sportuoti 1 - 3 dienas per savaitę dažniau rinkosi 2009 tyrimo metų respondentai, tačiau 4 – 6 dienas per savaitę sportuoja tik keliolika procentų moksleivių.

Į klausimą, kaip dažnai mokiniai kreipia dėmesį į bendraamžių replikas dėl užduočių neatlikimo kūno kultūros pamokose, gavome atsakymus, jog 2007 metais niekada į bendraamžių replikas nekreipė dėmesio daugiau nei pusė (65,4 proc.) apklaustųjų, retkarčiais (27 proc.) dažnai ir labai dažnai į replikas reagavo keli procentai moksleivių. 2009 metais moksleiviai

nurodė, kad ir augant bei bręstant jų asmenybėms, jiems vis dažniau tenka išgirsti bendraamžių replikas kai nepasiseka atlikti užduočių kūno kultūros pamokose. Moksleivių girdinčių replikas skaičius išaugo net (14 proc.), o (16 proc.) respondentų nurodė, kad kūno kultūros pamokose jie yra replikuojami dažnai arba labai dažnai. Galime daryti prielaidą, kad su amžiumi daugėja moksleivių, kurie bendraamžių yra replikuojami ir vis rečiau moksleiviams pavyksta atlikti užduotis kūno kultūros pamokose.

2007 – 2009 tyrimo metų rezultatai leido apibendrinti, jog kūno kultūros pamokos daugiau nei (80 proc.) moksleivių patinka. Su amžiumi moksleiviai vis dažniau nurodo, kad jiems patinka sportuoti kūno kultūros pamokose ir šie skaičiai turi tendenciją didėti. 2007 metais respondentai kūno kultūros pamokoms ir fiziniam aktyvumui skyrė daug dėmesio, tokią išvadą leidžia padaryti jų skirti įvertinimo balai. Respondentai dažniau skyrė po 10 balų ir kūno kultūros pamokoms ir fiziniam aktyvumui. 2009 metais respondentai aktyviam fiziniam poilsiui skyrė 8 – 10 balų (52,1 proc.), kūno kultūros pamokoms 8 – 10 balų skyrė (65,2 proc.), sportui 8 – 10 balų skyrė (66,6 proc.) ir mankštai šiuos balus skyrė (46,5 proc.) moksleivių. 2007 metais moksleiviai, kurie nurodė savo nepasitenkinimą kūno kultūros pamokomis išskyrė šias priežastis: nepatinka kūno kultūros mokytojai, neįdomios pamokos, nemėgsta sportuoti, pavargsta, sportuoja kitur, nepalankus kūno kultūros pamokų tvarkaraštis. Dauguma respondentų nurodė, jog mieliau sportuotų jei šios pamokos būtų paskutinės jų tvarkaraštyje. 2009 metais moksleiviai išskyrė, kad jiems yra per sunkūs pratimai, neįdomios pamokos. Moksleiviai pabrėžia, kad jiems neįdomios pamokos dėl vienodų užduočių skyrimo, pabrėžia, kad visada kūno kultūros pamokose žaidžia vieną ir tą patį žaidimą. Mokytojai, kurie nesudomina moksleivių, replikuoja jų užduočių atlikimą tampa priežastimi dėl kurios moksleiviai ima nemėgti kūno kultūros pamokų. Moksleiviai nurodė, kad sporto salės higieninė būklė ir inventoriaus stoka taip pat yra viena iš priežasčių lemiančių jų nepasitenkinimą pamokomis ir ilgainiui jiems tampa nuobodu.

2007 metais didžioji dalis respondentų (91,4 proc.) nurodė, kad užsiima sportu savo noru, jų motyvuoti, ir skatinti būti fiziškai aktyviais nereikia. Su amžiumi moksleiviai teigia, kad jie tampa pasyvesni ir vis dažniau juos reikia skatinti būti fiziškai aktyviais. Didžiausią įtaką moksleiviams daro šeima ir jų bendraamžiai. Galima teigti, jog tik nedidelei daliai respondentų kūno kultūros mokytojai yra autoritetai, galintys paveikti jų susidomėjimą ir požiūrį į sportą, šią tendenciją atskleidžia aukščiau nagrinėtas klausimas apie nepasitenkinimą kūno kultūros pamokomis. Kūno kultūros mokytojai nesudomina mokinių užsiėmimais, dažnai pamokos būna monotoniškos ir nuobodžios. Toks respondentų požiūris į kūno kultūros pamokas nemotyvuoja jų būti fiziškai aktyviais tiek kūno kultūros pamokose, tiek laisvalaikiu.

2007 – 2009 tyrimo rezultatai atskleidė, kad moksleivių didesnę susidomėjimą sportu kaip rodo tyrimo rezultatai daugiausiai įtakotų įdomesnės kūno kultūros pamokos ir geresnė sporto salės higieninė būklė. 2007 metais (60,5 proc.) teigė, kad daugiau pramogų centrų ir poilsio vietų padidintų susidomėjimą sportu, o 2009 metais pritariančių šiai nuomonei sumažėjo (16,5 proc.). Tokių procentų sumažėjimą galime sieti su ekonominių sąlygų pablogėjimu. Moksleiviai vis dažniau nurodo informacijos stoką apie fizinio aktyvumo naudą organizmui, remiantis 2009 metų tyrimo duomenimis informacijos poreikis padidėjo keliais procentais. Kaip veiksnius sumažinančius susidomėjimą sportu moksleiviai kaip ir pirmaisiais tyrimo metais nurodė didesnę kūno kultūros pamokų skaičių, laisvai pasirenkamą krūvį pamokoje ir net (10,7 proc.) išaugo respondentų skaičius manančių, kad masiniai renginiai visai šeimai turėtų įtakos jų sumažėjimui sportu.

Pirmaisiais tyrimo metais moksleiviai nurodė, kad jų šeimos laisvalaikį dažniausiai praleidžia įvairiai: kartais aktyviai, kartais pasyviai. Antraisiais tyrimo metais šis rodiklis sumažėjo (15,2 proc.). Aktyvias laisvalaikio praleidimo formas, šiek tiek daugiau nei 20 procentų, praleisdavo 2007 – 2009 metais tyrime dalyvavusių moksleivių šeimos.

2007 – 2009 metų tyrimo rezultatai atskleidė, kad su amžiumi moksleiviai ima dažniau domėtis mokyklos sportiniu gyvenimu, tačiau tik nedidelė mokinių dalis lanko sporto būrelius, esančius mokykloje. Mokiniai dažniau renkasi sportuoti ir lankyti treniruotes sporto mokyklose, nes mokyklos sporto bazė turėdama minimalias sąlygas ir inventorių, nesugeba patenkinti mokinių poreikio sportuoti norimas sporto šakas. Apibendrinami gautus rezultatus galime teigti, kad su amžiumi moksleiviai tampa fiziškai pasyvesni, remiantis 2007 metų tyrimo duomenimis šiek tiek daugiau nei pusė (50,6 proc.) moksleivių buvo fiziškai aktyvūs ir rinkosi sportuoti krepšinį ir kitas sporto šakas. Kitomis sporto šakomis moksleiviai nurodė: kultūrizmą, jojimą, buriavimą, aerobiką ar tokias sporto šakas, kuriose yra reikalinga ypač didelė jėga, ištvėrmė, vikrumas: regbis, karatė, imtynės ir boksas. 2009 metų tyrimo duomenys parodė, kad fiziškai aktyvių moksleivių yra (44,4 proc.). Net (13,8 proc.) sumažėjo moksleivių sportuojančių krepšinį, tam įtakos galėjo turėti spartus krepšinio aikštelių mažėjimas ir jų vietose kuriamos mašinų stovėjimo aikštelės. Respondentų tarpe išaugo poreikis sportuoti kitas sporto šakas: plaukimą, buriavimą, regbį.

2007 metais net (84 proc.) moksleivių nurodė, kad savo sveikata nesiskundžia ir įvertina ją kaip gerą sveikatą. Besiskundžiančių savo sveikata buvo vos keli procentai respondentų. Remdamiesi 2009 metų tyrimo duomenimis, galime teigti, kad su amžiumi moksleiviai savo sveikatą ima įvertinti savikritiškiau tampa sąmoningesni ir dažniau susirūpina savo sveikatos būkle, moksleivių nurodžiusių, kad jų sveikata yra prasta išaugo (7,6 proc.).

Nors mokiniai savo sveikatą įvertina gerai, tačiau 2007 mokslo metais nepraleidusių pamokų dėl ligos buvo tik (6,2 proc.) moksleivių. Dauguma respondentų (72,8 proc.) praleido 1 – 10 ir 10 – 20 pamokų. 2009 metų tyrimo duomenys atskleidė, kad padaugėjo vaikų sirgusių 1 – 10 pamokų, tačiau net keliolika procentų sumažėjo sirgusių daugiau nei 20 pamokų. Antraisiais tyrimo metais nesirgusių moksleivių buvo beveik trečdalis. Dažniausiai moksleiviai serga gripu ir kitomis ligomis. Kitomis ligomis respondentai nurodė sportines traumas tarp jų: kelio sąnario trauma, raiščių plyšimai. Taip pat nurodė tokias ligas kaip: bronchitą, plaučių uždegimą, sinusitą ir skrandžio uždegimą, peršalimą, bronchinę astmą. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad su amžiumi moksleiviai tampa atsparesni ligoms ir vis rečiau serga.

Moksleivių sveikatos apibūdinimuose, remiantis *Jakušovaitės (2001)* išskirtais sveikatos apibrėžimų modeliais, vyrauja biocheminio, medicininio ir vertybinio socialinio sveikatos modelių apibūdinimai. Moksleiviai sveikatą apibūdina kaip didžiausią žmogaus vertybę, kurią reikia branginti, tausoti ir saugoti. Sveikata tai – laimė, kūno harmonija, brangiausia žmogaus vertybė. Sveikatą apibūdina, kaip ligų nebuvimą, gerą savijautą, organizmo ypatumus. Keletas respondentų sveikatą apibūdina kaip sportą, mūsų ateitį, gyvybę. 2007 – 2009 metų tyrimo rezultatai parodė, kad moksleiviams sveikata yra labai brangi ir bėgant metams tampa vis svarbesnė. Dauguma moksleivių pritaria nuomonei, kad fiziškai aktyvūs žmonės yra sveikesni.

Išvados:

- 1.** 2007 – 2009 metų tyrimo duomenys, susiję su iškeltu uždaviniu, atskleidė jog moksleiviai dažniausiai sportuoja 2 kartus per savaitę, kūno kultūros pamokose. Palyginus tyrimo duomenis nustatyta, kad 2009 metais moksleiviai dažniau atliko fizinio aktyvumo pertraukėles ir mankštą prieš pamokas. Fiziškai aktyvių moksleivių, kurie sportuoja mokykloje ir popamokinėje veikloje yra mažiau nei pusė (44,4 proc.).
- 2.** Dauguma moksleivių sportuoja paskatinti naudos jų sveikatai, geresnei fizinei būklei bei norint įgyti naujų įgūdžių. Moksleivių susidomėjimą sportu paskatintų įdomesnės kūno kultūros pamokos ir geresnė sporto salės higieninė būklė. Moksleivių fizinio aktyvumo skatinimui didžiausią įtaką turi tėvai.
- 3.** Moksleiviai savo sveikatą įvertina kaip gerą. Palyginus tyrimo duomenis 2009 metais moksleiviai rečiau sirgo ir mažiau praleido pamokų dėl ligos. Moksleivių teigiamas požiūris į sveikatą, daugelis ją vertina kaip turta, kuri reikia branginti ir saugoti.

Iškelta hipotezė, jog tikėtina, kad tiriamųjų požiūris į sveikatą ir fizinį aktyvumą gerėja pasitvirtino iš dalies, fiziškai pasyvių moksleivių skaičius išaugo (6,2 proc.), tačiau net ketvirtadalis moksleivių 2009 metais nesirgo ir nepraleido pamokų dėl ligos.

Literatūra

1. Adaškevičienė, E. (1996). *Judėjimas – vaiko sveikata, stiprybė, grožis*. Klaipėda.
2. Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda.
3. Armonienė, J. (1998). *Jaunimo fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
4. Armonienė, J. (2007). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Pedagogy studies (Pedagogika)*, issue: 85. Central and Eastern European online library.
5. Australian Government Department of health and ageing. *Physical activity*. <http://www.hwo.int/dietphysicalactivity/en/> (žiūrėta 2008-03-21)
6. Blauzdys, V., Bagdonienė, L. (2007). *Mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą kaip mokymosi dalyką ugdymas, didinant jo prasmingumą*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
7. Canadian health department. *Why is exercise or physical activity important?* http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index_e.html (žiūrėta 2008-03-21)
8. Craig, C., M., Greal, M., A., Lee, D., N. (2000). Detecting motor abnormalities in preterm infants. *Experimental brain research*, 4 (131) 359-365.
9. Currie, C., Gabhainn, N., S., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Picket, W., Richter, M., Morgan, A., Barnekow, V. (2005). Inequalities in young people's health. Health behaviour in school children International report from the 2005/2006 survey. *Health policy for children and adolescents*, No.5. Denmark.
10. De Meester, F., Lenthe, F. J., Spittaels, H., Lien, N., De Bourdeaudhuij, I. (2009). *Interventions for promoting physical activity among European teenagers: a systematic review*. The International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity [Int J Behav Nutr Phys Act] 2009; Vol. 6, pp. 82. *Date of Electronic Publication: 2009 Dec 06*.
11. Dregval, L., Malinauskaitė, V. (2008). Pirmųjų fizinio aktyvumo priklausomybė nuo socialinių – ekonominių veiksnių. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas Nr. 4(71)*. Kaunas: Kauno medicinos universiteto Biomedicininų tyrimų institutas. Kauno medicinos universitetas.
12. Studijų knyga. (2004). *Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
13. Gasparienė, O., Labanauskas, K. (1967). *Fizinis lavinimas ir moksleivio sveikata*. Vilnius.
14. Grinienė, E., Lindišienė, D., Maračinskienė, E., Vaitkevičius, J. (1990). *Mokymosi įtaka vaiko ir paauglio organizmui*. Kaunas: Šviesa.

15. Grinienė, E., Vaitkevičius, J., V. (2009). *Vaikų ir paauglių organizmo sistemogenezė. Studijų knyga*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
16. Huhman, M., E., Potter, L., D., Nolin, M., J., Piesse, A., Judkins, D., R., Banspach, S., W., Wong, F., L. (2010). *The Influence of the VERB campaign on children's physical activity in 2002 to 2006*. American Journal of Public Health, 1541-0048, 2010 Apr, Vol. 100, Issue 4.
17. Ivaškienė, V., Kazlauskas, A., Liaudanskas, S., Vyskupaitis, E. (2004). *Kūno kultūra, sportas ir mokslas studentų gyvenime. LŽŪU ir LVA studentų fizinis pajėgumas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
18. Jociūtė, A., Zaborskis, A. (2000). *Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos rodikliai*. Panevėžys.
19. Jakušvaitė, I. (2001). *Medicina ir filosofija*. Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
20. Juškelienė, V., Dailidienė, N. (1999). *6-8 metų vaikų asimetrinės laikysenos rizikos veiksniai ir jos pokyčiai*. Higienos institutas.
21. Juškelienė, V. (2007). *Visuomenės sveikatos įvadas: sveikatos samprata, sveikatos rizikos ir palaikantys veiksniai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
22. Juškelienė, V. (2003). *Sveikata ir fizinis aktyvumas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. p. 8, 36
23. Juškelienė, V., Ustilaitė, S., Proškuvienė, R., Kalibutas, J., Naudžiūtė, S. (2006). *11 – 12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus*.
http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/11_12_moks_sveik.pdf (žiūrėta 2008-03-20)
24. Kardelis, K. (1988). *Teigiamo moksleivių požiūrio į fizinį aktyvumą ugdymas: tyrimo rezultatai ir metodinės rekomendacijos*. Kaunas: Šviesa.
25. Kuklys, V., Blauzdys, V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos*. Mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
26. Mickevičienė, D., Motiejūnaitė, K., Skurvydas, A. (2006). *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas*. Studijų knyga. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.
27. Milašius, K. (2008). *Fizinis aktyvumas kaip sveikatos stiprinimo priemonė. Sporto fiziologija*. Mokomoji knyga kūno kultūros specialybės bakalauro ir magistro studijoms. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.

28. Miliūnienė, L., Vaitkevičius, J. V., Bakanovienė, T., Mockevičienė, D. (2009). *Sveikatos rizikos veiksnių savikontrolė neformaliajame ugdyme. Laisvalaikio, kaip holistinio ugdymo sudėtinės dalies, samprata*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
29. Miškinis, K. (2002). *Sportas: teigiami ir neigiami aspektai. Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
30. Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
31. Muliarčikas, A. (2003). Kauno studentų laisvalaikio fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas* Nr. 5(50). Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
32. Naužemys, R., Niukšta, R., Saplinskas, J. (2000). *Fizinio aktyvumo paslaptys*. Vilnius.
33. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas. p. 25, 27-28
34. Radzevičienė, L., Jurevičienė, M. (2008). *Lavinamųjų klasių mokinių fizinės veiklos modeliavimas (vidutiniškai sutrikusio intelekto vaikams)*. Metodinė priemonė. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
35. Ratliffe, K., T. (1998). *Clinical pediatrių physical therapy: a guide for physical therapy team*. New York, Mosby.
36. Skurvydas, A. (2001). *Judesių valdymo ir sporto fiziologijos konspektai*. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.
37. Skurvydas, A., Stonkus, S., Volbekienė, V. (2006). *Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus*. Knyga moksleiviams. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.
38. Skurvydas, A., Jankauskienė, R., Kalvėnas, A., Valasevičius, S., Kairaitis, R. (2008). *Lietuvos gyventojų 2008 – 2020 metų fizinio aktyvumo skatinimo strategija*. Lietuvos Respublikos Seimas 2008 05 12.
39. Small, E., M.D. (2001). *Kids & sports. Everything you and your child need to know about sports, physical activity, nutrition, and good health*. A doctor's guide for parents and coaches. JAV: Newmarket press.
40. Stasiulis, A. (2006). *Fizinis aktyvumas ir sveikata*. Studijų knyga. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.
41. Stonkus, S. (Red.). (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
42. Sweeney, J., K., Gutierrez, T. (2002). Musculoskeletal implications of preterm infant positioning in the NICU. *Journal of perinatal & neonatal nursing*, 1(16), 58-70.
43. Šarkauskienė, A., Malakauskienė, I., Šimkus, Č. (2008). *Jaunųjų paauglių laisvalaikio fizinis aktyvumas. Į sveiką gyvenimą ir skaidrią būty Vydūno keliu*. Mokslinės – praktinės

- konferencijos pranešimų medžiaga. Klaipėda: Klaipėdos universitetas. Sveikatos mokslų fakultetas. Lietuvos kūno kultūros akademija.
44. Šlapkauskaitė, D., (ats. red.) ir kt. (2003). *Vaikų sveikata ir rehabilitacija*. Straipsnių rinkinys I. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
45. Šveikauskas, V. (2008). *Sveikatos edukologija*. Kaunas: KMU leidykla.
46. Thool, L. (2006). *Visapusiškas kūno treniravimas. Fizinė būklė, jėga, lankstumas, protogalia*. Leidimas lietuvių kalba „Mūsų knyga“.
47. Tubelis, L. (2001). Studentų fizinės saviugdos skatinimo sistema ir jos efektyvumas. *Daktaro disertacijos santrauka. Socialiniai mokslai, edukologija (07S)*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
48. Vaitkevičius, J. V., Grinienė E., Šlapkauskaitė D., Navickienė V., Mockevičienė D. (2001). *Ugdymo higienos laboratoriniai darbai. Mokinių sveikata ir sergamumas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
49. Vaitkevičius, J. V. (2005). *Sveikatos rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė ugdymo srityje*. Mokomoji knyga. Šiauliai: Leidykla Šiaurės Lietuva. P. 22-23, 26, 52.
50. Vilkas, A. (2006). *Kūno kultūros teorijos įvadas. Specialiosios kūno kultūros funkcijos*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
51. Vilniaus technologijos universitetas.(1996). *Studentų fizinis ugdymas*. Vilnius: Leidykla Technika.
52. Volbekienė, V. (2004). *Apžvalginė paskaita: Mokinių fizinis aktyvumas*. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.
<http://www.lkka.lt/get.php?f841> (žiūrėta 2008-01-28)
53. Volbekienė, V. (2004). *Sąvoka „fizinis aktyvumas“ - apibrėžimas. Aiškinimas*. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.
[http://www.lkka.lt/pask/volbekiene3/SavFamgstr04.ppt#312,1,savoka“Fizinis aktyvumas“](http://www.lkka.lt/pask/volbekiene3/SavFamgstr04.ppt#312,1,savoka%20Fizinis%20aktyvumas)
(žiūrėta 2008-01-28)
54. Volbekienė, V. (2005). *Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas. Lietuvos didžiųjų miestų vidurinių mokyklų fizinio aktyvumo projektas (2005)*. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.
<http://www.kksd.lt/index.php?-264723875> (žiūrėta 2008-01-28)
55. Volbekienė, V. (2005). *Sąvoka „fizinis aktyvumas“*. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.

56. Volbekienė, V., Griciūtė, A., Gaižauskienė, A. (2007). Lietuvos didžiųjų miestų 5-11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas* Nr. 2(65). Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
57. Volbekienė, V., Emeljanovas, A., Rutkauskaitė, R., Trinkūnienė, L. (2008). Mokinių fizinio aktyvumo ir su sveikata susijusio fizinio pajėgumo tarpusavio ryšiai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas* Nr. 4 (71). Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.
58. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L., Diržytė, A. (1996). *Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata*. Vilnius: Leidybos centras.
59. Zaborskis, A., Makari, J. (2001). *Lietuvos moksleivių gyvensena: raida 1994 – 1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu*. Panevėžys: E. Vaičekausko leidykla.
60. Žilinskienė, E., Gudžinskienė, V. (2003). *Gyvensena ir sveikata*. Vilnius.
61. World health department. *The importance of physical activity*. <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-publth-strateg-active-index.htm> (žiūrėta 2008-03-21).

Rūta Gudonytė

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AT SIAULIAI CITY
SCHOOLS OF GENERAL EDUCATION

Master's degree thesis

Summary

The Theoretical analysis was conducted on physical activity and health conception. The main types are: the physical activity and benefit thereof for students' health conceptions, which is described in this thesis work. The factors and particularities are determining by the student's health conceptions.

Hypothesis: It is likely that investigative's attitude improves in health and physical activity.

By the method of *questionnaire survey* a research was conducted the aim of which was to determine comparative analysis of physical activity of the students of Siauliai city schools of general education. *Statistical* (average, frequencies, reliability of percentage difference) *data analysis* was carried out.

Physical activity, ways and forms thereof in everyday activity of students as well, as attitude towards health are analyzed in empirical part of the thesis. The peculiarities of students' health and influence of physical activity over their health are assessed.

The principal *conclusions* of empirical research:

1. The data of the research of the year 2007-2009 related to the objective raised revealed that students usually go in for sports 2 times a week during the lessons of physical education. Though the number of physically passive students increases, the number of students who make breaks for physical activity and exercise before the lessons grows annually. There are less than a half (44, 4 percent) of physically active students who go in for sports at school and during after-school activities.
2. The majority of students exercise encouraged by the factors which are useful for their health, better physical state and have impact upon acquisition of new skills. Interest of students in sports would be induced by more interesting lessons of physical education and better hygienic condition of the gym. Also, parents have more influence over encouragement of physical activity of schoolchildren.
3. Students' physical activity has decreased (6.2 percent), but even a quarter of students' dont ill and miss the lessons in 2009, so the hypothesis partially proved out.

Keywords: physical activity, hypodynamic, physical education, fitness classes, sports and health.

PRIEDAI

Gerb. Mokiniai,

Ši anketa sudaryta tam, kad padėtų išsiaiškinti Jūsų nuomonę apie sveikatą ir fizinį aktyvumą. Norime sužinoti kiek jiems skiriate savo laiko, ar domitės sportu ir fizinį aktyvumą skatinančiais veiksniais.

Prašau Jūsų, atsakant į anketoje pateiktus klausimus, paaiškinti savo nuomonę arba nurodyti teisingą variantą, pažymėdami jį X.

Ačiū už atsakymus!

1. Tavo lytis: vyras ar moteris?
 Vyras Moteris
2. Tavo amžius? Metai..... mėnesiai.....
3. Kurioje klasėje mokaisi?
 5 klasė 6 klasė 7 klasė 8 klasė 9 klasė 10 klasė
 11 klasė 12 klasė
4. Tavo paskutinio trimestro (pusmečio) vertinimo vidurkis:
5. Kaip vertini savo sveikatą?
 Gera Bloga Nežinau
6. Kiek šiais mokslo metais praleidai pamokų dėl ligos?

1-10 10 -20 Daugiau
7. Kokiomis ligomis sirgai: gripas, angina, kitos ligos
8. Prašau užbaigti teiginį: Sveikata – tai
.....
.....
9. Vyrauja nuomonė, kad fiziškai aktyvūs žmonės yra sveikesni. Ar pritari šiai nuomonei?
 Taip Ne
10. Manoma, kad kūno kultūra ir sportas gali pakeisti žmogaus gyvenimo įpročius, žmogus tampa sveikesnis. Ar sutinki su šia nuomone?
 Taip Ne Nežinau
11. Ar dažnai kreipi dėmesį į savo bendraamžių replikas jei kūno kultūros pamokoje tau nepavyksta atlikti užduoties? (pažymėk vieną teisingą atsakymą kryželiu)
 Niekada Dažnai Retkarčiais Labai dažnai
12. Išvardink kokius fizinio aktyvumo būdus tu naudoji savo sveikatos stiprinimui ir savijautos gerinimui? (galimi keli teisingi atsakymai)
 Rytinė mankšta Pėsčiomis į mokyklą ir namo
 Mankšta prieš pamokas Mokyklos sportinis gyvenimas
 Fizinio aktyvumo pertraukėlės Treniruotės sporto sekcijose
 Kūno kultūros pamokos Fizinis aktyvumas šeimoje
 Kita
13. Kaip dažnai tu užsiimi sportu? (pažymėk visus tinkamus variantus)
 Per kūno kultūros pamokas (nurodyk pamokų skaičių per savaitę)
- 1 – 3 dienas per savaitę (sporto būreliuose)
- 4 – 6 dienas per savaitę
- Kelias dienas per mėnesį
- Esu atleistas nuo kūno kultūros pamokų
- Fizinis aktyvumas manęs nedomina
14. Kūno kultūros pamokos man:
 Patinka Nepatinka
15. Jei nepatinka kūno kultūros pamokos, paaiškink kodėl?
.....
.....
16. Kas skatina tave būti fiziškai aktyviu? (galimi keli teisingi atsakymų variantai)
 Tėvai
- Mokytojai

- Bendraamžiai ir draugai*
- Noriu pats*
- Spauda ir televizija*
- Kita*

17. Išvardink veiksniai, kurie turėtų įtakos tavo susidomėjimui sportu (pažymėk X tinkamus langelius)

<i>Veiksniai</i>	<i>padidintų</i>	<i>neturėtų įtakos</i>	<i>sumažintų</i>	<i>nežinau</i>
Daugiau kūno kultūros pamokų				
Įdomesnės kūno kultūros pamokos				
Laisvai pasirenkamas krūvis pamokoje				
Geresnės sporto salės higieninė būklė				
Daugiau žaidimo aikštelių prie namų				
Daugiau masinių renginių visai šeimai				
Daugiau pramogų centrų ir poilsio vietų				
Daugiau informacijos apie fizinio aktyvumo naudą organizmui				

18. Nurodyk kuo tau naudingas fizinis aktyvumas?

- Gerėja savijauta*
- Jaučiuosi laiminga (as)*
- Gerėja išvaizda*
- Jokios naudos*
- Kita*
- Jaučiu malonumą*
- Realizuoju savo galimybes*
- Įgyju naujų įgūdžių*
- Tampu stipresnis*

19. Kurią vietą dešimties balų vertinimo sistemoje skiri: (nurodyk skaičių nuo 1 iki 10)

- a. aktyviam fiziniam poilsiui
- b. kūno kultūros pamokoms
- c. sportui
- d. mankštai

20. Pažymėk kaip tavo šeima praleidžia laisvalaikį?

- Aktyviai*
- Kartais aktyviai, kartais pasyviai*
- Dažniausiai pasyviai*

21. Jeigu nelankai kūno kultūros pamokų, prašau nurodyk priežastis?

.....

22. Ar lankai sporto būrelius mokykloje?

- Taip*
- Ne*

23. Ar lankai treniruotes sporto mokykloje?

- Taip*
- Ne*

24. Kokią sporto šaką lankai?

25. Kiek metų lankai šią sporto šaką?

26. Tavo fizinio išsivystymo duomenys:

- 1. Ūgis
- 2. Svoris

